

#AUTORETRATOSINCOMPLETOS



Let's go!

JUEGOS Y EJERCICIOS ACT

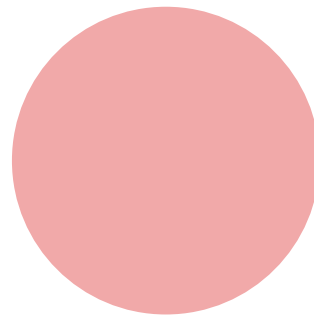
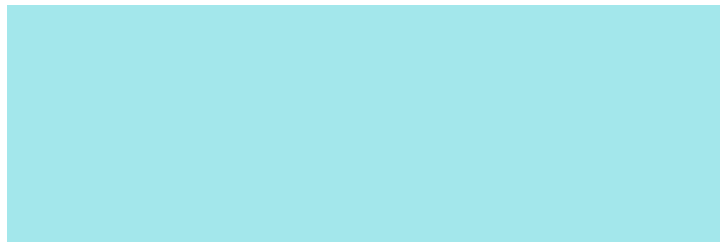
Dibuja una silueta que
abarque toda la hoja.
Imagina que te
representa en un
momento importante de
tu vida.



En la silueta escribe
¿Qué o quién es
importante para ti?



En el reverso dibuja
cuatro figuras
geométricas grandes
distribuidas en la hoja.



Utilizando una figura para
cada pregunta reflexiona y
responde:

¿Qué pensamientos agradables tuviste en
ese momento?

¿Qué pensamientos desagradables?

¿Qué acciones que disfrutaste te llevaron
ahí?

¿Qué acciones que te disgustaron te
llevaron ahí?



Si pudieras deshacerte de alguno
de esos pensamientos o acciones
¿lo harías?

¿Qué tal si lo intentas?

Recorta la figuras geométricas en
las que están incluidos esos
pensamientos.



Conversemos sobre nuestras
figuras:

¿En qué se parecen?

¿Qué fue lo que eliminamos?

¿Qué paso con tu silueta y
aquello que es importante?



¿Te atreverías a cuidar de
aquello que es importante
para ti, aunque eso implique
mantener algunas
experiencias incómodas?



Elaboró:
Beatriz Gómez Ocampo

Recopilación:
Jorge Everardo Aguilar Morales



Paz &
Felicidad.org

paz y felicidad.org

**Es un programa sin fines de lucro para la divulgación
de intervenciones clínicas basadas en la evidencia
con el objetivo de promover el bienestar y el
desarrollo personal.**

**Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de
Psicología Clínica y de la Salud de la**



**ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.**

Si desea mayor información comuníquese
con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)