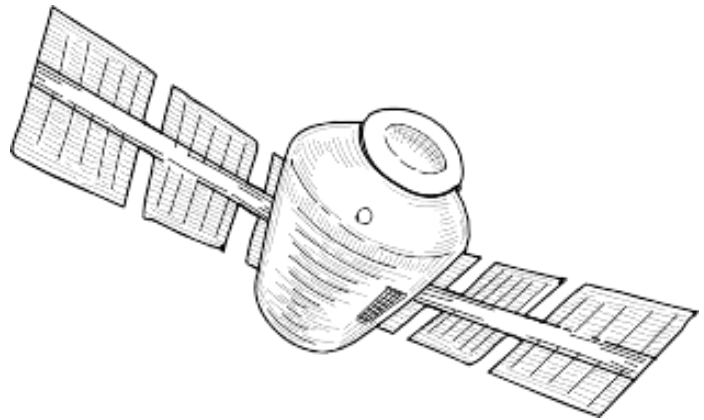
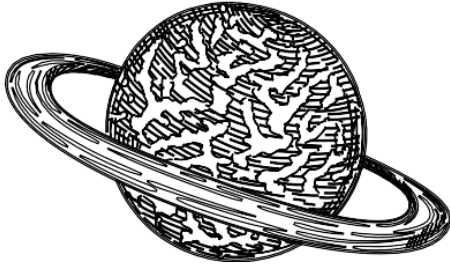




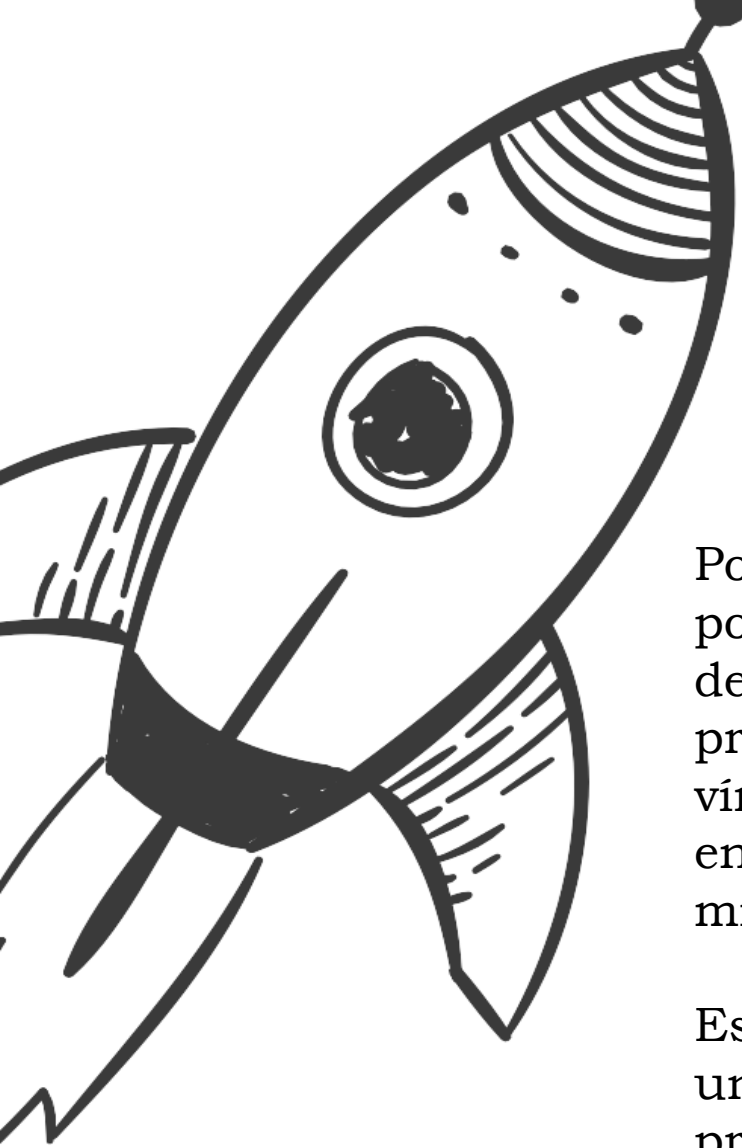
Dementes  
Brillantes

# VÍNCULOS AFECTIVOS Y BALANCE DE VIDA DESPUÉS DE UNA PERDIDA





*“Recordar con Amor”*  
Nos quisiste con tanta fuerza  
y bondad que tu amor estará  
por siempre grabado en  
nuestra alma.



