PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: MARIANA

Objetivo general: Fortalecer la autonomía emocional, disminuir la dependencia psicológica hacia su padre y consolidar su proyecto de vida.

Actividad 1. "Mi vida después de graduarme"

¿Cómo se realiza?

En una hoja responderá:

- ¿Cómo quiero vivir?
- ¿Dónde quiero trabajar?
- ¿Qué decisiones quiero tomar libremente?
- ¿Qué tipo de mujer quiero ser?
- ¿Qué necesito hacer durante los próximos seis meses para acercarme a esa vida?

Leerá este ejercicio una vez por semana.

¿Para qué se hace?

Para fortalecer el sentido de propósito y visualizar un futuro independiente.

¿Qué se quiere lograr?

Incrementar la esperanza y reforzar la motivación para culminar su carrera profesional.

Actividad 2. "Lo que puedo controlar"

¿Cómo se realiza?

Cada vez que experimente ansiedad dividirá una hoja en dos columnas.

Lo que depende de mí

Lo que no depende de mí

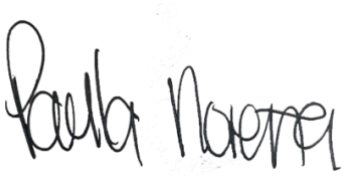
Posteriormente elegirá una acción concreta relacionada únicamente con aquello que sí puede controlar.

¿Para qué se hace?

Para disminuir la sensación de impotencia frente a la conducta de su padre y centrar la atención en sus propios recursos.

¿Qué se quiere lograr?

Fortalecer la autonomía emocional, reducir la ansiedad y favorecer una mayor sensación de control sobre su vida y sus decisiones.



FIRMA PROFESIONAL