



POEMA: SOY / NO SOY

Ejercicio de escritura reflexiva para identificar creencias limitantes y fortalecer afirmaciones positivas sobre la identidad personal.

EDAD SUGERIDA

A partir de los 12 años.

PARA TRABAJAR CON

Adolescentes y personas adultas

OBJETIVO

Reconocer y transformar creencias sobre uno mismo que limitan el desarrollo personal.

BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

Autoconocimiento y resignificación personal..

FORMA DE TRABAJO

Individual y en parejas o grupo.

MATERIALES

- Hojas.
- Lápices o bolígrafos.

¡Recuerda!

Las palabras que utilizamos para describirnos influyen en cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con otras personas.

PASOS A SEGUIR

- 1 Escribir frases que comiencen con "Yo no soy..." para identificar creencias limitantes.
- 2 Escribir frases que comiencen con "Yo soy..." para reconocer fortalezas y posibilidades.
- 3 Construir un poema integrando ambas partes.
- 4 Compartir voluntariamente con otra persona o con el grupo.

BENEFICIOS O IMPACTO DE LA ACTIVIDAD:

- Favorece la reflexión personal.
- Desarrolla habilidades de expresión escrita.
- Fortalece la autoestima.
- Promueve el crecimiento personal.