



Autoaceptándonos

OBJETIVOS

- Generar un espacio de confianza con el entorno.
- Reflexionar sobre los sentimientos propios.
- Favorecer la autoaceptación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Cada persona que forma parte de la actividad, deberá escribir en un papel las siguientes frases, (pero terminándolas cada uno a su manera):




- Una de mis emociones que me cuesta aceptar es...
- Una de mis conductas que me cuesta aceptar es...
- Uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mí es...
- No me perdono...
- Uno de los aspectos de mi cuerpo que me cuesta integrar es...
- Si me perdonara...
- Si yo me aceptara...
- Si aceptara mejor mis sentimientos...
- Si fuera más honesta acerca de mis necesidades...
- Lo que me asusta e impide aceptarme a mí misma es...
- Comienzo a darme cuenta de que...
- Comienzo a sentir...
- A medida que aprendo a autoaceptarme...



La actividad puede terminar de dos formas:
















- Si vemos al grupo con la capacidad y el interés de leer en voz alta sus frases terminadas: Se leen las frases completas, una por una, en voz alta. Todas se dan muestras de apoyo unas a otras.
- Si el grupo prefiere no leer en voz alta sus frases completas: reflexionaremos con como se han sentido realizando la actividad.

MATERIALES NECESARIOS

-  Folios
-  Bolígrafos
-  Listado de frases por completar

FUENTE: Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Conciencia y regulación emocional					
Autonomía personal, autoestima y autoconcepto					
Habilidades sociales y resolución de conflictos					
Habilidades para la vida y bienestar personal	