



# AGENDA

Sin caducidad



Inserta



# Inserta



**UNIÓN EUROPEA**  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro



**UNIÓN EUROPEA**  
Fondo Social Europeo  
Iniciativa de Empleo Juvenil  
El FSE invierte en tu futuro

En caso de pérdida, por favor entregar a:

---

---

---

---

---

Nos gustaría pensar que esta agenda que tienes entre las manos es algo más que un objeto en el que anotar citas, algún teléfono, un correo electrónico. Hemos volcado nuestra ilusión y profesionalidad para que esta agenda sea un artefacto («hecho con arte») que te acompañe, que te sirva (y mucho) para lo profesional, pero de alguna manera también te aliente a mejorar en lo personal, que te escuche y te hable al tiempo, que te sea útil, y que resista el paso del tiempo.

En efecto, una agenda ofrece una secuencia de días en los que ir distribuyendo tareas pendientes. Deseamos que muchos de estos espacios sean recordatorios de entrevistas de trabajo que te conduzcan hasta ese empleo que llevas buscando desde siempre, con el que has soñado, para el que te has preparado, o al inicio de uno de esos cursos de formación que harán de ti un/una mejor profesional. En la búsqueda de empleo y en tu formación, tanto Fundación ONCE como Inserta Empleo, te ayudarán.

Pero hemos pensado esta agenda también como una manera de alentar tu crecimiento personal, psicológico. Por ello, cada mes te proponemos un tema sobre el que ir trabajando, son cuestiones sobre las que no pensamos lo suficiente y que, si tuviéramos más claras, si las conociéramos mejor, la vida cotidiana nos resultaría más fácil y llevadera. Los doce asuntos que te planteamos a lo largo del año son el grado de satisfacción general que tienes con tu propia vida; el nivel de autoestima; la salud de tu inteligencia emocional; el *locus control*, es decir, la responsabilidad que asumes en aquello que te sucede; tu capacidad de empatía; la

facultad de no engañarte (o de hacerlo con sumo tino); cómo imaginas tu futuro; de qué manera y modo deseas formarte; si estás implicado en el momento histórico que te ha tocado vivir; tu responsabilidad para con tu salud; la huella que ha dejado en ti tu experiencia laboral y, por último, el fracaso como oportunidad para mejorar. Nos gusta pensar que cada mes contribuirá a que seas más consciente de cómo eres, lo que te permitirá detectar y ahondar en tus fortalezas y descubrir y pulir tus carencias. Por eso hemos escogido con todo el primor del mundo estas ilustraciones, alejadas de lo convencional, luminosas e inspiradoras.

Esta agenda te escuchará, porque va a ir haciéndote preguntas a lo largo de las semanas, y seguro que tú respondes, y anotas tus respuestas, o una frase que condensa lo que piensas, o un verso suelto (o atado) que te sirve de metáfora de ti mismo. Pero también te habla esta agenda a través de las voces que cuidadosamente hemos seleccionado para ti y que, cada semana, abordarán distintos aspectos, desde autoras fantásticas como Carmen Martín Gaité a actores y directores imprescindibles, como Charles Chaplin. Hemos destacado con un color distinto aquellas que corresponden a personalidades con discapacidad, como Borges, Helen Keller o Frida Kahlo.

Y resistirá el paso del tiempo porque hemos querido que esta agenda se inicie en el momento en el que tú lo decidas. Serás tú quien le dé cuerda para que los días que aquí aparecen sin fechar adquieran su sentido al fecharlos tú. Al fin y al cabo, desde Fundación ONCE e Inserta eso es lo que más nos importa: tú.



# ENE NE RO

## Satisfacción con la vida

¿Qué cosas hacen mi vida más alegre y fácil? ¿Qué es para mí ser feliz? ¿Qué anula mi felicidad? ¿Cuál es mi relación con mi familia y amigos? ¿Qué puedo mejorar en mi trato con ellos? ¿Y respecto de mi entorno más cercano?



La inspiración existe,  
pero tiene que encontrarte trabajando.

Pablo Picasso (pintor)

---

## Lunes

¿Qué cosas considero importantes en mi vida?

---

## Martes

¿Qué quiere decir para mí ser feliz?

---

## Miércoles

¿Qué me impide ser feliz?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué me gustaría hacer y dejar para más adelante?

---

## Viernes

¿Qué personas me ponen alegre? ¿Por qué?

---

## Sábado

## Domingo



El único modo de hacer un gran trabajo es amar lo que haces.

Steve Jobs (empresario)

---

## Lunes

De mis amigos, ¿qué es lo que más admiro? ¿Cómo es mi trato con ellos?

---

## Martes

¿Qué lugar ocupo en mi familia?

---

## Miércoles

¿Cómo puedo mejorar mi trato con los demás?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué te gustaría cambiar de tu entorno?

---

## Viernes

Al final del día, ¿siento que ha merecido la pena?



---

Sábado

Domingo



**El genio se compone del dos por ciento de talento y del noventa y ocho por ciento de perseverante aplicación.**

Beethoven (compositor y músico)

---

## Lunes

¿Qué cosas considero importantes en mi vida?

---

## Martes

¿Qué quiere decir para mí ser feliz?

---

## Miércoles

¿Qué me impide ser feliz?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué me gustaría hacer y dejo para más adelante?

---

## Viernes

¿Qué personas me ponen alegre? ¿Por qué?

---

## Sábado

## Domingo



Cuéntamelo y me olvidaré.  
Enséñamelo y lo recordaré.  
Involúcrame y lo aprenderé.

Benjamin Franklin (científico e inventor)

---

## Lunes

De mis amigos, ¿qué es lo que más admiro?  
¿Cómo es mi trato con ellos?

---

## Martes

¿Qué lugar ocupo en mi familia?

---

## Miércoles

¿Cómo puedo mejorar mi trato  
con los demás?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué te gustaría cambiar de tu entorno?

---

## Viernes

Al final del día, ¿siento que ha merecido la pena?

---

## Sábado

## Domingo



Incluso si el mundo entero te da la espalda,  
siempre te tienes a ti mismo.

Lady Gaga (cantante)

---

## Lunes

¿Qué cosas considero importantes en mi vida?

---

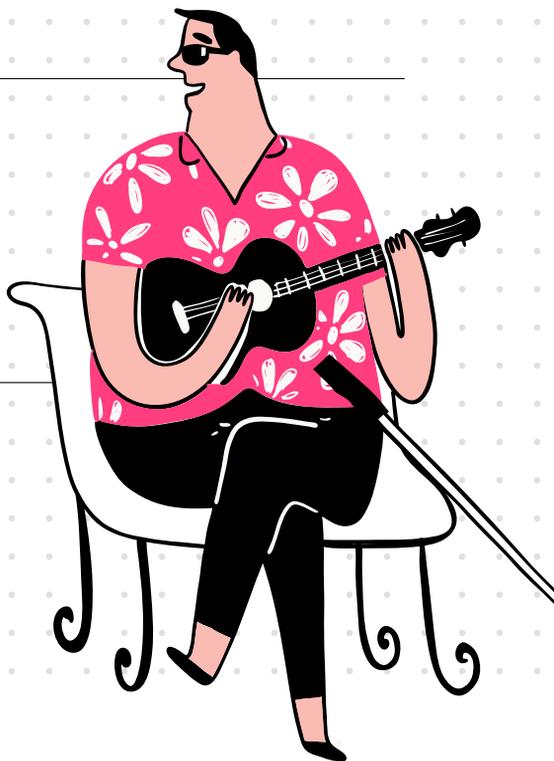
## Martes

¿Qué quiere decir para mí ser feliz?

---

## Miércoles

¿Qué me impide ser feliz?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué me gustaría hacer y dejo para más adelante?

---

## Viernes

¿Qué personas me ponen alegre? ¿Por qué?

---

## Sábado

## Domingo





No busques los errores,  
busca un remedio.

Henry Ford (empresario)

---

## Lunes

De mis amigos, ¿qué es lo que más admiro? ¿Cómo es mi trato con ellos?

---

## Martes

¿Qué lugar ocupo en mi familia?

---

## Miércoles

¿Cómo puedo mejorar mi trato con los demás?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué te gustaría cambiar de tu entorno?

