



ACEPTACIÓN

Antes de la Reunión: Preparación

Esté preparado para hablar sobre un momento en que mostró aceptación o alguien le mostró aceptación hacia usted.

Suministros Necesarios: 1 bolígrafo por persona y 1 hoja de papel por persona.

Step 1: Introducciones y Rompehielos

Actividad de Aceptación:

Divida el grupo en pares. Haga que cada pareja se siente de espaldas para que una persona pueda ver a el líder y la otra persona mira en la dirección opuesta. Muestre una imagen de una cara sonriente, un árbol, una figura de palo, una pelota de fútbol, un teléfono celular, una flor, etc. No le diga al grupo cuál es la imagen.

Cada persona frente a usted le dará instrucciones para que la otra persona dibuje lo que se muestra. La persona que mira hacia el fondo de la habitación no puede decir nada. Él / ella solo puede dibujar. La persona que da las instrucciones no puede decirle a la persona cuál es la imagen. Él / ella solo puede dar instrucciones sobre cómo dibujarlo. Permita 2-5 minutos para la primera ronda. Luego haga que cada persona cambie de roles. Repita la actividad con una imagen diferente

Finalize la Actividad Diciendo:

¿Cómo te fue en la actividad? ¿Qué fue fácil y qué fue difícil? ¿Qué defectos hay con la actividad? ¿Cómo demuestra esta actividad aceptación?

Paso 2: Discusión

Haga estas preguntas en orden y permita que todos respondan a cada pregunta antes de pasar a la siguiente pregunta:

- ¿Qué significa la aceptación para ti?
- ¿Qué significa la autoaceptación o cómo se pareció para ti?
- ¿Qué es más difícil y qué es más fácil: aceptar a los demás o aceptarte a ti mismo? ¿Por qué?
- ¿Dime una vez que no mostraste aceptación? ¿Cómo te pareció? ¿Cuáles fueron las consecuencias?
- Cuéntame sobre alguna vez que otra persona te mostró aceptación. ¿Cómo te pareció? ¿Cuáles fueron los beneficios?
- ¿Cómo el hecho de mostrar aceptación impacta la depresión, la ansiedad o los pensamientos suicidas?
- ¿Cómo el no mostrar aceptación impacta la depresión, la ansiedad o los pensamientos suicidas?

Paso 3: Finalizando la reunión.

- ¿Qué es lo más importante que aprendiste hoy sobre la aceptación?
- ¿Qué es una cosa que puedes hacer mañana para mostrar más aceptación hacia ti mismo y hacia los demás?