

Pertenecer

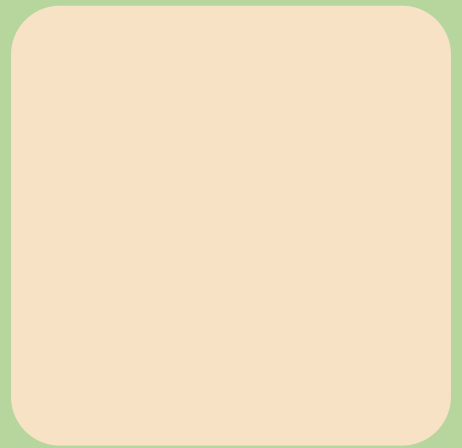
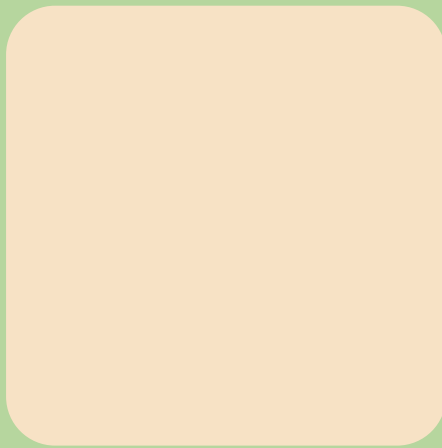
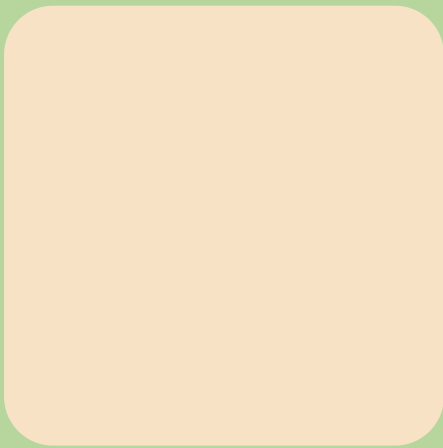
sin dejar de ser tú

Pertenecer es sentir que tenemos un lugar y que nuestra presencia importa. Nos permite compartir ideas y gustos, aunque el miedo al rechazo a veces nos lleve a ocultar partes de nosotros.

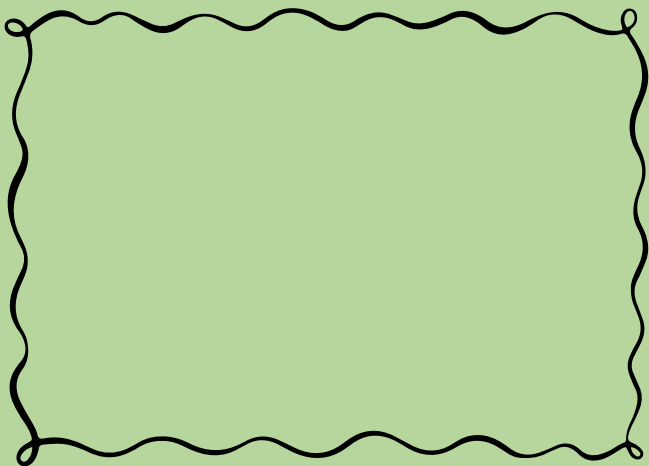
También es reconocer qué nos conecta, qué va con nosotros y dónde necesitamos poner un límite para seguir siendo quienes somos.

mi mapa personal

escribe o dibuja tres actividades que disfrutas, aunque nadie más las comparta.