---

## Viernes

Al final del día, ¿siento que ha merecido la pena?

---

## Sábado

## Domingo



# FEBRERO

## Imaginar el futuro

¿Qué cosas quiero cambiar de mi presente? ¿Qué cosas me gustaría hacer y nunca me he atrevido? ¿Cuáles son aquellas cosas que quiero conservar? ¿Valoro lo que tengo? ¿Cómo me imagino mi futuro ideal? ¿Qué cosas de ese futuro perfecto dependen de mí? ¿Trabajo para conseguirlas?



El ascensor hacia al éxito está fuera de servicio; tienes que subir las escaleras poco a poco.

Mireia Belmonte (deportista)

---

## Lunes

¿Qué aficiones tengo? ¿Me gustaría dedicarles más tiempo?

---

## Martes

¿Cómo imagino mi vida de aquí a unos años? ¿Me gusta lo que veo?

---

## Miércoles

¿Qué cosas de mi presente quisiera cambiar?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Cómo podría cambiar aquello que no me gusta de mi vida?

---

## Viernes

¿Cuánto de lo que me gustaría conseguir en mi vida depende de mí?

---

## Sábado

## Domingo



**Debo recordarles que mis probabilidades de éxito aumentan en cada nuevo intento.**

John Nash (matemático)

---

## Lunes

¿Qué personas quiero conservar en mi vida?

---

## Martes

¿Cuál es la relación entre mi vida laboral y la personal?

---

## Miércoles

¿Cuáles son mis referentes, esas personas o personajes que me ayudan a mejorar? ¿A quién admiro?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Tengo la suficiente madurez en mi día a día?

---

## Viernes

¿Cómo me definiría a mí mismo? ¿Qué cinco adjetivos positivos me definen?

---

## Sábado

## Domingo



Si exagerásemos nuestras alegrías,  
como hacemos con nuestras penas,  
nuestros problemas perderían importancia.

Anatole France (escritor)

---

## Lunes

¿Qué aficiones tengo? ¿Me gustaría dedicarles más tiempo?

---

## Martes

¿Cómo imagino mi vida de aquí a unos años? ¿Me gusta lo que veo?

---

## Miércoles

¿Qué cosas de mi presente quisiera cambiar?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Cómo podría cambiar aquello que no me gusta de mi vida?

---

## Viernes

¿Cuánto de lo que me gustaría conseguir en mi vida depende de mí?

---

## Sábado

## Domingo



Para cambiar tu vida por fuera debes cambiar tú por dentro. En el momento en que te dispones a cambiar, es asombroso cómo el universo comienza ayudarte, y te trae lo que necesitas.

Louise Hay (escritora)

---

## Lunes

¿Qué personas quiero conservar en mi vida?

---

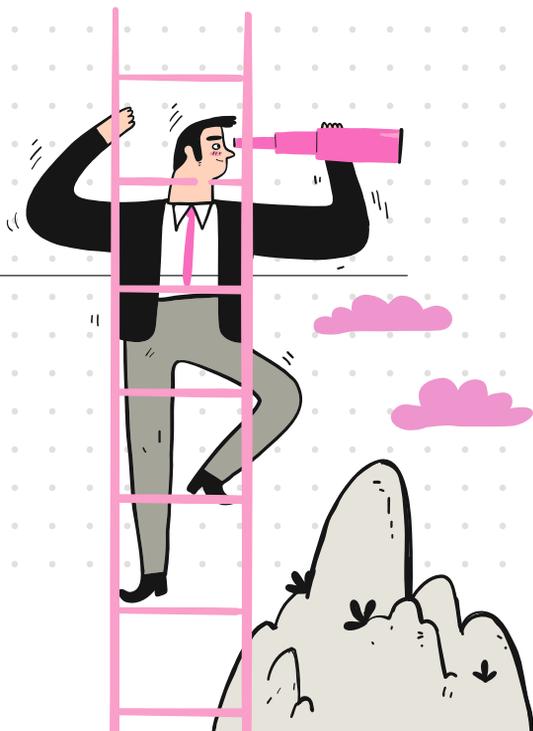
## Martes

¿Cuál es la relación entre mi vida laboral y la personal?

---

## Miércoles

¿Cuáles son mis referentes, esas personas o personajes que me ayudan a mejorar?  
¿A quién admiro?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Tengo la suficiente madurez en mi día a día?

---

## Viernes

¿Cómo me definiría a mí mismo? ¿Qué cinco adjetivos positivos me definen?

---

## Sábado

## Domingo



**Si de algo soy rico es de perplejidades  
y no de certezas.**

Jorge Luis Borges (poeta)

---

## Lunes

¿Qué aficiones tengo? ¿Me gustaría dedicarles más tiempo?

---

## Martes

¿Cómo imagino mi vida de aquí a unos años? ¿Me gusta lo que veo?

---

## Miércoles

¿Qué cosas de mi presente quisiera cambiar?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Cómo podría cambiar aquello que no me gusta de mi vida?

---

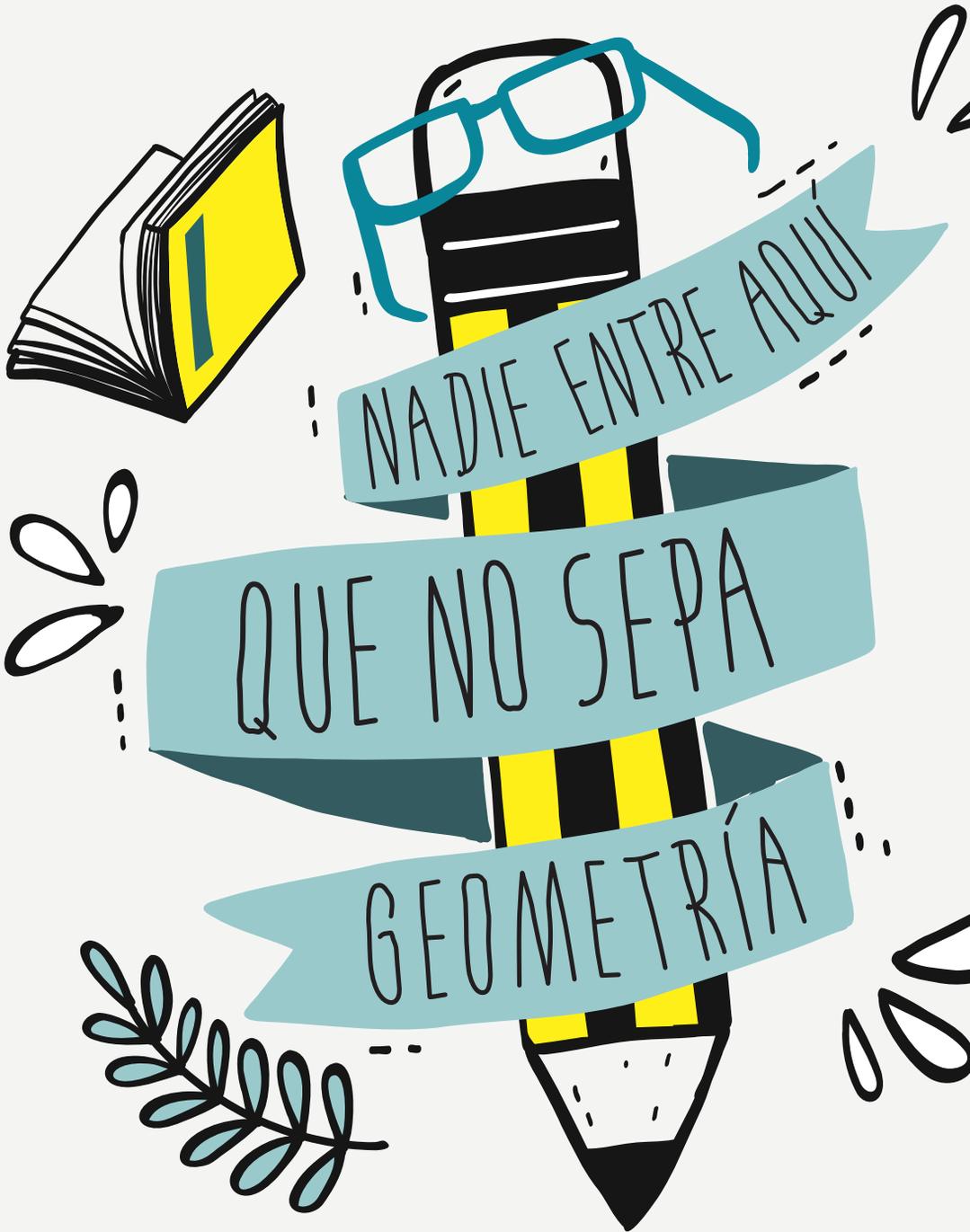
## Viernes

¿Cuánto de lo que me gustaría conseguir en mi vida depende de mí?

