PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: GERMAN GARCIA

Objetivo general: Disminuir los sentimientos de culpa y fortalecer un proceso de duelo saludable tras años de ejercer el rol de cuidador.

Actividad 1. "La carta que mi mamá me respondería"

¿Cómo se realiza?

Escribir una carta dirigida a su madre expresando todo aquello que siente pendiente por decir. Posteriormente escribirá una segunda carta imaginando la respuesta que ella le daría desde el amor que compartieron durante tantos años.

¿Para qué se hace? Para favorecer la elaboración emocional de sentimientos de culpa y fortalecer la conexión con los recuerdos de afecto.

¿Qué se quiere lograr? Reconocer que el amor entregado fue suficiente y disminuir la autoexigencia que mantiene durante el duelo.

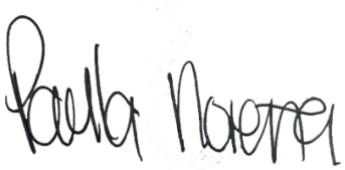
Actividad 2. "Mi nueva misión"

¿Cómo se realiza?

Elaborar una lista de diez actividades, proyectos o sueños que dejó de realizar mientras cuidaba de su madre. Cada semana escogerá una para comenzar a desarrollarla.

¿Para qué se hace? Para construir un nuevo proyecto de vida después de finalizar su rol como cuidador.

¿Qué se quiere lograr? Favorecer la adaptación a esta nueva etapa de vida y encontrar nuevos propósitos personales.



FIRMA PROFESIONAL