

BIENESTAR con SERENIDAD

La huella emocional
de un padre presente.

SESIÓN 24



Amar | Honrar | Valorar

FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

HONRANDO LA FIGURA PATERNA

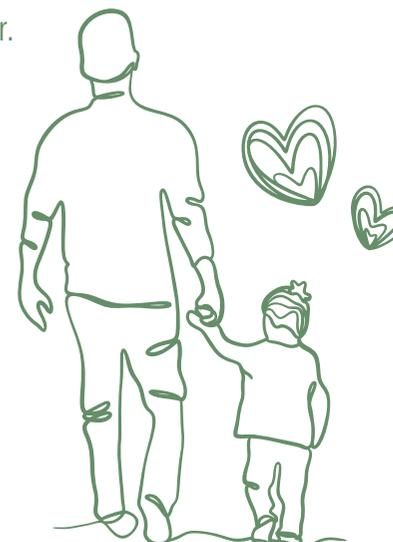
La paternidad es una fuente de **amor, estabilidad y felicidad** dentro de la familia. Honrar y reconocer su papel nos permite fortalecer los lazos afectivos y cultivar la gratitud. A continuación, te presentamos una guía para **valorar y celebrar la figura paterna** en nuestra vida.

La Importancia del amor paterno

- Los padres desempeñan un rol fundamental en el desarrollo emocional y la autoestima de sus hijos.
- Su amor y ejemplo brindan seguridad, equilibrio y confianza para enfrentar la vida.
- Un padre presente genera recuerdos imborrables que perduran en el corazón de sus hijos.

Acciones para expresar **gratitud y reconocimiento**

- Dedicar tiempo a compartir momentos de calidad con él.
- Expresa verbalmente o por escrito lo mucho que significa para ti.
- Recuerda juntos anécdotas felices y revivan los momentos que han fortalecido su vínculo.
- Si ya no está físicamente, honra su legado recordando sus enseñanzas y manteniendo vivo su amor.



EJERCICIO DE REFLEXIÓN Y VISUALIZACIÓN

- Cierra los ojos e imagina un momento especial con tu padre.
- Visualiza su expresión, su voz y la sensación de seguridad que te brindaba.
- Llévate esa gratitud en el corazón y, si es posible, compártela con él hoy.

Poner en valor la figura paterna

- La mejor manera de honrar a un padre es reflejar en nuestra vida los valores y enseñanzas que nos dejó.
- Construye relaciones basadas en el respeto, la empatía y el amor incondicional.
- Recuerda que su legado sigue vivo en cada acto de bondad, esfuerzo y amor que reflejes en tu vida.





Honar la figura paterna desde la gratitud o la sanación, te permite crecer emocionalmente.

Te invito a **reflexionar** sobre la relación con tu padre y aprovecha para iniciar un nuevo ciclo de bienestar. Recuerda que cada paso que das hacia la sanación y el crecimiento es un acto de amor hacia ti mismo. Anota sensaciones que te ayuden a comprender la historia de tu vida.