---

## Sábado

## Domingo



NADIE ENTRE AQUÍ

QUE NO SEPA

GEOMETRÍA



# MARZO

## Formación

¿Cuál sería mi curso ideal? ¿Estoy preparada/o para acceder a él? ¿Qué he aprendido de la formación que he ido recibiendo? ¿Cuáles son las materias que más me motivan? ¿Sigo formándome por mi cuenta, en mi tiempo libre? ¿Qué hago sin esfuerzo? ¿Qué tengo que mejorar para tener un trabajo mejor? ¿Cuál es mi talento?



Si no te gusta el camino en el que andas,  
comienza a construir otro.

Dolly Parton (cantante)

---

## Lunes

¿Estoy satisfecho/a con mis estudios?

---

## Martes

¿Qué querría estudiar en el futuro?

---

## Miércoles

¿Me gusta formarme?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

De los cursos que he hecho, ¿qué he aprendido?

---

## Viernes

¿Amplió la formación que recibo en los cursos?

---

## Sábado

## Domingo



Un hombre no es otra cosa  
que lo que hace de sí mismo.

Jean-Paul Sartre (filósofo)

---

## Lunes

¿Qué contenidos son los que más me gustan?

---

## Martes

¿Quién me influyó más para decidir lo que quería ser en la vida?

---

## Miércoles

¿Cuáles son mis habilidades?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué materias se me dan peor?

---

## Viernes

¿Cómo podría mejorar mi rendimiento en la formación?

---

Sábado

Domingo



Si trabajas, los resultados vendrán solos. No hago las cosas a medias, porque sé que si lo hago entonces solo puedo esperar tener resultados a medias.

Michael Jordan (deportista)

---

## Lunes

¿Estoy satisfecho/a con mis estudios?

---

## Martes

¿Qué querría estudiar en el futuro?

---

## Miércoles

¿Me gusta formarme?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

De los cursos que he hecho, ¿qué he aprendido?

---

## Viernes

¿Amplió la formación que recibo en los cursos?

---

## Sábado

## Domingo



**La inteligencia es la habilidad  
de adaptarse a los cambios.**

Stephen Hawking (astrofísico)

---

## Lunes

¿Qué contenidos son los que más me gustan?

---

## Martes

Quién me influyó más para decidir lo que quería ser en la vida?

---

## Miércoles

¿Cuáles son mis habilidades?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué materias se me dan peor?

---

## Viernes

¿Cómo podría mejorar mi rendimiento en la formación?

---

Sábado

Domingo



Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.

Albert Einstein (científico)

---

## Lunes

¿Estoy satisfecho/a con mis estudios?

---

## Martes

¿Qué querría estudiar en el futuro?

---

## Miércoles

¿Me gusta formarme?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

De los cursos que he hecho, ¿qué he aprendido?

---

## Viernes

¿Amplió la formación que recibo en los cursos?

---

## Sábado

## Domingo



Si el mundo te parece frío,  
enciende fuego para calentarlo.

Lucy Larcom (maestra)

---

## Lunes

¿Qué contenidos son los que más me gustan?

---

## Martes

¿Quién me influyó más para decidir lo que quería ser en la vida?

---

## Miércoles

¿Cuáles son mis habilidades?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué materias se me dan peor?

---

## Viernes

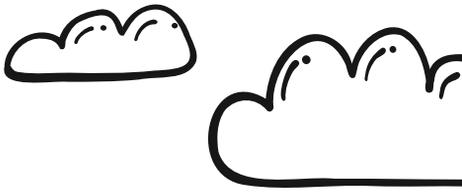
¿Cómo podría mejorar mi rendimiento en la formación?

---

Sábado

Domingo





# ABRIL

## *Locus control*

CON ESTE TÉRMINO SE CONOCE LA PERCEPCIÓN QUE TIENE ALGUIEN A PROPÓSITO DE LA RESPONSABILIDAD EN LAS COSAS QUE LE SUCEDEN.

¿Hasta dónde puedo controlar mi vida?  
¿Qué cosas no dependen de mí? ¿Cuál es mi capacidad de autocontrol?



**Pies, ¿para qué los quiero  
si tengo alas para volar?**

Frida Kahlo (pintora)

---

## Lunes

¿Creo en el azar? ¿Cuánto peso tiene el azar en mi vida?

---

## Martes

¿Qué grado de responsabilidad tengo en lo que me sucede?

---

## Miércoles

¿Soy responsable de mis actos?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Acepto las consecuencias de mis actuaciones?

---

## Viernes

¿Reconozco aquellas situaciones cuyos resultados no dependen de mí?

---

## Sábado

## Domingo



No hay nada más poderoso en el mundo como una idea a la que le ha llegado su hora.

Víctor Hugo (escritor)

---

## Lunes

¿Soy capaz de aceptar que hay cosas que no puedo controlar?

---

## Martes

¿Cuál es mi capacidad de autocontrol?

---

## Miércoles

¿Quisiera cambiar el mundo?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué hago para mejorar las cosas que hay a mi alrededor?

---

## Viernes

¿Soy capaz de hacerme feliz?

---

## Sábado

## Domingo



En lugar de estar preocupado porque no te conocen, preocúpate porque valga realmente la pena conocerte.

Confucio (filósofo)

---

## Lunes

¿Creo en el azar? ¿Cuánto peso tiene el azar en mi vida?

---

## Martes

¿Qué grado de responsabilidad tengo en lo que me sucede?

---

## Miércoles

¿Soy responsable de mis actos?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Acepto las consecuencias de mis actuaciones?

---

## Viernes

¿Reconozco aquellas situaciones cuyos resultados no dependen de mí?

---

## Sábado

## Domingo



La esperanza es el sueño  
del hombre despierto.

Aristóteles (filósofo)

---

## Lunes

¿Soy capaz de aceptar que hay cosas que no puedo controlar?

---

## Martes

¿Cuál es mi capacidad de autocontrol?

---

## Miércoles

¿Quisiera cambiar el mundo?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué hago para mejorar las cosas que hay a mi alrededor?

---

## Viernes

¿Soy capaz de hacerme feliz?

---

## Sábado

## Domingo



El poder de la imaginación  
nos hace infinitos.

John Muir (naturalista)

---

## Lunes

¿Creo en el azar? ¿Cuánto peso tiene el azar en mi vida?

---

## Martes

¿Qué grado de responsabilidad tengo en lo que me sucede?

---

## Miércoles

¿Soy responsable de mis actos?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Acepto las consecuencias de mis actuaciones?

---

## Viernes

¿Reconozco aquellas situaciones cuyos resultados no dependen de mí?

---

## Sábado

## Domingo



Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana.

Walt Disney (empresario)

---

## Lunes

¿Soy capaz de aceptar que hay cosas que no puedo controlar?

---

## Martes

¿Cuál es mi capacidad de autocontrol?

---

## Miércoles

¿Quisiera cambiar el mundo?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué hago para mejorar las cosas que hay a mi alrededor?

---

## Viernes

¿Soy capaz de hacerme feliz?

---

## Sábado

## Domingo



# MA YO

## Empatía

¿Me cuesta hacerme cargo de lo que me cuenta el otro o me parece que exagera? ¿Soy capaz de hacerme una idea de cómo se siente? ¿Me emociono cuando los demás están emocionados? ¿Tiendo a implicarme en los problemas de los demás? ¿Entiendo y respeto las opiniones diferentes a la mía?



El éxito llega para todos aquellos que están ocupados buscándolo.

