LISTA DE EMOCIONES

* Enfado: Por no poder visualizar mis avances en mi carpeta personal
* Miedo: Al inicio con el reto del anteproyecto, ya que no sabía si sería capaz de completarlo
* Sorpresa: Por culminar el reto del anteproyecto. Fue sorprendente ver cómo pude completarlo cuando me había costado tanto empezar
* Confianza: Con el pasar de los días y el avance con los retos mi autoestima aumentaba y motivaba a continuar.

LISTA DE SENTIMIENTOS

* Autonomía: Ser autónomo es una de las cosas más complejas. Sin embargo, pienso que he ido alcanzando un nivel de madurez y conciencia para llevar a cabo muchas cosas.
* Motivación: Poder avanzar continuamente me motivaba a mejorar algunos aspectos más de mi vida.
* Satisfacción: por avanzar en los retos y finalmente culminarlos
* Esperanza: Culminar los retos me permitió visualizar la concreción de las metas más grandes que son mejorar mi salud y culminar mi carrera.

SUPERPODERES

* Reforzar mi hábito de caminar y realizar actividad física.
* Concretar en un 95% mi anteproyecto de grado, el cuál estuvo en pausa por mucho tiempo.
* Mejor disposición para realizar mis actividades diarias, en especial en el entorno laboral.
* Fortalecer mis relaciones con familia, amigos y compañeros de trabajo.

CRIPTONITAS

* Mejorar mi disposición para iniciar los retos. Es un aspecto que al principio costó.
* No fue posible realizar la caminata 7 días consecutivos. Esto termino repercutiendo en mi porcentaje de cumplimiento.
* No pude seguir exactamente el cronograma para la realización del anteproyecto, aunque este se realizó en un 95%.

SUBIR INFOGRAFÍA EN EL PADLET.