## **Introducción**

Pocas veces, en la vida, podemos darnos el tiempo de valorar las palabras, las preguntas trascendentes, los vínculos afectivos y el encuentro con nosotros mismos.

Este es un espacio para eso, un viaje en el que el principito nos acompañará a descubrir cosas que están delante de nuestros ojos, pero que probablemente no hemos visto o no hemos querido ver. Éste será un viaje de introspección y resignificación de la vida misma, en busca de ese equilibrio emocional que todos deseamos tras la pérdida.

# ¡No estás sólo!



## *“Duelo con amor”*

Se trata de una herramienta donde encontrarás tips para transitar los duelos de la vida con el apoyo de expertos



# Adaptación Emocional



# Reflexión



¿Cuáles elementos de él o de ella acompañan tu camino?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué fue lo mejor que viviste a su lado?

---

---

---

---

---





***«Cuando nos damos cuenta que estamos solos es cuando necesitamos más a otros» Adrian Triglia.***





# Mi \_\_\_\_\_ es el recuerdo más lindo que tengo en el cielo

Pega aquí una foto de  
ese ser amado, como un  
hermoso recuerdo

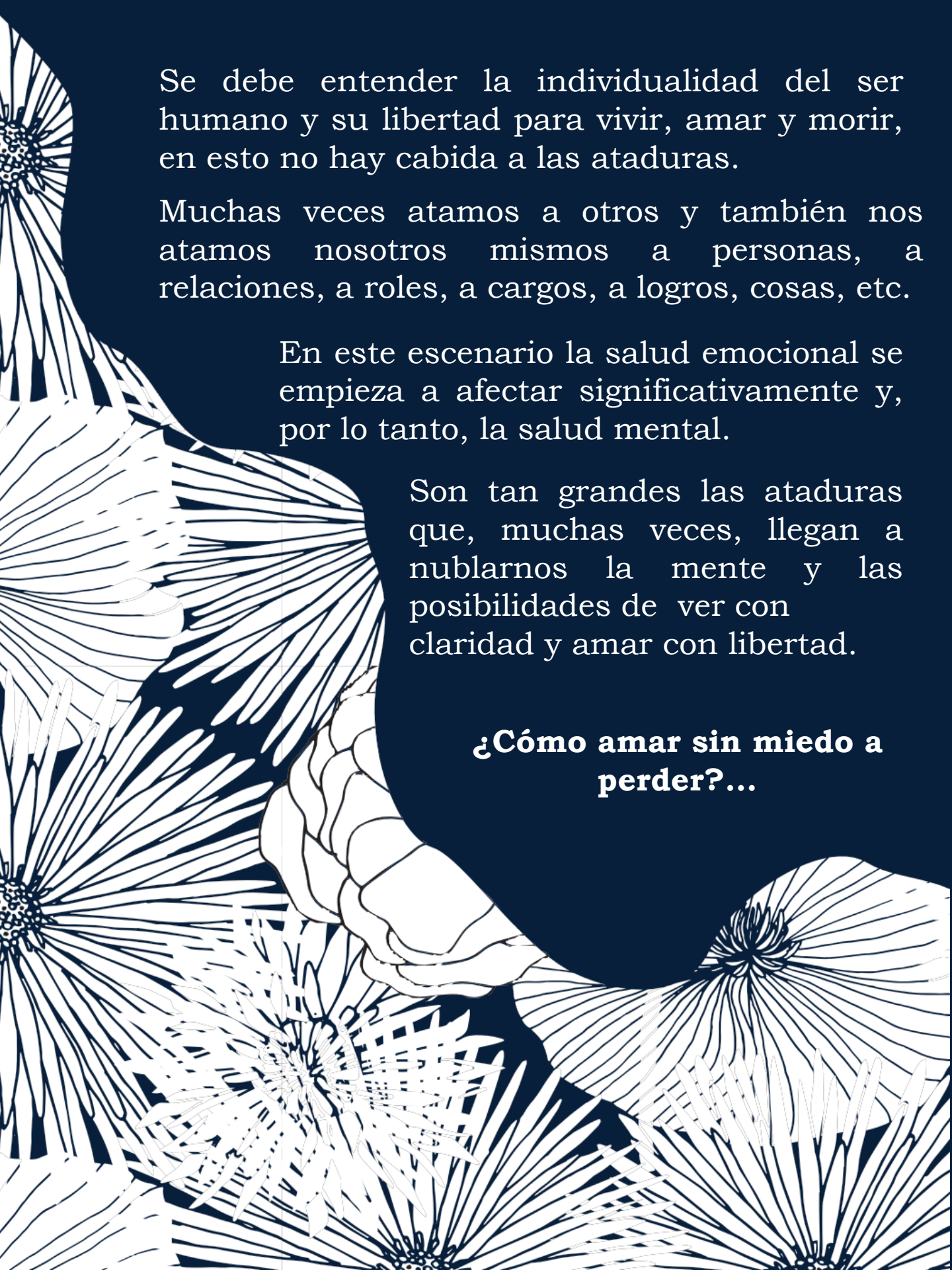


*¡Mientras miras a una flor y admiras su simplicidad  
recuérdame. Recuérdame en tu corazón, tus  
pensamientos, en las memorias de los tiempos que  
amamos, los momentos en que lloramos y los  
tiempos en que reímos. Porque si siempre piensas en  
mí, nunca me iré!*

*-Margaret Mead-*

An illustration of The Little Prince from the book 'The Little Prince' by Antoine de Saint-Exupéry. He is shown from behind, sitting on the edge of a grey, cratered planet. He has spiky yellow hair, a green tunic with a red sash, and a yellow scarf. To his left is a small red rose with green leaves. In the background, a volcano on the planet is erupting with a blue plume of smoke. The sky is a deep blue with several yellow stars and a white crescent moon.

*Recuérdame*



Se debe entender la individualidad del ser humano y su libertad para vivir, amar y morir, en esto no hay cabida a las ataduras.