Henry Thoreau (filósofo)

---

## Lunes

Cuando alguien a quien quiero hace algo que creo que está mal o que no me gusta, ¿se lo digo?

---

## Martes

Si alguien me pide consejo y después hace lo contrario de lo que le he recomendado, ¿cómo me siento?

---

## Miércoles

¿Soy capaz de escuchar al otro sin juzgarle, por muy distinto a mí que sea?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Trato de entender al otro, aunque no se parezca a mi lo más mínimo?

---

## Viernes

¿Me emociono cuando los demás están emocionados?

---

## Sábado

## Domingo



Un viaje de mil millas comienza con un solo paso.

Lao-Tse (filósofo)

---

## Lunes

¿Tiendo a implicarme en los problemas de los demás?

---

## Martes

¿Cómo consuelo a alguien cuando se encuentra mal?

---

## Miércoles

¿Entiendo las opiniones diferentes a la mía?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

Cuando no soporto a alguien, ¿es porque se parece mucho a mí?  
 ¿Cómo reacciono?

---

## Viernes

¿Soy capaz de diferenciar mis emociones de las de los demás?

---

## Sábado

## Domingo



No me gustan las etiquetas. Te limitan.  
Y yo no quiero límites.

Madonna (cantante)

---

## Lunes

Cuando alguien a quien quiero hace algo que creo que está mal o que no me gusta, ¿se lo digo?

---

## Martes

Si alguien me pide consejo y después hace lo contrario de lo que le he recomendado, ¿cómo me siento?

---

## Miércoles

¿Soy capaz de escuchar al otro sin juzgarle, por muy distinto a mí que sea?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Trato de entender al otro, aunque no se parezca a mi lo más mínimo?

---

## Viernes

¿Me emociono cuando los demás están emocionados?

---

## Sábado

## Domingo





Mantente alejado de la gente que intenta menospreciar tus ambiciones. La gente pequeña siempre hace eso, pero la gente realmente grande te hace sentir que tú también puedes ser grande.

Mark Twain (escritor)

---

## Lunes

¿Tendó a implicarme en los problemas de los demás?

---

## Martes

¿Cómo consuelo a alguien cuando se encuentra mal?

---

## Miércoles

¿Entiendo las opiniones diferentes a la mía?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

Cuando no soporto a alguien, ¿es porque se parece mucho a mí?  
 ¿Cómo reacciono?

---

## Viernes

¿Soy capaz de diferenciar mis emociones de las de los demás?

---

## Sábado

## Domingo



Mientras dure la vida,  
sigamos con el cuento.

Carmen Martín Gaité (escritora)

---

## Lunes

Cuando alguien a quien quiero hace algo que creo que está mal o que no me gusta, ¿se lo digo?

---

## Martes

Si alguien me pide consejo y después hace lo contrario de lo que le he recomendado, ¿cómo me siento?

---

## Miércoles

¿Soy capaz de escuchar al otro sin juzgarle, por muy distinto a mí que sea?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Trato de entender al otro, aunque no se parezca a mi lo más mínimo?

---

## Viernes

¿Me emociono cuando los demás están emocionados?



---

## Sábado

## Domingo



**No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente.**

Virginia Woolf (escritora)

---

## Lunes

¿Tendó a implicarme en los problemas de los demás?

---

## Martes

¿Cómo consuelo a alguien cuando se encuentra mal?

---

## Miércoles

¿Entiendo las opiniones diferentes a la mía?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

Cuando no soporto a alguien, ¿es porque se parece mucho a mí?  
 ¿Cómo reacciono?

---

## Viernes

¿Soy capaz de diferenciar mis emociones de las de los demás?

---

## Sábado

## Domingo





# JU NIO

## Conócete a ti mismo

¿Cómo encajo determinados pensamientos o actos en los que no me reconozco? ¿Qué los ha motivado? ¿Suelo engañarme? ¿Sobre qué asunto trato de hacerlo? ¿Qué cosas o situaciones me sacan de quicio? ¿Cuáles son las cosas que me hacen daño?



La medida de lo que somos es lo que hacemos con lo que tenemos.

Vincent Lombardi (entrenador de fútbol)

---

## Lunes

¿Estoy haciendo realmente lo que quiero o estoy siendo conformista?

---

## Martes

¿Podría enumerar tres de mis virtudes?

---

## Miércoles

¿Cuáles son tres defectos que reconozco en mí?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué creo que es lo que más les gusta de mi a los demás?

---

## Viernes

¿Cuál es el gran sueño de mi vida?

---

## Sábado

## Domingo



Lo que haces marca una diferencia, y tienes que decidir qué tipo de diferencia quieres marcar.

Jane Goodall (naturalista)

---

## Lunes

¿Cuál es mi libro favorito? ¿Por qué me gusta tanto?

---

## Martes

Si fuera un animal, ¿cuál sería? ¿Por qué?

---

## Miércoles

¿Qué deseo tengo por cumplir?

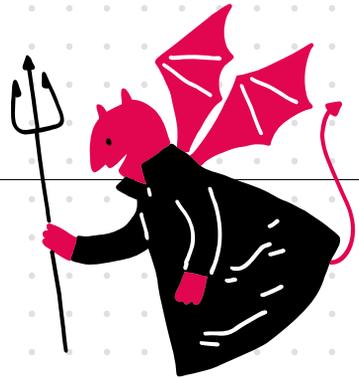


L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Cómo titularía mi biografía?



---

## Viernes

¿Cuál es mi recuerdo más bello?

---

## Sábado

## Domingo



Y aquí está mi secreto, un secreto muy sencillo:  
solo con el corazón se puede ver bien;  
lo esencial es invisible a los ojos.

Antoine de Saint-Exupéry (escritor)

---

## Lunes

¿Estoy haciendo realmente lo que quiero o estoy siendo conformista?

---

## Martes

¿Podría enumerar tres de mis virtudes?

---

## Miércoles

¿Cuáles son tres defectos que reconozco en mí?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué creo que es lo que más les gusta de mi a los demás?

---

## Viernes

¿Cuál es el gran sueño de mi vida?

---

## Sábado

## Domingo



Los dos guerreros más poderosos son la paciencia y el tiempo.

León Tolstoy (escritor)

---

## Lunes

¿Cuál es mi libro favorito? ¿Por qué me gusta tanto?

---

## Martes

Si fuera un animal, ¿cuál sería? ¿Por qué?

---

## Miércoles

¿Qué deseo tengo por cumplir?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Cómo titularía mi biografía?



---

## Viernes

¿Cuál es mi recuerdo más bello?

---

Sábado

Domingo



**Todo lo que cuenta en la vida es la intención.**

Andrea Bocelli (cantante)

---

## Lunes

¿Estoy haciendo realmente lo que quiero o estoy siendo conformista?

---

## Martes

¿Podría enumerar tres de mis virtudes?

---

## Miércoles

¿Cuáles son tres defectos que reconozco en mí?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué creo que es lo que más les gusta de mi a los demás?

---

## Viernes

¿Cuál es el gran sueño de mi vida?

---

## Sábado

## Domingo



No veo la miseria que hay,  
sino la belleza que aún queda.

Ana Frank (escritora)

---

## Lunes

¿Cuál es mi libro favorito? ¿Por qué me gusta tanto?

---

## Martes

Si fuera un animal, ¿cuál sería? ¿Por qué?

---

## Miércoles

¿Qué deseo tengo por cumplir?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Cómo titularía mi biografía?

