PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: LUZ MERY VALENCIA

Objetivo General
Disminuir la sobrecarga emocional y fortalecer la comunicación de necesidades dentro de la familia.

Actividad 1: El semáforo de las cargas

¿Cómo se realiza?
Dividirá una hoja en tres colores:
• Rojo: responsabilidades que ya no puede seguir asumiendo sola.
• Amarillo: responsabilidades que necesita compartir.
• Verde: responsabilidades que puede continuar realizando.

¿Para qué se hace?

Para identificar límites y distribuir responsabilidades.

¿Qué se quiere lograr?

Reducir la sobrecarga emocional y favorecer la corresponsabilidad familiar.

Actividad 2: Mi hora de recarga

¿Cómo se realiza?

Una vez por semana dedicará una hora exclusivamente para una actividad que disfrute (caminar, leer, escuchar música, tejer, tomar café, etc.).
¿Para qué se hace?

Para recuperar espacios personales.
¿Qué se quiere lograr?

Mejorar el bienestar emocional y prevenir el agotamiento.

FIRMA PROFERSIONAL