Muchas veces atamos a otros y también nos atamos nosotros mismos a personas, a relaciones, a roles, a cargos, a logros, cosas, etc.

En este escenario la salud emocional se empieza a afectar significativamente y, por lo tanto, la salud mental.

Son tan grandes las ataduras que, muchas veces, llegan a nublarnos la mente y las posibilidades de ver con claridad y amar con libertad.

**¿Cómo amar sin miedo a perder?...**



Muchas veces buscamos controlarlo todo y pretendemos ir por la vida en “línea recta”, no obstante, esto es casi antinatural. El balance de vida no se da en esa “línea recta”, rígida y metódica, medible y cuantificable. El balance de vida está, justamente, en desviarse un poco del camino disfrutar los altibajos, sortear las dificultades, adaptarse a nuevos contextos, negociar con el ego, la posición o el poder, aventurarse a establecer vínculos, aun aquellos que probablemente nos duelan infinitamente cuando se terminan, como cuando perdemos a la persona que más amamos.

## **Para esos días difíciles, no olvides:**

- Sacar todo lo negativo que cargas dentro de ti
- Necesitarás ayuda, así que búscala sin temor ni vergüenza
- Tomate el tiempo necesario para reencontrarte
  - Dar espacios de respiro
  - Mantener un soporte espiritual
- Busca a tu familia y amigos. Llénate de su amor





**Al cierre de este ejercicio,  
¿Cuáles son tus reflexiones?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*“Me pregunto si las estrellas se iluminan con el fin de que algún día, cada uno pueda encontrar la suya”*

-Antoine de Saint-Exupéry-



**Simplemente Gracias  
a ti!**

Por hacer parte de este proyecto, porque tu testimonio le ha dado vida y fue la fuente de inspiración para personas que atraviesan lo mismo que tú. ¡Recuerda... no estás sólo!

Gracias a tu gran aporte a esta investigación logramos un gran objetivo: Trascender y empezar el camino hacia la transformación de la atención al duelo en el ámbito laboral en Colombia. Aún queda un camino por recorrer, pero gracias a ti hemos dado el primer paso.