---

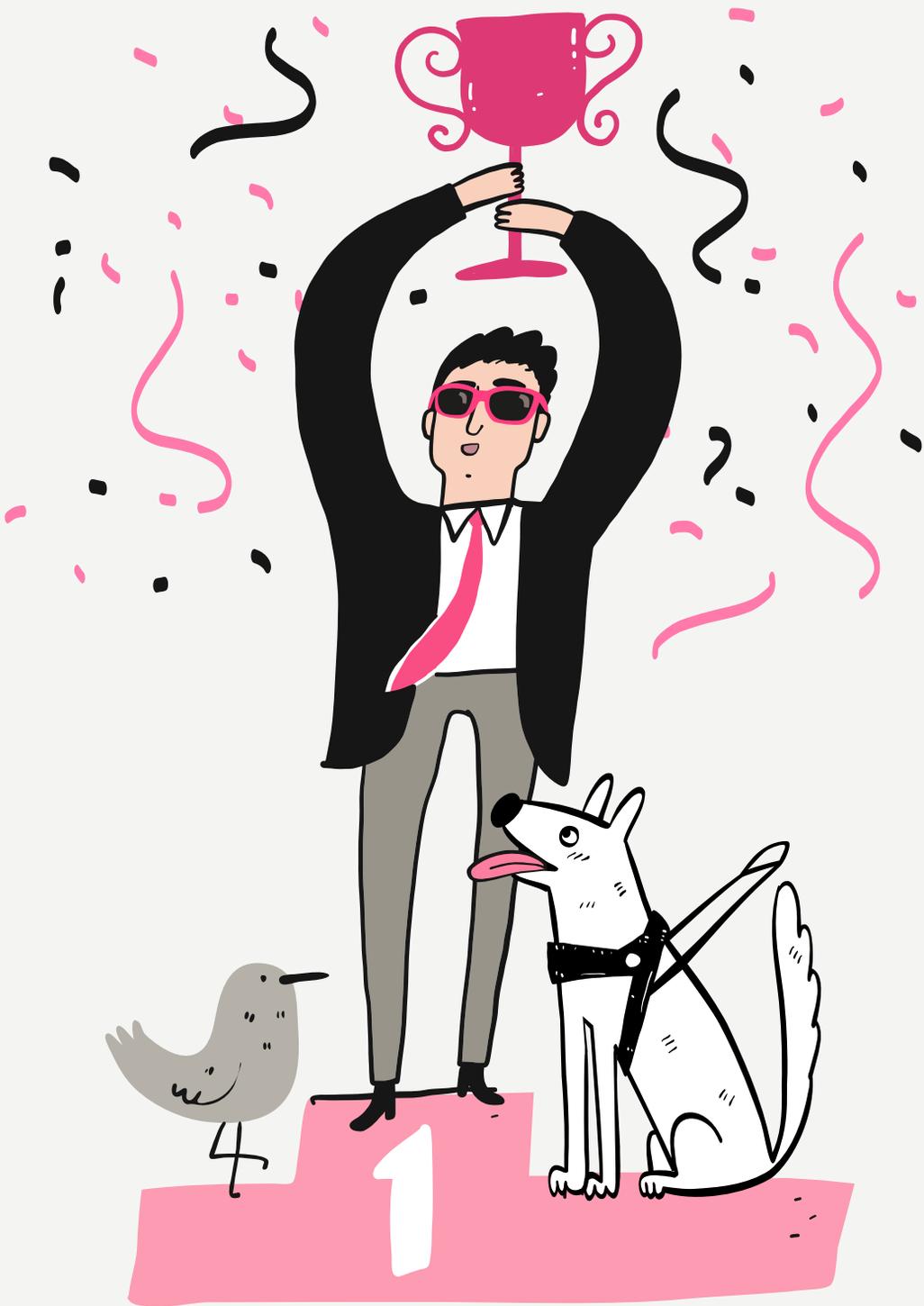
## Viernes

¿Cuál es mi recuerdo más bello?

---

## Sábado

## Domingo



# JU LIO

## Autoestima

¿Qué rasgos de mi carácter y personalidad son los que más me gustan? ¿Cuáles son mis habilidades?  
¿Qué es lo que me hace importante?  
¿Qué cosas podría cambiar en mí que me facilitarían la vida? ¿Cuáles, de no ser posible eliminar, podría trabajar para que mejoraran?



Si te caíste ayer,  
levántate hoy.

H. G. Wells (escritor)

---

## Lunes

¿Creo que soy buena persona?

---

## Martes

Si algo me sale mal, ¿cómo me siento?

---

## Miércoles

¿Estoy contento/a con mi comportamiento?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Considero que he conseguido éxitos en mi vida?

---

## Viernes

¿Me gusta cómo soy?

---

## Sábado

## Domingo



No cuentes los días,  
haz que los días cuenten.

Muhammad Ali (deportista)



---

## Lunes

¿Me gusta conocer gente?

---

## Martes

¿Me cuesta tomar decisiones? ¿Por qué?

---

## Miércoles

¿Me doy por vencido/a fácilmente?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Me preocupa en exceso lo que los demás opinen de mí?

---

## Viernes

¿Me siento querido/a?

---

Sábado



Domingo



Solo aquellos que se arriesgan a ir demasiado lejos pueden descubrir hasta dónde pueden llegar.

T. S. Eliot (poeta)

---

## Lunes

¿Creo que soy buena persona?

---

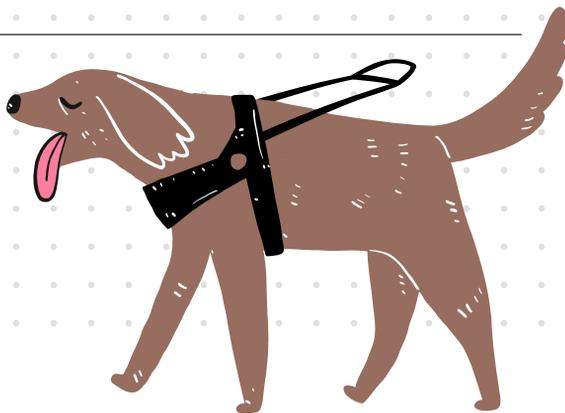
## Martes

Si algo me sale mal, ¿cómo me siento?

---

## Miércoles

¿Estoy contento/a con mi comportamiento?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Considero que he conseguido éxitos en mi vida?

---

## Viernes

¿Me gusta cómo soy?

---

## Sábado

## Domingo



El futuro pertenece a aquellos  
que creen en la belleza de sus sueños.

Eleanor Roosevelt (feminista y poética)

---

## Lunes

¿Me gusta conocer gente?

---

## Martes

¿Me cuesta tomar decisiones? ¿Por qué?

---

## Miércoles

¿Me doy por vencido/a fácilmente?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Me preocupa en exceso lo que los demás opinen de mí?

---

## Viernes

¿Me siento querido/a?

---

## Sábado

## Domingo



El hombre que se levanta es aún más grande que el que no ha caído.

Concepción Arenal (abogada)

---

## Lunes

¿Creo que soy buena persona?

---

## Martes

Si algo me sale mal, ¿cómo me siento?

---

## Miércoles

¿Estoy contento/a con mi comportamiento?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Considero que he conseguido éxitos en mi vida?

---

## Viernes

¿Me gusta cómo soy?

---

## Sábado

## Domingo



La tragedia en la vida no consiste en no alcanzar tus metas. La tragedia en la vida es no tener metas que alcanzar.

Benjamin E. Mays (político)

---

## Lunes

¿Me gusta conocer gente?

---

## Martes

¿Me cuesta tomar decisiones? ¿Por qué?

---

## Miércoles

¿Me doy por vencido/a fácilmente?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Me preocupa en exceso lo que los demás opinen de mí?

---

## Viernes

¿Me siento querido/a?

---

## Sábado

## Domingo





# AGOSTO

## Inteligencia Emocional

¿Soy capaz de ponerme en la piel del otro? ¿Sé escuchar a los demás? ¿Puedo iniciar una conversación con alguien que no conozco? ¿Soy agradecido/a? ¿Sé reconocer los logros ajenos? ¿Cómo encajo que el otro sea más hábil que yo en determinados aspectos? ¿Me tomo las cosas externas como algo personal?



He aprendido que el valor no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El hombre valiente no es el que no siente miedo, sino el que lo domina.

Nelson Mandela (político pacifista)

---

## Lunes

¿Presto atención a cómo me siento?

---

## Martes

¿Soy capaz de detectar cuando el otro se encuentra mal?

---

## Miércoles

¿Afectan mis sentimientos a mi manera de pensar?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Intento tener pensamientos positivos a pesar de todo?

---

## Viernes

Cuando algo me enfada, ¿cómo trato de solucionarlo?

---

## Sábado

## Domingo



Da el primer paso con fe. No tienes que ver todas las escaleras, sólo da el primer paso.

Martin Luther King (político pacifista)

---

## Lunes

Cuando me encuentro mal, ¿soy capaz de contárselo a alguien?