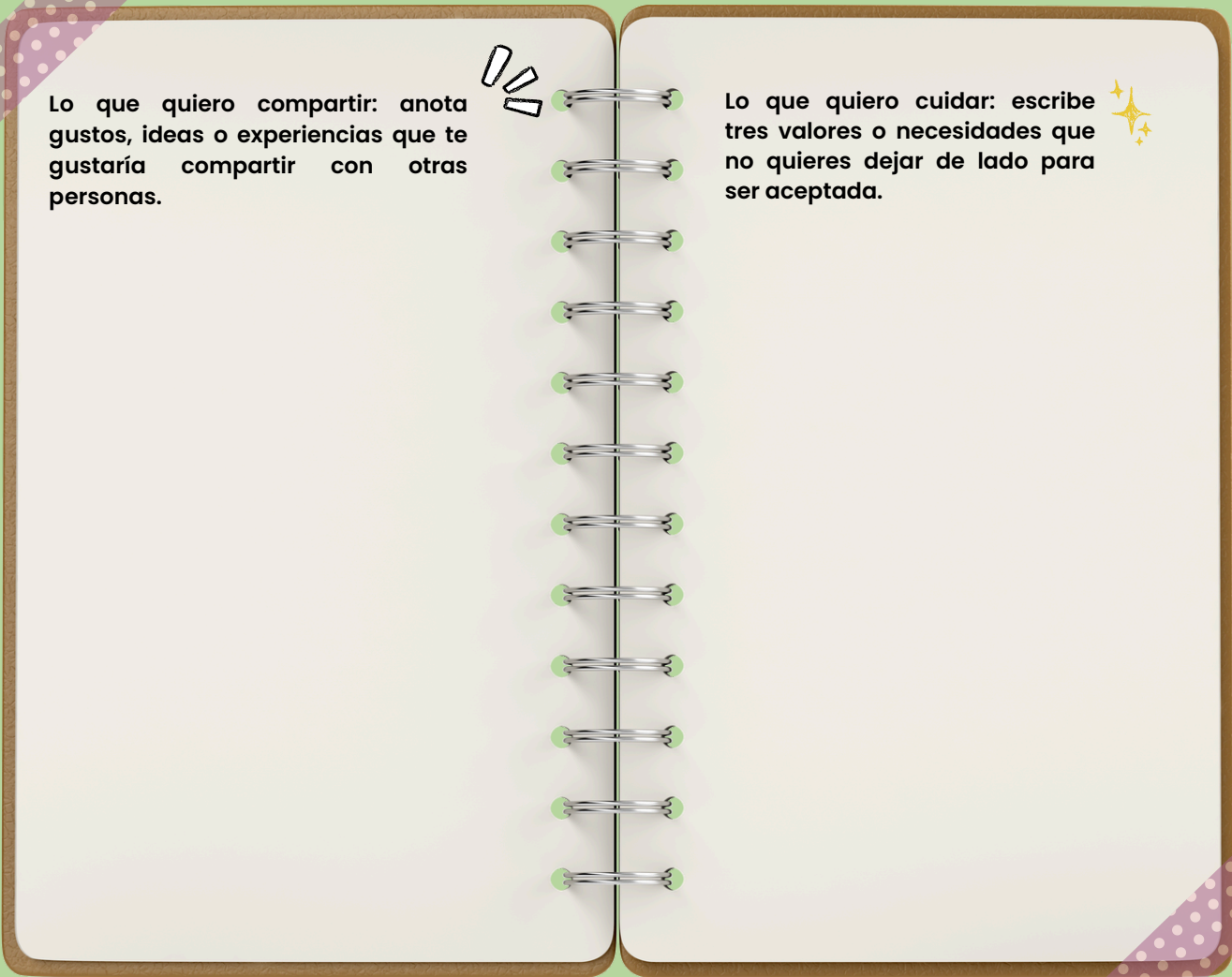


representa algo que deseas alcanzar en tu vida..



¿Por qué tiene sentido para mí?





Lo que quiero compartir: anota gustos, ideas o experiencias que te gustaría compartir con otras personas.

Lo que quiero cuidar: escribe tres valores o necesidades que no quieres dejar de lado para ser aceptada.

Ahora rodea aquello que sientes más tuyo y elige una palabra de cada espacio para completar:

Me siento más yo cuando

Quiero acercarme a personas con quienes pueda compartir

y cuidar

Mi historia de pertenencia

Ubica recuerdos en cada etapa de las escritas . Puedes empezar por el primero que venga a tu mente.

INFANCIA	ADOLESCENCIA	PRESENTE

Añade ○ o △ junto a cada recuerdo.

- Me sentí incluida, querida o parte
- △ Me sentí fuera de lugar

Detente en dos recuerdos

El momento	Me sentí parte	Me sentí fuera
Lo que ocurrió fue		
Lo que sentí fue...		
Lo que pensé sobre mí fue...		
Lo que necesitaba era...		



Míralo desde quien eres hoy

En ese momento llegué a pensar...

Hoy puedo mirar esa experiencia y reconocer....

Mis círculos de pertenencia

Escribe tu nombre en el centro Alrededor, cada círculo es uno por cada grupo o espacio del que formas parte: familia, amistades, trabajo, estudios, comunidad, actividades o espacios en línea.

Familia

Nos conecta...

Amistades

Nos conecta...

MI NOMBRE

Trabajo

Nos conecta...

Otro espacio

Nos conecta...

Elige un círculo y profundiza

El círculo que elegí

En este espacio me siento parte cuando...

Algo de mí que puedo compartir aquí es...

Para sentirme más cómoda, me gustaría...

Elige uno de tus círculos de pertenencia y escribe una situación concreta en la que hubo una diferencia, una incomodidad o presión por encajar.

Clasifica los aspectos de esa situación en tres espacios:

Puedo convivir con esto	Quiero conversar o acordar	Aquí necesito un límite