

## Mundo 3 - ¿Qué tan Firme es tu Puente?:

**Objetivo:** Este episodio ha sido revelador porque, a través de la metáfora del puente, nos ayuda a visualizar la importancia de una autoestima sólida. Un puente firme representa una autoestima fuerte, que es fundamental para avanzar con seguridad y construir la vida que deseamos. La autoestima no solo nos permite tomar decisiones alineadas con nuestros valores y metas, sino que también nos brinda la resiliencia para enfrentar desafíos y mantenernos firmes en nuestro camino. Tener una revelación es un primer paso, pero es aún más importante decidir qué harás con ella. Este ejercicio está diseñado para ayudarte a fortalecer y construir un puente sólido que te impulse hacia adelante en tu camino.

### ¿Qué Significa Tener un Puente Firme?

En el video, el puente representa tu autoestima. Un puente firme significa tener una autoestima sana y sólida que te permite avanzar con confianza hacia tus metas.

---

### Reflexiona

Antes de continuar, tómate un momento para reflexionar sobre estas preguntas:

- ¿Cómo está mi puente la mayor parte del tiempo?
- ¿Con qué frecuencia siento que mi puente se debilita y por qué?
- ¿Cuántas veces doy un paso atrás porque siento que mi puente tambalea?
- ¿Qué puedo hacer para fortalecer mi puente?
- ¿Quién o qué puede ayudarme a reforzar mi puente?

El MetaHumano nos habla sobre la importancia de una autoestima fuerte y saludable. Tener confianza en ti mismo te permite tomar decisiones conscientes y construir la realidad que deseas.

---

### ¡Manos a la Obra!

Siguiendo el reto del MetaHumano, toma un cuaderno y responde a las siguientes preguntas en dos columnas separadas para obtener una imagen clara de dónde estás y hacia dónde deseas ir.

1. **Qué Crees de Ti Hoy**
  - Reflexiona sobre lo que crees de ti mismo como amigo, hijo, compañero y persona en general.
  - Define si estas creencias reflejan un puente firme o débil.
  - Identifica las creencias que más fortalecen y las que más debilitan tu puente.
2. **Qué Quieres Creer de Ti en el Futuro**

- Piensa en lo que deseas creer de ti mismo en los mismos roles.
  - ¿Qué creencias fortalecerán tu puente y cómo puedes alcanzarlas?
- 

## Actividad Dinámica: Construye Tu Puente Visual

**Objetivo:** Crear una representación visual que te recuerde tus fortalezas y las cualidades que deseas desarrollar. Esta actividad te permitirá visualizar tu puente de autoestima en un formato tangible y te motivará a reforzar tu confianza.

### 1. Materiales Necesarios:

- Papel, lápices de colores o marcadores, tijeras y pegamento.
- Opcional: recortes de revistas, imágenes impresas, o cualquier material que te inspire.

### 2. Instrucciones:

- **Paso 1:** Dibuja un puente en una hoja de papel, dividiéndolo en tres secciones: **Base** (pilares de apoyo), **Centro** (travesías y desafíos) y **Meta** (objetivos y sueños).
- **Paso 2:** En la **Base**, escribe cualidades que representan tu autoestima actual. Añade características que ya te fortalecen y que puedes usar como soporte.
- **Paso 3:** En el **Centro**, escribe los desafíos que sientes que debilitan tu puente (por ejemplo, “dudar de mí mismo”, “miedo al rechazo”). Aquí, escribe también lo que puedes hacer para superar esos desafíos, como acciones específicas para reforzar tu autoestima.
- **Paso 4:** En la **Meta**, escribe tus metas y deseos futuros para tu autoestima, visualizando cómo te gustaría sentirte y cómo quieres que sea tu puente en el futuro (por ejemplo, “seguro de mí mismo”, “confiado en mis decisiones”).

### 3. Reflexión Final:

Coloca este dibujo en un lugar visible. Cada vez que lo veas, pregúntate si las decisiones que estás tomando hoy están fortaleciendo o debilitando tu puente. Utiliza esta herramienta para recordarte que tu autoestima puede crecer y fortalecerse con el tiempo y las decisiones conscientes.

---

## Recuerda:

Es importante que recuerdes lo que aprendiste en los mundos anteriores respecto a las creencias. Esfuerzate en reemplazar creencias limitantes por creencias que construyan un autoestima fuerte. Esa constancia es lo que fortalece realmente tu puente. Haz todo con coraje y rodeáte de personas y entornos que te inspiren y te impulsen a seguir adelante con confianza.