---

## Martes

¿Sé aceptar una crítica?

---

## Miércoles

¿Soy una persona demasiado impulsiva?

L	M	X	J	V	S	D

---

Jueves

¿Me dejo llevar por los arrebatos?



---

Viernes

¿Soy capaz de no obsesionarme con las cosas?

---

Sábado

Domingo



El destino mezcla las cartas  
y nosotros las jugamos.

Arthur Schopenhauer (filósofo)

---

## Lunes

¿Presto atención a cómo me siento?

---

## Martes

¿Soy capaz de detectar cuando el otro se encuentra mal?

---

## Miércoles

¿Afectan mis sentimientos a mi manera de pensar?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Intento tener pensamientos positivos a pesar de todo?

---

## Viernes

Cuando algo me enfada, ¿cómo trato de solucionarlo?

---

## Sábado

## Domingo



Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido. Es hora de comprender más, para temer menos.

Marie Curie (científica)

---

## Lunes

Cuando me encuentro mal, ¿soy capaz de contárselo a alguien?

---

## Martes

¿Sé aceptar una crítica?

---

## Miércoles

¿Soy una persona demasiado impulsiva?

L	M	X	J	V	S	D

---

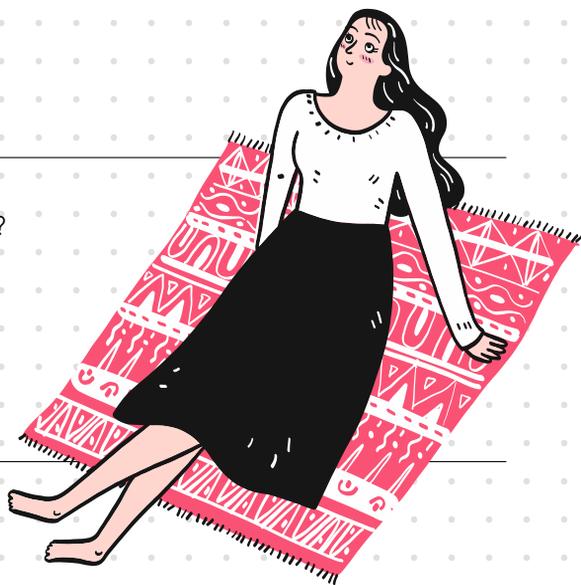
## Jueves

¿Me dejo llevar por los arrebatos?

---

## Viernes

¿Soy capaz de no obsesionarme con las cosas?




---

Sábado

Domingo



Sé el cambio que quieres  
ver en el mundo.

Mahatma Gandhi (pacifista y político)

---

## Lunes

¿Presto atención a cómo me siento?

---

## Martes

¿Soy capaz de detectar cuando  
el otro se encuentra mal?

---

## Miércoles

¿Afectan mis sentimientos  
a mi manera de pensar?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Intento tener pensamientos positivos a pesar de todo?

---

## Viernes

Cuando algo me enfada,  
¿cómo trato de solucionarlo?



---

## Sábado

## Domingo





Errar es humano, pero más lo es  
culpar de ello a otros.

Baltasar Gracián (filósofo)

---

## Lunes

Cuando me encuentro mal, ¿soy capaz de contárselo a alguien?

---

## Martes

¿Sé aceptar una crítica?

---

## Miércoles

¿Soy una persona demasiado impulsiva?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Me dejo llevar por los arrebatos?

---

## Viernes

¿Soy capaz de no obsesionarme con las cosas?

---

## Sábado

## Domingo



# SEP TIEM BRE

## Compromiso civil

¿Participo activamente en la vida social? ¿Estoy comprometido/a con la época que me ha tocado vivir? ¿Soy un ciudadano/a activo/a? ¿Reclamo mis derechos? ¿Cumplo con mis obligaciones?





Tomé una respiración profunda y escuché el viejo rumor de mi corazón. Yo soy, yo soy, yo soy.

Sylvia Plath (poeta)

---

## Lunes

¿Con qué causas sociales estoy comprometido/a?

---

## Martes

¿Sé trabajar en grupo?

---

## Miércoles

¿Sé cuáles son mis derechos y mis deberes como ciudadano/a?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿De qué manera participo en la sociedad?

---

## Viernes

¿Cuáles son los asuntos sociales que más me importan?

---

Sábado

Domingo



La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos; con ella no pueden igualarse los tesoros que encierra la tierra ni el mar encubre.

Miguel de Cervantes (escritor)

---

## Lunes

¿Qué estoy dispuesto/a a dar a los demás?

---

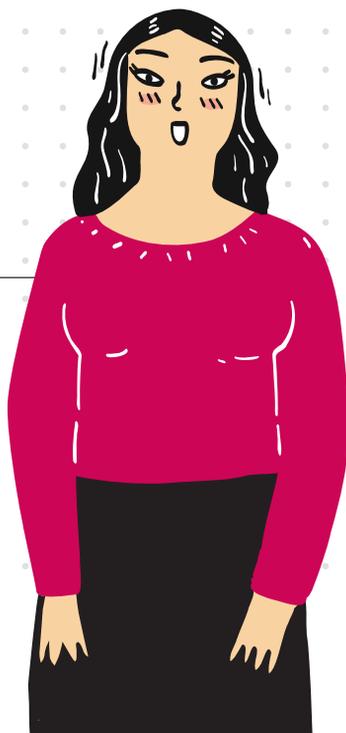
## Martes

¿Me gustaría ejercer tareas de voluntariado?

---

## Miércoles

¿Respeto los derechos de los otros?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Soy un ciudadano/a activo/a?

---

## Viernes

---

## Sábado

## Domingo

“

Hoy es siempre todavía.

Antonio Machado (poeta)

---

## Lunes

¿Con qué causas sociales estoy comprometido/a?

---

## Martes

¿Sé trabajar en grupo?

---

## Miércoles

¿Sé cuáles son mis derechos y mis deberes como ciudadano/a?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿De qué manera participo en la sociedad?

---

## Viernes

¿Cuáles son los asuntos sociales que más me importan?

---

Sábado

Domingo



No encerrarán entre murallas mi pensamiento.  
Resido en las estrellas.

Benito Pérez Galdós (escritor)

---

## Lunes

¿Qué estoy dispuesto/a a dar a los demás?

---

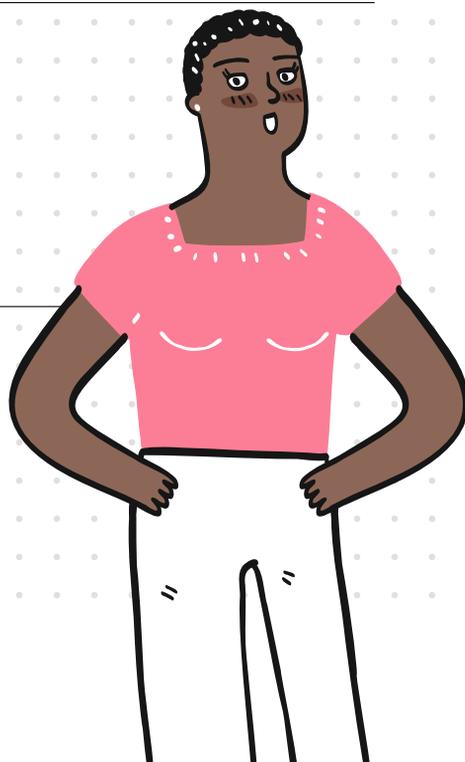
## Martes

¿Me gustaría ejercer tareas de voluntariado?

---

## Miércoles

¿Respeto los derechos de los otros?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Soy un ciudadano/a activo/a?

---

## Viernes

---

## Sábado

## Domingo



No juzgues cada día por lo que cosechas,  
sino por las semillas que plantas.

Robert Louis Stevenson (escritor)

---

## Lunes

¿Con qué causas sociales  
estoy comprometido/a?

