



# TAREAS PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

- Divide tu vida por décadas y en un cuaderno haz un dibujo que represente cada una. (Ejemplo: Si tienes 45 años, harías 5 dibujos así 1 a 10 años, 11 a 20, 21 a 30, 31 a 40, 40 a 45 años) y después de cada dibujo vas a escribir como si se tratara de un diario de las vivencias más relevantes en esa etapa, presta especial atención a los siguientes aspectos: relacionados con los otros: amorosas, familiares, laborales, amigos, etc..., la salud, los recursos, tu temperamento: agresividad, miedo, rabia, ansiedad, baja autoestima, irritabilidad, etc...)
- Analiza cómo fue la relación con tus padres, ya sean los biológicos o las personas que te criaron. Presta atención a quién fue tu figura de afecto entre los 2 y los 12 años y quién fue tu figura de autoridad en esa misma etapa. (Ver guía adjunta de figuras de autoridad y afecto).