PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: LAURA GRAJALES

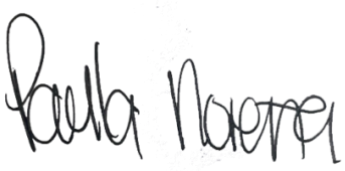
Objetivo General
Fortalecer la autoestima, sanar heridas emocionales de la infancia y reducir la dependencia afectiva.

Actividad 1: La niña que fui

¿Cómo se realiza?
Escribirá una carta dirigida a la niña que fue, brindándole comprensión, cariño y apoyo emocional.
¿Para qué se hace?
Para trabajar las heridas emocionales relacionadas con el rechazo percibido.
¿Qué se quiere lograr?
Incrementar la autocompasión y la sanación emocional.

Actividad 2: Mi identidad más allá de una pareja

¿Cómo se realiza?
Realizará una lista de 30 características, sueños, habilidades y gustos que la definan como persona, sin incluir aspectos relacionados con relaciones sentimentales.
¿Para qué se hace?
Para fortalecer una identidad propia e independiente.
¿Qué se quiere lograr?
Disminuir la dependencia emocional y fortalecer la autoestima.
Actividad 3: Citas conmigo misma
¿Cómo se realiza?
Una vez por semana realizará una actividad sola que disfrute (salir a caminar, tomar un café, leer, escuchar música, visitar un lugar agradable).
¿Para qué se hace?
Para aprender a disfrutar de su propia compañía.
¿Qué se quiere lograr?
Fortalecer la autonomía emocional y la seguridad personal.



FIRMA PROFESIONAL