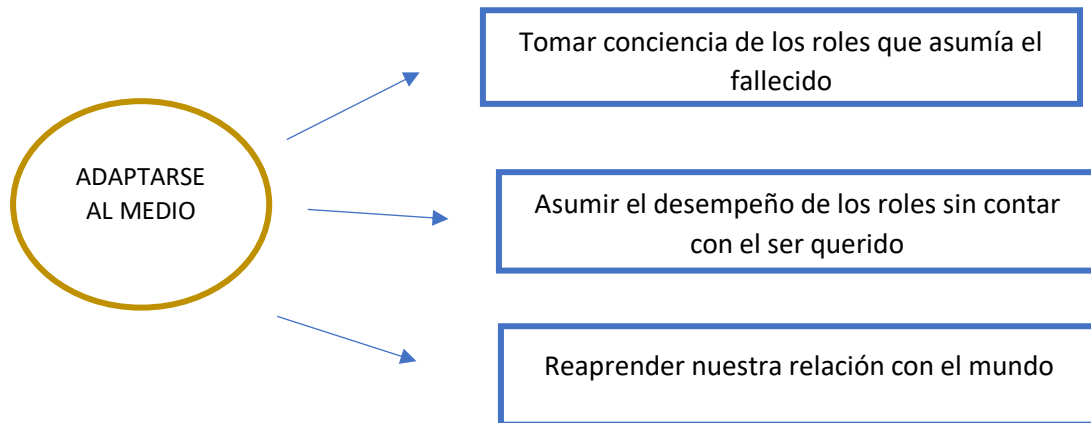
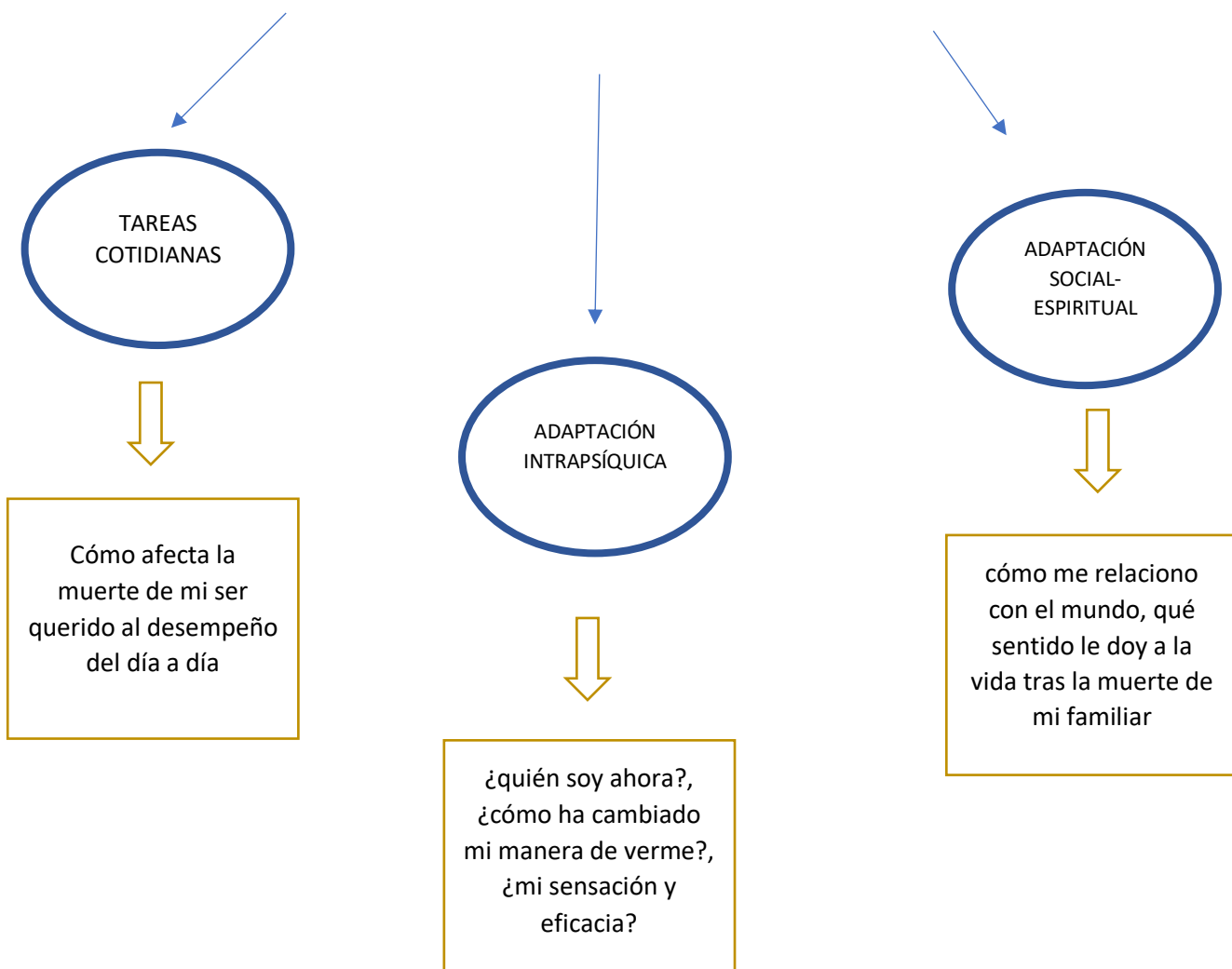


