PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: DIANA CAROLINA ARANGO

Objetivo General
Fortalecer la autoestima y disminuir la dependencia emocional hacia la aprobación externa.

Actividad 1: Mi espejo real

¿Cómo se realiza?
Cada noche escribirá tres cualidades personales, tres logros alcanzados durante el día y una situación que haya manejado adecuadamente.

¿Para qué se hace?
Para entrenar la capacidad de reconocer fortalezas propias.

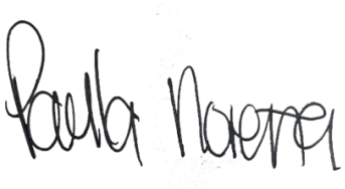
¿Qué se quiere lograr?
Incrementar la autoestima y disminuir la necesidad de validación externa.

Actividad 2: El álbum de mi valor

¿Cómo se realiza?
Creará un cuaderno donde recopilará recuerdos, fotografías, logros, experiencias positivas y mensajes significativos que representen quién es ella más allá de la opinión de los demás.

¿Para qué se hace?
Para construir una imagen más positiva de sí misma.

¿Qué se quiere lograr?
Fortalecer el autoconcepto y el amor propio.



FIRMA PROFESIONAL