

Actividad: "Construyendo la Red Afectiva"

Objetivo: Fomentar la creación de lazos afectivos y el apoyo emocional entre los estudiantes para prevenir la depresión.

Duración: 30 min

Instrucciones Generales:

1. Reflexión Personal:

- Escribe tres cosas que valoras en tus amigos.



2. Mapa de Apoyo:

- Escribe cómo podrías apoyar a cada uno de tus compañeros en momentos difíciles.

3. Compromisos de Apoyo:

- Selecciona un compañero y escribe un compromiso breve de cómo lo apoyarás.

4. Cierre de la Actividad:

- Comparte tu compromiso con el grupo.