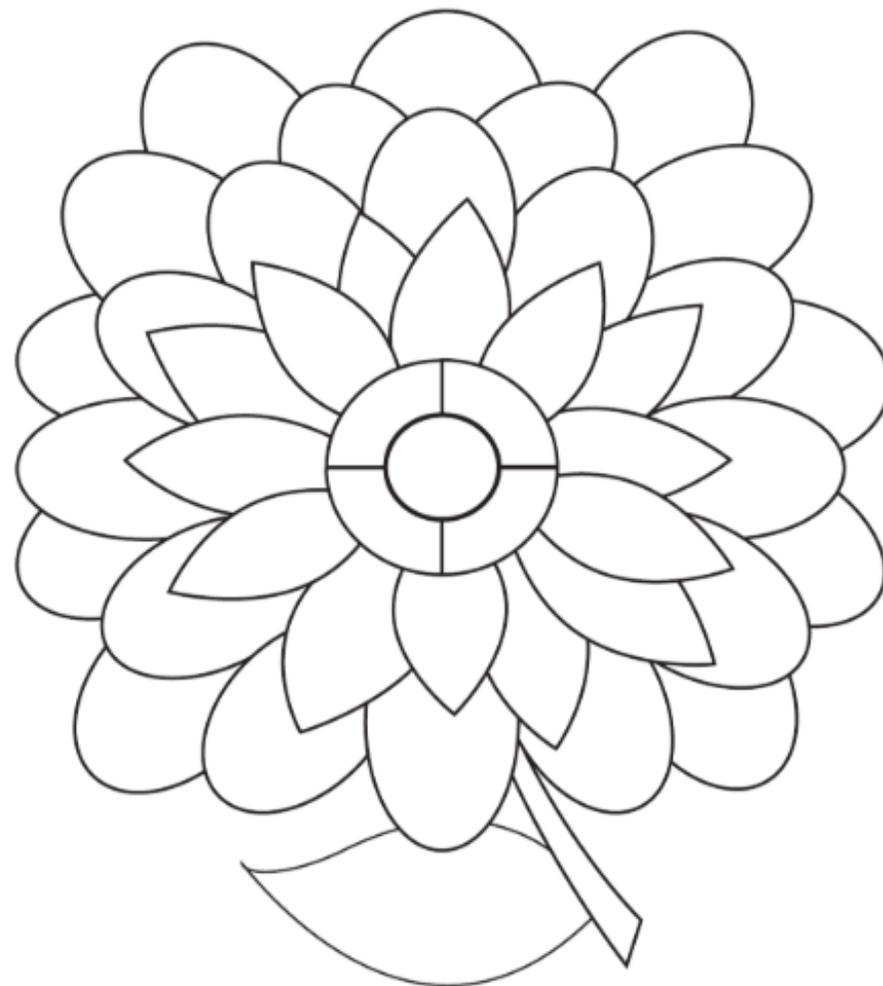
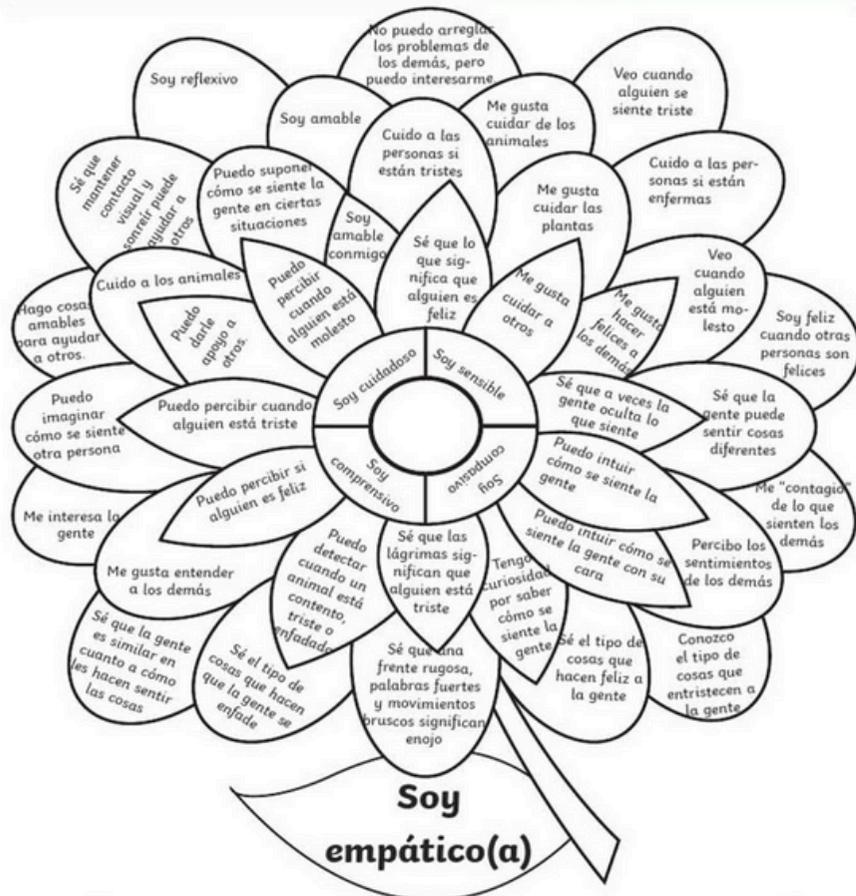
ACTIVIDAD PRÁCTICA

HAZ TU PROPIA FLOR EMOCIONAL

Aprovechando los días primaverales que vienen vamos a crear nuestra flor emocional de la empatía y la comprensión.

Flor de la empatía

La empatía es la capacidad de imaginar cómo se siente otra persona, de mostrar comprensión y cariño por alguien o por algo.



Puedes hacerlo en general, sobre toda tu vida, o sobre el tema que hemos visto esta sesión respecto a la figura paterna.

Puedes utilizar esta flor para plasmar emociones y darle un orden a tu mente. Puedes colorearla a tu gusto.



Dinámica para hacer a tu ritmo

La relación con la figura paterna, en cualquiera de sus formas, es una parte fundamental de nuestro crecimiento emocional. Nos deja huellas, aprendizajes y, a veces, desafíos que superar. En este proceso de reconocimiento y sanación, la creatividad puede ser una herramienta poderosa para expresar lo que sentimos.

Toma este árbol que te proponemos y crea un vínculo emocional en el que sus raíces representan todo lo que has recibido de tu figura paterna o de aquellas personas que han cumplido ese rol en tu vida. El tronco es tu presente, lo que has construido con esas experiencias. Y las ramas y hojas simbolizarán tu crecimiento, todo lo que aún puedes florecer y transformar en tu vida.

Cada paso hacia la sanación y la gratitud es un acto de amor hacia nosotros mismos, permítete florecer en esta primavera con serenidad y equilibrio.



PRÁCTICAS PARA TU BIENESTAR QUE PUEDES SOSTENER EN EL TIEMPO. AUNQUE LO SEPAMOS MUCHAS VECES NOS OLVIDAMOS DE QUE SON HERRAMIENTAS TRANSFORMADORAS.

Para integrar estos cambios en nuestra vida, podemos seguir algunas prácticas sencillas:

- **Meditación y Mindfulness:** Practicar la atención plena nos ayuda a gestionar nuestras emociones y soltar cargas del pasado.
- **Conectar con la naturaleza:** Paseos al aire libre, jardinería o simplemente disfrutar del sol pueden elevar nuestro ánimo.
- **Expresión emocional:** Hablar con alguien de confianza, escribir un diario o practicar el arte pueden ser formas de liberar lo que sentimos.

