PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIO: JAIRO ANDRÉS ARIAS

Objetivo General
Favorecer la adaptación emocional a la enfermedad y fortalecer el sentido de vida.

Actividad 1: Lo que aún puedo hacer

¿Cómo se realiza?
Cada semana elaborará dos listas:
• Lo que la enfermedad me limita.
• Lo que todavía puedo hacer y disfrutar.

¿Para qué se hace?
Para evitar que la enfermedad se convierta en el centro de su identidad.

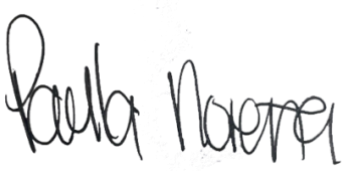
¿Qué se quiere lograr?
Fortalecer la aceptación y la esperanza.

Actividad 2: Mi legado familiar

¿Cómo se realiza?
Escribirá historias, consejos o enseñanzas que desea transmitir a sus hijos y esposa.

¿Para qué se hace?
Para conectar con su propósito y rol familiar.

¿Qué se quiere lograr?
Incrementar el sentido de vida y el bienestar emocional.



FIRMA PROFESIONAL