

# EJERCICIOS DE MI ENTORNO



HERRAMIENTAS QUE INTERVIENEN



## LO "OBJETIVO", LO "SUBJETIVO"- POLARIDAD POSITIVA Y NEGATIVA

Con este ejercicio ponemos de nuevo en orden todo y juntamos lo que percibíamos de **mi entorno**: lugar, amigos/as, familiares, o lo que consideres relevante de tu ambiente y lo que percibo actualmente (**DESDE MI VISIÓN**), es decir lo que recuerdo de mi Infancia y, por lo tanto, lo que impactó en mí, primero desde un lado **OBJETIVO** y luego desde un lado **SUBJETIVO (POLARIDAD POSITIVA Y NEGATIVA)** y luego veremos lo que impacta en mí actualmente.

# EJERCICIOS DE MI ENTORNO MI INFANCIA



HERRAMIENTAS QUE INTERVIENEN



Contesta de forma **directa y breve** a la siguiente pregunta. Se trata de describir **lo nuclear, lo esencial**.

Describe el **entorno de tu Infancia** de forma **objetiva**, sin entrar en emociones o subjetividades.

# EJERCICIOS DE MI ENTORNO **MI INFANCIA**



HERRAMIENTAS QUE INTERVIENEN



Contesta de forma **directa y breve** a la siguiente pregunta. Se trata de describir **lo nuclear, lo esencial**.

Describe tu **entorno de tu infancia** desde el **lado emocional o subjetivo**,  
utilizando adjetivos, verbos y sustantivos.

# EJERCICIOS DE MI ENTORNO MI YO ADULTO



HERRAMIENTAS QUE INTERVIENEN



Contesta de forma **directa y breve** a la siguiente pregunta. Se trata de describir **lo nuclear, lo esencial**.

Describe el **entorno actual** de forma **objetiva**, sin entrar en emociones o subjetividades.

# EJERCICIOS DE MI ENTORNO MI YO ADULTO



HERRAMIENTAS QUE INTERVIENEN



Contesta de forma **directa y breve** a la siguiente pregunta. Se trata de describir **lo nuclear, lo esencial**.

Describe tu **entorno actual** desde el **lado emocional o subjetivo**, utilizando adjetivos, verbos y sustantivos.