PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: GERALDINE

Objetivo general: Reconstruir la autoestima y disminuir el impacto de las heridas emocionales derivadas del abandono y la violencia.

Actividad 1. "Rompiendo las etiquetas"

¿Cómo se realiza?

Dividir una hoja en dos columnas.

Columna 1: Escribir todas las frases negativas que ha escuchado durante su vida.

Columna 2: Escribir una respuesta basada en la realidad.

Ejemplo:

"No sirves para nada."

"He sacado adelante a mis hijas y sigo luchando todos los días."

¿Para qué se hace?

Para cuestionar las creencias negativas aprendidas.

¿Qué se quiere lograr?

Fortalecer la autoestima y construir una visión más realista de sí misma.

Actividad 2. "Cinco evidencias de mi valor"

¿Cómo se realiza?

Cada noche escribir cinco acciones que realizó durante el día por las cuales se siente orgullosa, aunque parezcan pequeñas.

Ejemplo:

- Preparé el almuerzo.
- Escuché a mi hija.

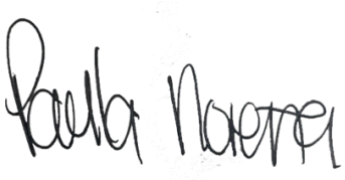
- Trabajé.
- Descansé cuando lo necesitaba.
- Resolví un problema.

¿Para qué se hace?

Para entrenar al cerebro a reconocer fortalezas en lugar de centrarse únicamente en los errores.

¿Qué se quiere lograr?

Incrementar la confianza en sí misma y disminuir la autocrítica.



FIRMA PROFESIONAL