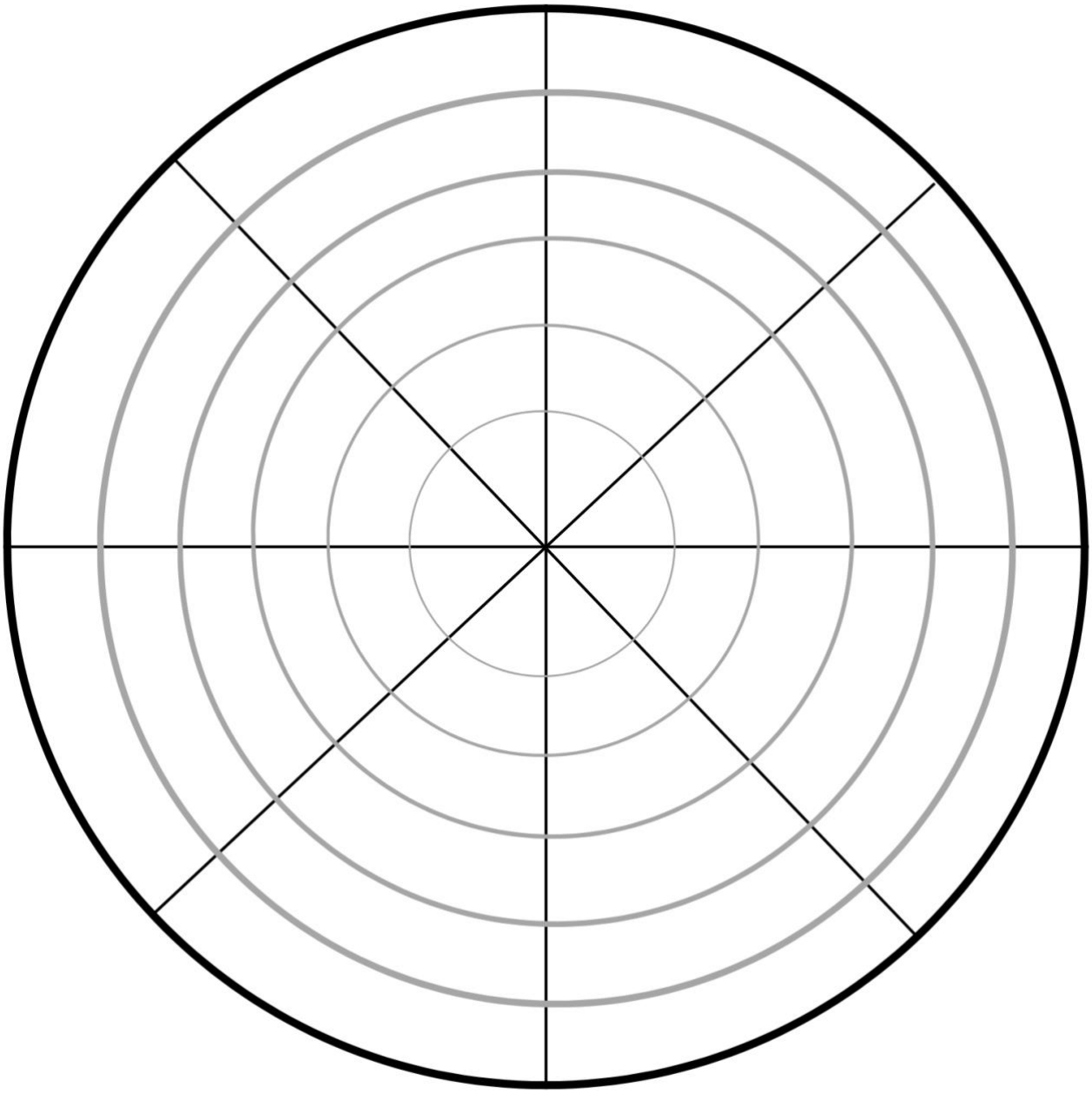

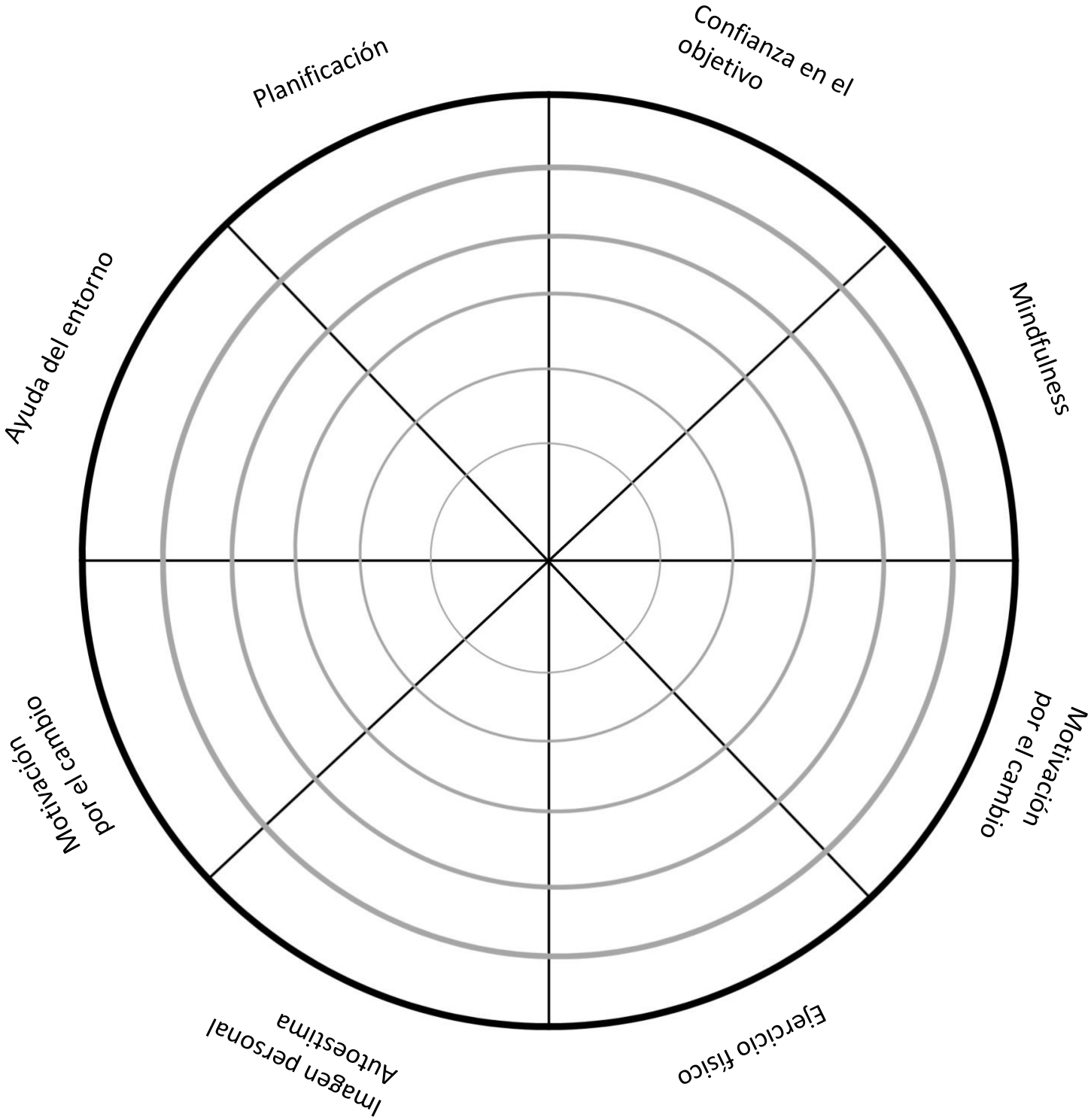
Ayuda del entorno
Planificación
Confianza en el objetivo
Mindfulness
Motivación por el cambio
Ejercicio físico
Imagen personal Autoestima
Motivación por el cambio