PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: DIANA MARCELA LÓPEZ

Objetivo General
Reducir la ansiedad, fortalecer pensamientos saludables y promover bienestar emocional durante el embarazo.

Actividad 1: Detectando mis creencias

¿Cómo se realiza?
Cuando aparezca una preocupación escribirá:
• ¿Qué estoy pensando?
• ¿Tengo pruebas de que esto es totalmente cierto?
• ¿Existe otra explicación posible?

¿Para qué se hace?
Para cuestionar pensamientos que generan sufrimiento.

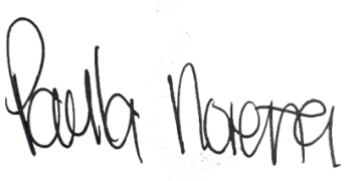
¿Qué se quiere lograr?
Disminuir la ansiedad y flexibilizar creencias limitantes.

Actividad 2: Diario de gratitud y esperanza

¿Cómo se realiza?
Cada noche escribirá tres cosas positivas que ocurrieron durante el día y una razón por la cual mantiene esperanza en el futuro.

¿Para qué se hace?
Para enfocar la atención en recursos positivos

¿Qué se quiere lograr?
Fortalecer la tranquilidad emocional durante el embarazo.



FIRMA PROFESIONAL