

TODO ESTÁ EN

• NUESTRA MANOS •



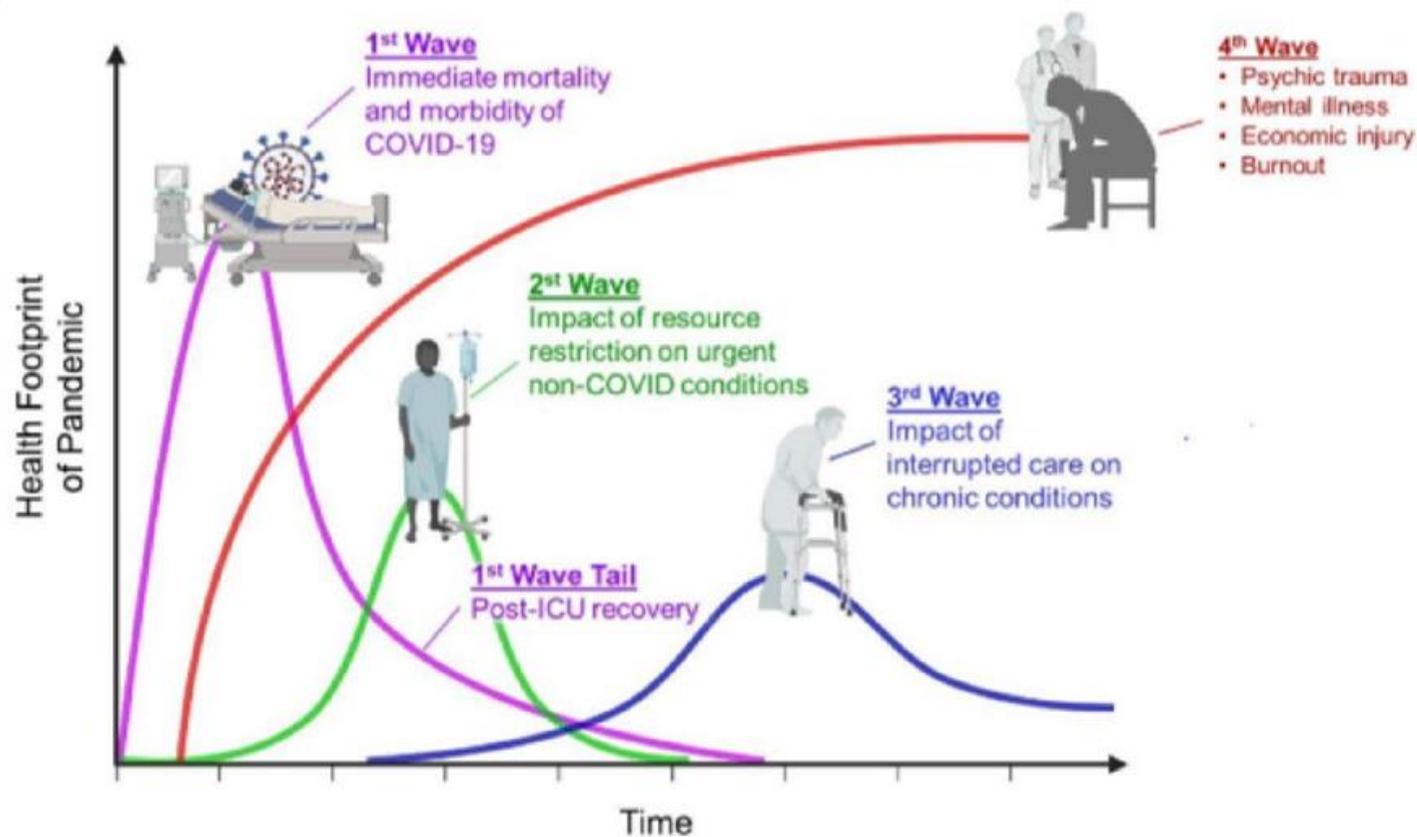


ACOMPañAMIENTO DEL DUELO

APOYO Y TERAPÉUTICA



OLAS POR PANDEMIA



ADAPTABILIDAD **A LA PERDIDA**

- Su propia experiencia de pérdidas anteriores
- Su tipo de cultura, religión, espiritualidad y creencias.
- Actitud que ha adquirido o aprendido a través de la observación de la reacción de los demás ante la muerte.

TIPO DE PÉRDIDA.

MANERA CÓMO SUCEDE.

APOYO RECIBIDO.

SENTIDO DE VIDA.



TIPOS DE PÉRDIDA

- RELACIONAL... *Sostén*
- AMBIENTAL... *Cuidado*
- HABILIDADES Y DESTREZAS... *Creencia y capacidades.*
- DE FUTURO/ PROTECCIÓN... *Tiempo*
- OBJETOS EXTERNOS... *Apegos*
- DE SÍ MISMO... *Identidad*
- HÁBITOS... *Deseo*
- AMBIGUOS... *Visión dual*



• **LAS TAREAS DEL DUELO**

Duelo es una respuesta subjetiva ante una perdida.

Aceptar la perdida

Expresar de forma autentica los sentimientos

Aprender a vivir sin el ser (objeto) perdido

Recuperar el interes por la vida y los vivos

• **ESTRATEGIA FUNDAMENTAL**

Darse tiempo

Darse permiso



5 REACCIONES BÁSICAS QUE ACOMPAAÑAN LA TRISTEZA

- Temor _____ ●
- Culpa _____ ●
- Rabia-odio _____ ●
- Apego _____ ●
- Pérdida del sentido de la vida _____ ●



ADAPTACIÓN

¿QUÉ QUIERO?

¿CON QUÉ CUENTO?

¿QUÉ NECESITO?



1

¿CON QUÉ CUENTO?



2

Recursos internos: conocimiento, inteligencia
Recursos externos: materiales, espacio, tiempo



3

DESCUBRIR



4

¿QUÉ NECESITO?

5

Tener, aprender, propósito



5

SOLTAR



● **ACTIVIDAD ESENCIAL**

- Retirar la culpa.
- Actividad física frecuente y en aumento.
- Escritura terapéutica en diario.
- Priorizar.
- Expresión natural de las emociones. (arte)
- Reencontrar el sentido de vida.
- Dejar duelo de la deuda.
- Abrazar la tristeza.
- Sanar los pendientes.
- Rescatar la gratitud por la vida compartida.
- Encontrar legado.
- Amar.





ORACIÓN Y MEDITACIÓN

● **EL CONDICIONAMIENTO**

Creencias, pensamiento, expectativas

● **LA PERSONALIDAD**

Las creencias dominantes

Cuerpo y mente son uno solo
Somatización

● **TEMOR**

Biológico x psicológico

● **HONESTIDAD**

Sin juicio, autoconocimiento



ACEPTACIÓN



CONFIANZA



**IMPORTANCIA
PERSONAL**



**QUÉ ES LO
ESENCIAL**





LIBERTAD



GRATITUD Y FELICIDAD

VIVIR LA VIDA ASÍ

● PROCESO INTEGRAL



● DECISIÓN



LA ESCUELA DE LA VIDA

- ORDEN INVERSO AL DE LA ACADEMIA
- NO NOS SIRVE EL INTELECTO PARA COMPRENDERLA

INTEGRACIÓN

ADAPTABILIDAD

- NO ESPERAR QUE LAS COSAS PASEN
- HACER QUE LAS COSAS PASEN
- DISFRUTAR EN EL PROCESO



AUTOESTIMA

RESPIRACION CONSCIENTE

Pasos, los cuatro tiempos

SER LIBRE EN CADA MOMENTO



GRACIAS



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Felicidad y conciencia por la vida

TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

