

Registro de Prácticas del



Plan de Misión

Sigue el progreso de tus prácticas de misión.

Fecha	Actividad de Práctica del Plan de Misión	Recompensa	Clasificación del Dial de Ansiedad 0-10 ○ Fácil Medio Difícil			¿Aprendiste algo nuevo? Por ejemplo: ¿fue mejor de lo que pensabas? ¿Fue más fácil de lo que esperabas? ¿Fue más fácil mientras más lo hacías? ¿Pudiste hacer algo divertido gracias a eso?
			ANTES	DURANTE	DESPUÉS	