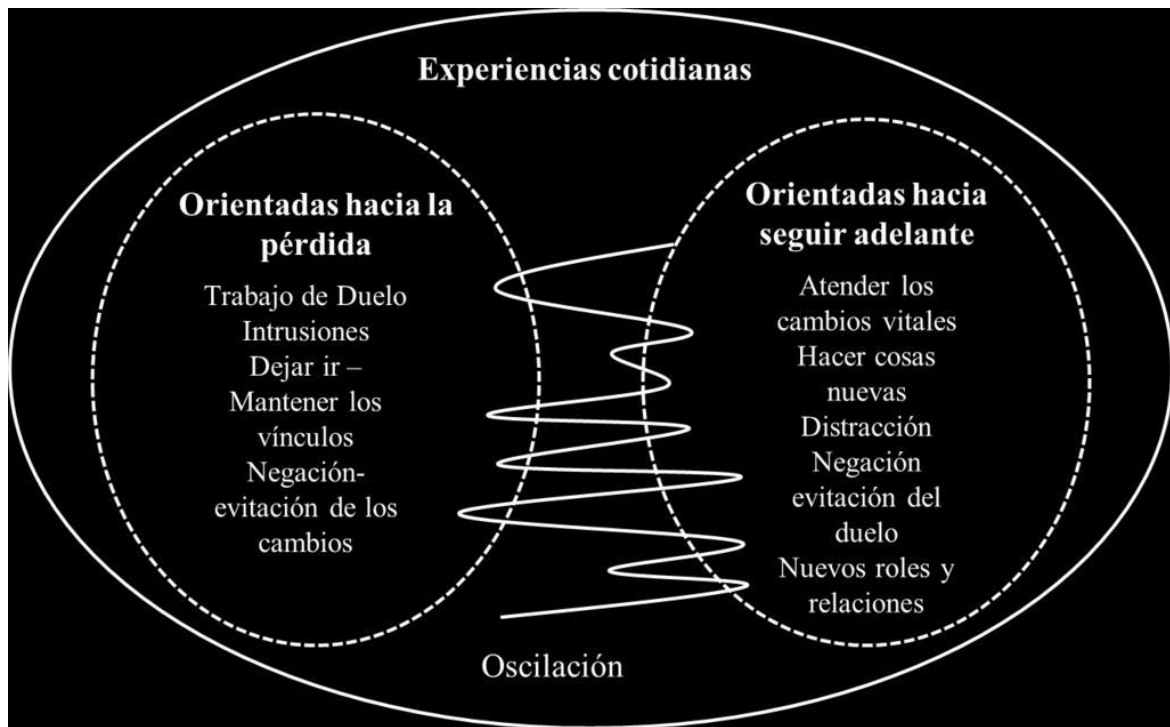
ADAPTARSE PARA DESENVOLVERSE EN EL MUNDO TRAS LA PÉRDIDA



LA ADAPTACIÓN SE DEBE PRODUCIR
EN TRES DIMENSIONES



EL PÉNDULO



Es importante que tengamos en cuenta que, tras la pérdida de un ser querido, nos enfrentamos a la vuelta a la realidad social, dónde irremediablemente sentimos que oscilamos entre el dolor de la pérdida y la necesidad de seguir adelante. Respetar nuestros tiempos en este punto, así como, dedicarnos pequeños espacios para nosotros mismos e identificar que bastones (situaciones, personas y acciones) nos permiten oscilar entre estos dos ejes, esenciales de respetar y necesario para continuar avanzando.

EJERCICIO 1. LOS BASTONES DE APOYO

Con este ejercicio, vamos a trabajar en identificar los bastones (personas, acciones o cosas) que tenemos y en cuál apoyarnos en función de qué situación.

1. Identificar en qué bastones me siento seguro apoyándome para afrontar las emociones desagradables.
2. Identificar en qué bastones me apoyo para conectarme a la vida, motivarme o mirar hacia el futuro.

Escribe los nombres de los bastones que identifiques y las funciones que cumplen en tu tránsito por la situación de duelo e inclúyelos en cada uno de los grupos arriba descritos.

Este ejercicio nos ayudará a sentir que tenemos ese apoyo para conectarnos con la vida y, además, con quiénes nos pueden sostener y acompañar en el afrontamiento y la vivencia de las emociones que, a pesar de útiles, no nos resultan agradables.