

## DESAFÍO: DIARIO DE INTROSPECCIÓN – CONOCIÉNDOME PARA MEJORAR

### 1. Situación reciente:

Hace poco estaba haciendo una presentación frente al grupo y, justo cuando iba a mostrar un video importante, el archivo no funcionó. Todo se quedó en silencio y me puse muy nervioso.

### 2. Reflexión:

- ¿Qué ocurrió exactamente?  
Intenté mostrar un video durante una exposición, pero no se reprodujo. Era una parte clave del trabajo, así que me sentí muy incómodo.
- ¿Cómo me sentí en ese momento?  
Me sentí nervioso, frustrado y con mucha presión encima. Sentía que todos me estaban mirando esperando una solución.
- ¿Qué pensamientos pasaron por mi mente?  
Pensé que mi presentación iba a salir mal, que eso iba a bajar mi nota y que estaba quedando en ridículo frente a los demás.
- ¿Cómo reaccioné? ¿Por qué?  
Respiré profundo, pedí disculpas al grupo y seguí explicando el contenido del video con mis palabras. Lo hice porque sabía que quedarme callado solo iba a empeorar la situación.
- ¿Qué aprendí sobre mí a partir de esta experiencia?  
Me di cuenta de que soy capaz de improvisar y seguir adelante incluso cuando algo no sale como lo planeé. Tengo más recursos de los que pensaba.
- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez para mejorar o crecer?  
Preparar mejor los aspectos técnicos antes de una presentación y tener un plan alternativo por si algo falla. También confiar más en mi capacidad para manejar imprevistos.