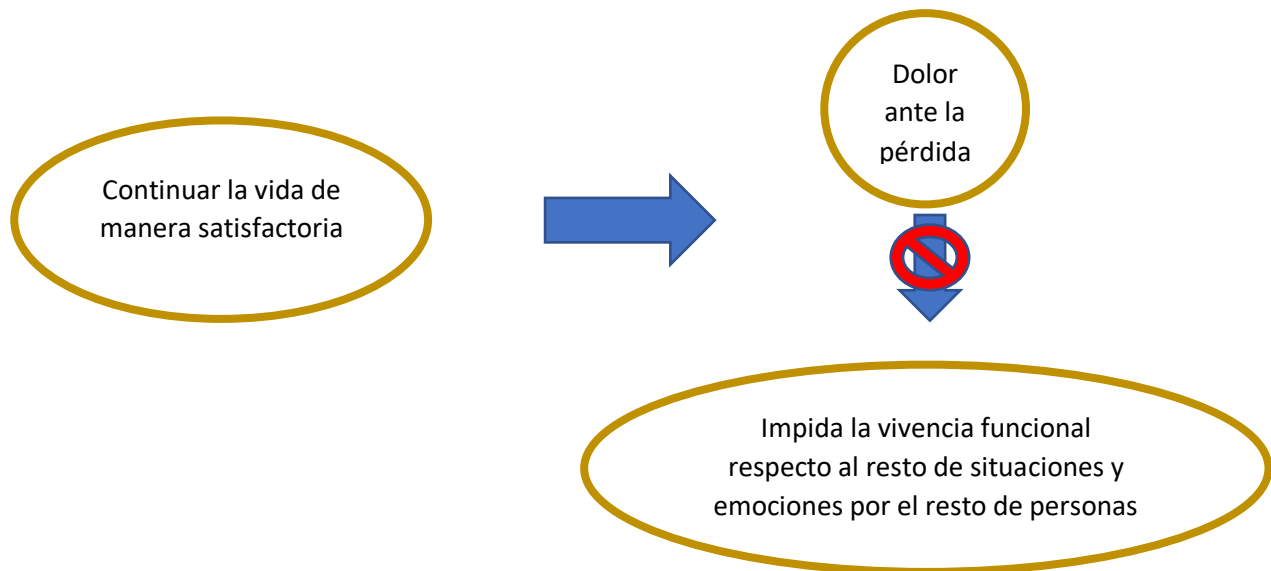


**RECOLOCAR EMOCIONALMENTE A LA PERSONA PÉRDIDA Y
CONTINUAR VIVIENDO**



**CUALQUIER REACCIÓN EMOCIONAL ES NORMAL, LO QUE ES
EXTRAORDINARIO ES LO ACONTECIDO**

¿DUELO COMPLICADO?

Cuando existe algo que impide la correcta elaboración del duelo y este se estanca, en este momento, nos podemos sentir sobrepasados por las emociones, podemos sentir que la vida se ha quedado anclada con el acontecimiento o recurrir desde entonces a conductas disfuncionales.

Si la intensidad no descende o no notamos avance, debemos buscar ayuda profesional.

EJERCICIO 1. ASUNTOS PENDIENTES

A veces se quedan en nosotros asuntos que no hemos resuelto con la persona que ya no está o situaciones que creemos que ya no tiene sentido o que incluso no sabemos cómo resolver si nos imaginamos haciéndolo sin esa persona. Es por eso que con este ejercicio vamos a intentar elaborar un listado con esos asuntos pendientes que recordemos, que sea abierto y flexible a rellenar con tantos asuntos como consideremos necesarios cada vez que necesitemos para poder trabajarlos y así, sentir que avanzamos.

Para ello, vamos a elegir un lugar tranquilo y seguro, pensar en la persona que ha fallecido y poco a poco, vamos a ir conectando con esos asuntos pendientes que nos quedaron por realizar a su lado, vamos a dividirlos en dos, los que nos quedaron por hacer y los que nos faltaron por decir, desde ahí completaremos el siguiente cuadro que viene recogido en la siguiente página.

Escribe dentro de cada cuadro, trabajando en aquellas situaciones que aparezcan tras la reflexión, facilitándoles una resolución lógica, funcional y adaptativa, que te permita encontrar un consenso y sobre todo, un avance ante tus objetivos, recolocando a tu ser querido cerca de ti y sintiendo que, tras esta reflexión interna, te acompaña en avanzar en estas decisiones. Vuelve a este ejercicio tantas veces como lo necesites, No es necesario rellenar siempre los 4 cuadros, puedes acudir tan sólo a aquel/ aquellos que necesites.

DECIR /HACER

<p>Cosas que sí hice y no dije (y me gustaría que supiera)</p>	<p>Cosas que no hice y si dije (y me arrepiento o no tuve tiempo y voy a hacer)</p>
<p>Cosas que hice y dije (y le doy las gracias o me siento orgullosa)</p>	<p>Cosas que ni hice ni dije (pero hubiera querido y quiero)</p>

EJERCICIO 2. DE DÓNDE VENGO Y A DÓNDE VOY. SALIENDO DEL TÚNEL Y PONIÉNDO RUMBO AL VIAJE.

Durante este ejercicio, vamos a reflexionar conectando con la metáfora que leímos durante el primer vídeo, en el que hablábamos de un tren que iniciaba un viaje a través de un túnel, tras todos los ejercicios realizados, vamos a imaginarnos ahora saliendo de ese túnel, comenzando a ver luz al final del mismo, dándole un sentido y una dirección al camino hacia el que nos dirigimos y una nueva fuerza tras haber recolocado a nuestro ser querido para que nos acompañe en esta nueva etapa. Para ello, vamos de nuevo a buscar un lugar seguro, en el que dejarnos ser y permitirnos estar con nuestras emociones para poder reflexionar sobre nuestra vida y centrarnos en nuestro cambio vital desde el momento de la pérdida hasta la actualidad para poco a poco ir guiando nuestra reflexión a través de las siguientes preguntas.

1. ¿Quién era antes de atravesar este proceso?
2. ¿Quién no voy a volver a ser tras esto?
3. ¿Quién soy ahora?
4. ¿Hacia dónde voy tras lo acontecido?
5. ¿Quién quiero llegar a ser?
6. ¿cómo me acompaña mi ser querido?