PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: ADIELA BUITRAGO

Objetivo general: Favorecer la elaboración saludable del duelo y disminuir la ansiedad asociada a su proceso de recuperación física.

Actividad 1. "El álbum de los recuerdos que dan paz"

¿Cómo se realiza?

Buscar una libreta o cuaderno y dedicar dos o tres veces por semana un espacio para escribir o pegar fotografías de su hija. En cada página escribirá un recuerdo bonito, una enseñanza que le dejó, un momento feliz vivido juntas o aquello por lo que siente gratitud. Al finalizar cada escrito responderá: "¿Qué me regaló ella que todavía vive en mí?"

¿Para qué se hace? Para comenzar a recordar a su hija desde el amor y la gratitud, disminuyendo la tendencia a revivir únicamente el momento de la pérdida.

¿Qué se quiere lograr? Favorecer la resignificación del duelo, fortalecer el vínculo desde los recuerdos positivos y disminuir la intensidad del dolor asociado a la pérdida.

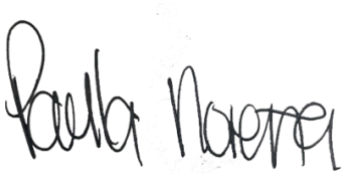
Actividad 2. "Mi recuperación día a día"

¿Cómo se realiza?

Cada noche registrará tres pequeños avances alcanzados durante su recuperación (caminé un poco más, tuve menos dolor, dormí mejor, conversé con alguien, me sentí más tranquila, etc.).

¿Para qué se hace? Para enfocar la atención en el progreso y no únicamente en las limitaciones actuales.

¿Qué se quiere lograr? Disminuir la ansiedad, fortalecer la esperanza y aumentar la confianza en su proceso de recuperación.



FIRMA PROFESIONAL