PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: SILVANA

Objetivo general: Fortalecer la autoestima, disminuir la dependencia emocional y promover relaciones saludables.

Actividad 1. "Semáforo de mis relaciones"

¿Cómo se realiza?

Cada vez que tenga un conflicto con su pareja o con cualquier persona importante responderá:

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Cómo me hizo sentir?
- ¿Esa conducta demuestra respeto o maltrato?
- ¿Qué decisión protege mejor mi bienestar?

Clasificará la situación en:

🟢 Me hace bien.

🟡 Debo tener cuidado.

🔴 Me hace daño.

¿Para qué se hace?

Para desarrollar conciencia sobre las características de una relación sana.

¿Qué se quiere lograr?

Fortalecer la toma de decisiones y disminuir la normalización de la violencia.

Actividad 2. "Recuperando a Silvana"

¿Cómo se realiza?

Cada semana realizará mínimo tres actividades que disfrutaba antes de iniciar la relación sentimental (compartir con amigas, practicar deporte, dibujar, escuchar música, estudiar, leer, etc.).

Al finalizar escribirá:

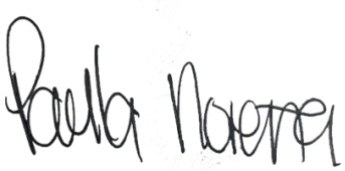
¿Cómo me sentí haciendo algo para mí?

¿Para qué se hace?

Para recuperar espacios personales y fortalecer su identidad.

¿Qué se quiere lograr?

Incrementar la autonomía emocional y fortalecer el amor propio.



FIRMA PROFESIONAL