PLAN CASERO DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

USUARIA: JANETH (Madre de Luis Miguel)

Objetivo General
Fortalecer el proceso de aceptación, manejo de culpa y recuperación del bienestar emocional, promoviendo límites saludables frente al problema de consumo de su hijo.

Actividad 1: Mi mochila emocional

¿Cómo se realiza?
En una hoja dibujará una mochila. Dentro escribirá todas las cargas que ha llevado durante años por su hijo (culpa, preocupación, miedo, responsabilidad, frustración, tristeza, etc.). Posteriormente identificará cuáles realmente le corresponden y cuáles pertenecen a las decisiones de Luis Miguel.

¿Para qué se hace?
Para visualizar la carga emocional acumulada y diferenciar responsabilidades.

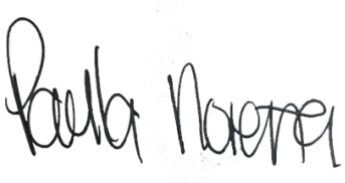
¿Qué se quiere lograr?
Reducir sentimientos de culpa y favorecer el proceso de soltar aquello que no depende de ella.

Actividad 2: Carta de despedida al rol de salvadora
¿Cómo se realiza?

Escribirá una carta dirigida a sí misma donde agradezca todos los esfuerzos realizados por su hijo y se despida del papel de "salvadora" que ha desempeñado durante años.

¿Para qué se hace?
Para facilitar la elaboración del duelo y la aceptación de los límites de su responsabilidad.

¿Qué se quiere lograr?
Recuperar tranquilidad emocional y fortalecer el autocuidado.



FIRMA PROFESIONAL