---

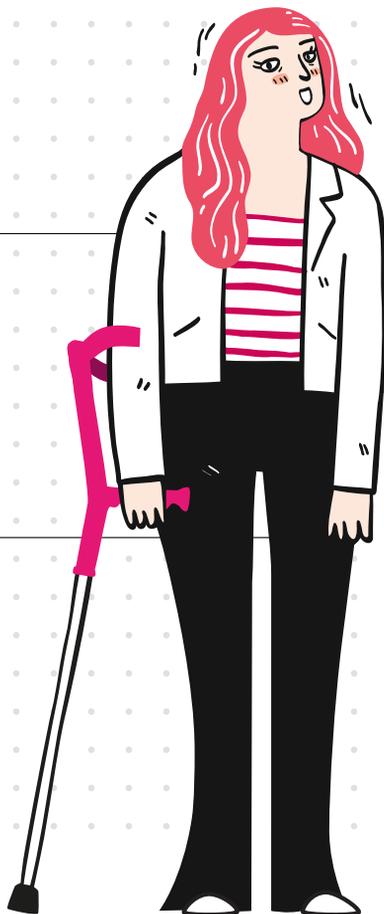
## Martes

¿Sé trabajar en grupo?

---

## Miércoles

¿Sé cuáles son mis derechos y  
mis deberes como ciudadano/a?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿De qué manera participo en la sociedad?

---

## Viernes

¿Cuáles son los asuntos sociales que más me importan?

---

Sábado

Domingo



La pregunta no es quién me va a dejar hacer algo; es quién se atreverá a detenerme.

Ayn Rand (escritora)

---

## Lunes

¿Qué estoy dispuesto/a a dar a los demás?

---

## Martes

¿Me gustaría ejercer tareas de voluntariado?

---

## Miércoles

¿Respeto los derechos de los otros?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Soy un ciudadano/a activo/a?

---

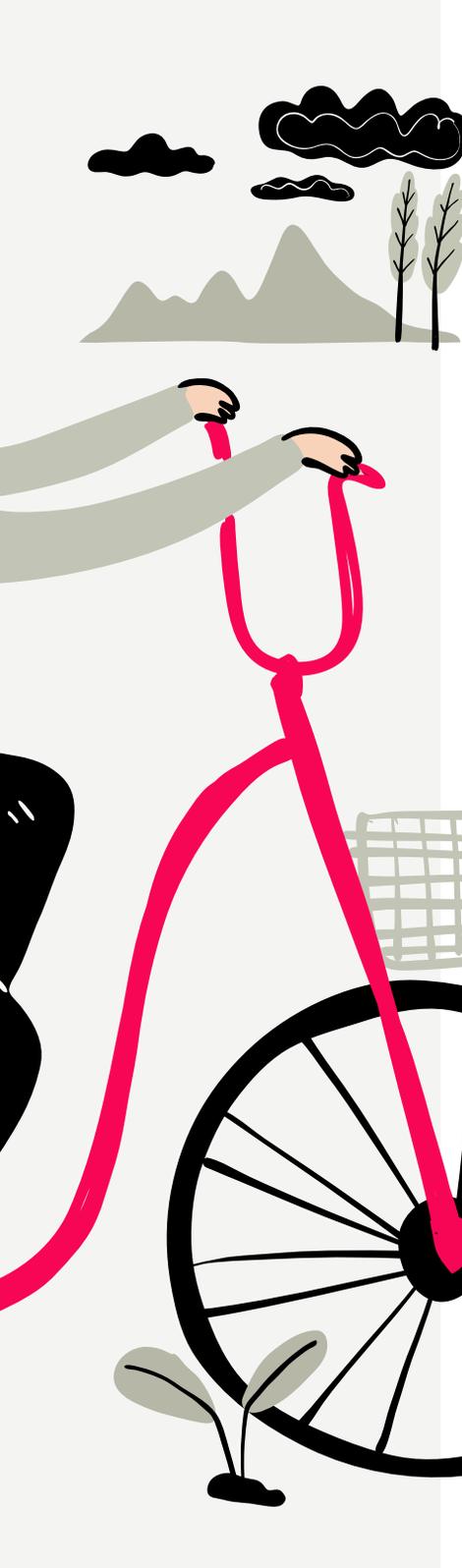
## Viernes

---

## Sábado

## Domingo

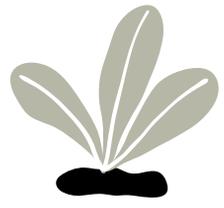




# OCTUBRE

## Salud

¿Respeto las revisiones médicas?  
¿Escucho a mi cuerpo? ¿Duelmo lo suficiente?  
¿Qué cosas me ayudan a estar relajado/a?  
¿Qué cosas me angustian? ¿Cómo podría reducir esa angustia?  
¿Qué tipo de pensamientos me tranquilizan?  
¿Mi salud limita algunas actividades?





¿Qué es el dinero? Un hombre es exitoso si en el tiempo entre despertar e irse a la cama hace lo que realmente quiere.

Bob Dylan (músico)

---

## Lunes

¿Qué cosas me relajan?

---

## Martes

¿Qué situaciones me ponen nervioso/a?

---

## Miércoles

¿Duermo lo suficiente?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué cosas me quitan el sueño?

---

## Viernes

Cuando el cuerpo me lo pide, ¿sé bajar el ritmo?

---

## Sábado

## Domingo



Las limitaciones solo viven en nuestra mente.  
Pero si usamos nuestra imaginación, las posibilidades  
se vuelven ilimitadas.

Jamie Paolinetti (atleta)

---

## Lunes

¿Alguna de mis conductas pone en riesgo mi salud?

---

## Martes

¿Practico deporte?

---

## Miércoles

¿Llevo una dieta saludable?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Voy al médico cuando lo necesito?

---

## Viernes

Cuando algo me angustia, ¿soy capaz de controlarlo?

---

## Sábado

## Domingo



Cuando una puerta a la felicidad se cierra, otras se abren, pero a veces pasamos tanto tiempo viendo la puerta que se cerró que no notamos las que se han abierto.

Helen Keller, (activista estadounidense)

---

## Lunes

¿Qué cosas me relajan?



---

## Martes

¿Qué situaciones me ponen nervioso/a?



---

## Miércoles

¿Duermo lo suficiente?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué cosas me quitan el sueño?

---

## Viernes

Cuando el cuerpo me lo pide, ¿sé bajar el ritmo?

---

## Sábado

## Domingo



Si caminas solo, llegarás más rápido.  
Si caminas acompañado, llegarás más lejos.

Proverbio chino

---

## Lunes

¿Alguna de mis conductas pone en riesgo mi salud?

---

## Martes

¿Practico deporte?

---

## Miércoles

¿Llevo una dieta saludable?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Voy al médico cuando lo necesito?

---

## Viernes

Cuando algo me angustia, ¿soy capaz de controlarlo?

---

## Sábado

## Domingo



Solo hay dos días en el año en que nada se puede hacer. Uno se llama "Ayer" y otro "Mañana". Hoy es el día adecuado para amar, crecer y, sobre todo vivir.

Dalai Lama

---

## Lunes

¿Qué cosas me relajan?

---

## Martes

¿Qué situaciones me ponen nervioso/a?

---

## Miércoles

¿Duermo lo suficiente?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué cosas me quitan el sueño?

---

## Viernes

Cuando el cuerpo me lo pide, ¿sé bajar el ritmo?

---

## Sábado

## Domingo



¡Trabaja! Si no lo necesitas para alimentarte,  
lo necesitas como medicina.

William Penn (filósofo)

---

## Lunes

¿Alguna de mis conductas pone en riesgo mi salud?

---

## Martes

¿Practico deporte?

---

## Miércoles

¿Llevo una dieta saludable?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Voy al médico cuando lo necesito?

---

## Viernes

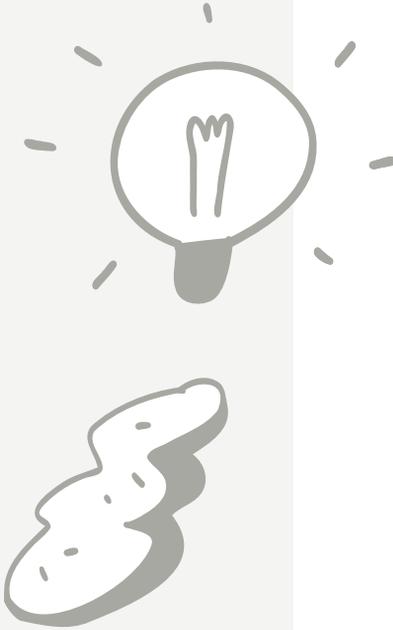
Cuando algo me angustia, ¿soy capaz de controlarlo?

---

## Sábado

## Domingo





# NO VIEM BRE

## Experiencia laboral

De los trabajos que he ido desempeñando, ¿qué he aprendido en ellos? ¿Cuál es el que más me ha gustado y por qué? ¿Qué es lo mejor de conocer a gente nueva? ¿Cómo sería mi empleo perfecto? ¿Qué he aportado a las empresas en las que he trabajado?





Mediante el trabajo ha sido como la mujer ha podido franquear la distancia que la separa del hombre. El trabajo es lo único que puede garantizarle una libertad completa.

Simone de Beauvoir (filósofa)

---

## Lunes

¿Qué tipo de trabajos me gustaría desempeñar?

---

## Martes

¿Soy activo/a en la búsqueda de empleo? ¿Cómo?

---

## Miércoles

¿Qué me han enseñado los trabajos por los que he pasado?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Cómo sería mi trabajo perfecto?

---

## Viernes

¿Soy capaz de adaptarme a lo desconocido?

---

Sábado

Domingo



Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida.

Confucio (pensador)

---

## Lunes

¿Me gusta aprender cosas nuevas en el trabajo?

---

## Martes

¿Cumplo con mis cometidos?

---

## Miércoles

¿Cuál es mi mayor fortaleza laboral? ¿Doy lo mejor de mi cuando trabajo?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Prefiero trabajar en equipo o solo/a? ¿Por qué?

---

## Viernes

¿Qué he aportado a las empresas en las que he trabajado?

---

## Sábado

## Domingo



El trabajo y la lucha llaman siempre a los mejores.

Séneca (filósofo)

---

## Lunes

¿Qué tipo de trabajos me gustaría desempeñar?

---

## Martes

¿Soy activo/a en la búsqueda de empleo? ¿Cómo?

---

## Miércoles

¿Qué me han enseñado los trabajos por los que he pasado?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Cómo sería mi trabajo perfecto?



---

## Viernes

¿Soy capaz de adaptarme a lo desconocido?

---

## Sábado

## Domingo



El trabajo endulza siempre la vida,  
pero los dulces no le gustan a todo el mundo.

Víctor Hugo (escritor)

---

## Lunes

¿Me gusta aprender cosas nuevas en el trabajo?

---

## Martes

¿Cumplo con mis cometidos?

---

## Miércoles

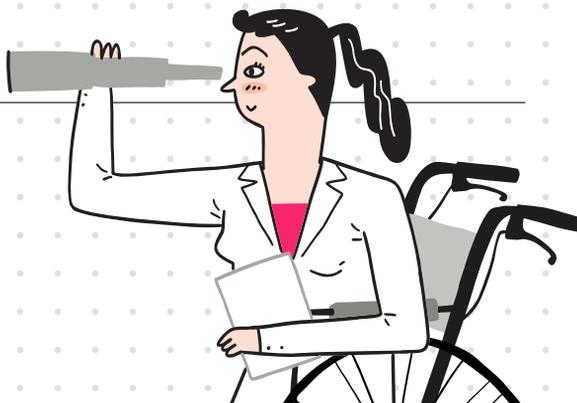
¿Cuál es mi mayor fortaleza laboral? ¿Doy lo mejor de mi cuando trabajo?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Prefiero trabajar en equipo o solo/a? ¿Por qué?



---

## Viernes

¿Qué he aportado a las empresas en las que he trabajado?

---

## Sábado

## Domingo



Encuentra la felicidad en el trabajo  
o no serás feliz.

Cristóbal Colón (descubridor)

---

## Lunes

¿Qué tipo de trabajos me gustaría desempeñar?

---

## Martes

¿Soy activo/a en la búsqueda de empleo? ¿Cómo?

---

## Miércoles

¿Qué me han enseñado los trabajos por los que he pasado?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Cómo sería mi trabajo perfecto?



---

## Viernes

¿Soy capaz de adaptarme a lo desconocido?

---

## Sábado

## Domingo



Trabajar con amor es construir una casa con cariño, como si vuestro ser amado fuera a habitar en esa casa.

Khalil Gibran (poeta)

---

## Lunes

¿Me gusta aprender cosas nuevas en el trabajo?

---

## Martes

¿Cumplo con mis cometidos?

---

## Miércoles

¿Cuál es mi mayor fortaleza laboral? ¿Doy lo mejor de mi cuando trabajo?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Prefiero trabajar en equipo o solo/a? ¿Por qué?



---

## Viernes

¿Qué he aportado a las empresas en las que he trabajado?

---

Sábado

Domingo





# DI CIEM BRE

## ¿Fracaso?

¿Hasta qué punto lo que consideramos un fracaso se puede convertir en una oportunidad para mejorar? ¿Por qué nos avergonzamos por equivocarnos?



No puedo parar de trabajar.  
Tendré toda la eternidad para descansar.

Madre Teresa de Calcuta (Santa)

---

## Lunes

¿A qué considero *fracasar*?

---

## Martes

¿Qué puedo aprender de lo que no ha salido como yo pensé?

---

## Miércoles

Si las cosas no han salido como a mí me gustaría,  
¿qué habría hecho distinto?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Me he esforzado lo suficiente?

---

## Viernes

¿Qué voy a hacer ahora?

---

Sábado

Domingo

“

Hoy te sientes distinto,  
porque eres distinto.

Bunbury (cantante)

---

Lunes

¿Qué me dice el fracaso de mí?

---

Martes

¿Sé qué es lo que ha fallado?

---

Miércoles

En este fracaso, ¿cuál ha sido mi responsabilidad?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué oportunidad me da este fracaso?

---

## Viernes

¿Qué debo mejorar para que esto no vuelva a ocurrir?

---

## Sábado

## Domingo



Es difícil vencer a una persona que nunca se da por vencida.

Babe Ruth (jugador de béisbol)

---

## Lunes

¿A qué considero fracasar?

---

## Martes

¿Qué puedo aprender de lo que no ha salido como yo pensé?

---

## Miércoles

Si las cosas no han salido como a mí me gustaría, ¿qué habría hecho distinto?



L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Me he esforzado lo suficiente?

---

## Viernes

¿Qué voy a hacer ahora?

---

Sábado

Domingo



Comienza haciendo lo que es necesario, después lo posible y de repente estarás haciendo lo imposible.

San Francisco de Asís (místico)

---

## Lunes

¿Qué me dice el fracaso de mí?

---

## Martes

¿Sé qué es lo que ha fallado?

---

## Miércoles

En este fracaso, ¿cuál ha sido mi responsabilidad?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué oportunidad me da este fracaso?

---

## Viernes

¿Qué debo mejorar para que esto no vuelva a ocurrir?

---

## Sábado

## Domingo



El mejor remedio contra todos los males  
es el trabajo.

Charles Baudelaire (poeta)

---

## Lunes

¿A qué considero *fracasar*?

---

## Martes

¿Qué puedo aprender de lo que no ha salido como yo pensé?

---

## Miércoles

Si las cosas no han salido como a mí me gustaría,  
¿qué habría hecho distinto?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Me he esforzado lo suficiente?

---

## Viernes

¿Qué voy a hacer ahora?

---

Sábado

Domingo



Busca siempre un quehacer; cuando lo tengas no pienses en otra cosa que en hacerlo bien.

Tales de Mileto (filósofo)

---

## Lunes

¿Qué me dice el fracaso de mí?

---

## Martes

¿Sé qué es lo que ha fallado?

---

## Miércoles

En este fracaso, ¿cuál ha sido mi responsabilidad?

L	M	X	J	V	S	D

---

## Jueves

¿Qué oportunidad me da este fracaso?

---

## Viernes

¿Qué debo mejorar para que esto no vuelva a ocurrir?

---

Sábado

Domingo





# Inserta



Descárgate la versión en PDF accesible de la agenda.



# Inserta



**UNIÓN EUROPEA**  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro



**UNIÓN EUROPEA**  
Fondo Social Europeo  
Iniciativa de Empleo Juvenil  
El FSE invierte en tu futuro



[www.portalento.es](http://www.portalento.es)