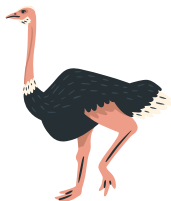
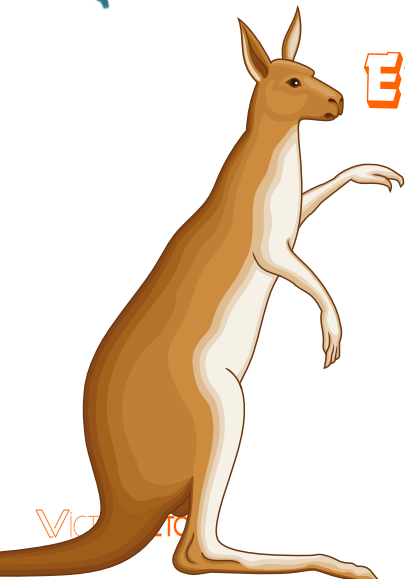
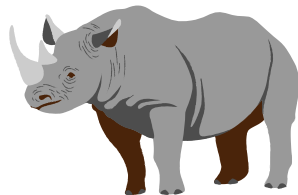




**¿QUÉ ANIMAL
ERES EN TU
FAMILIA?**

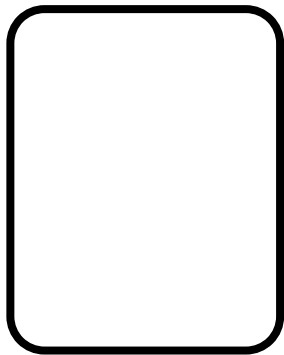


EXPLICACIÓN

Debes primero explicar a los miembros de la familia el rol que juega cada animal.

Después puedes entregarles la hoja de preguntas, que encontrarás a continuación.

¿qué animal eres?



Dibuja el animal

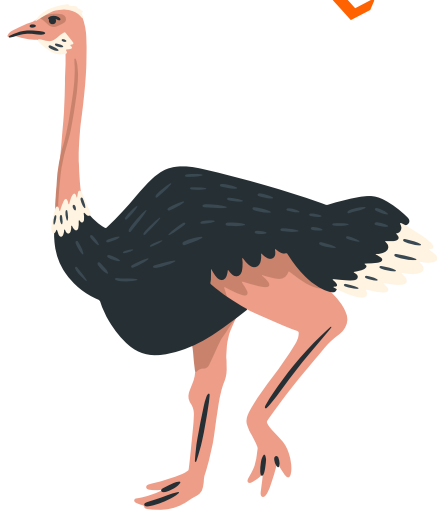
¿Por qué consideras que eres ese animal?

¿Qué animal te gustaría ser y por qué?

¿Qué te impide conseguirlo?

AVESTRUZ

Para algunos miembros de la familia, el nivel emocional de lo que sucede en el hogar puede resultar abrumador, o quizás no se sientan preparados para enfrentar situaciones o dificultades complejas.



A diferencia del avestruz, el familiar tipo medusa se sumerge profundamente en el problema, mostrando una empatía tan intensa que termina experimentando altos niveles de emocionalidad y estrés. Este tipo de familiar lleva sus propias emociones en la superficie, y dada la complejidad de la enfermedad, esto se manifiesta en una amplia gama de sentimientos como tristeza, ira, culpa y miedo.

Sin embargo, este enfoque estilo medusa no resulta beneficioso; la persona afectada se siente culpable al ver el sufrimiento de sus seres queridos, lo que la lleva a aislarse aún más en su problema. Esto termina creando un círculo vicioso de sufrimiento y culpabilidad.

MEDUSA



Piensa en la manera en que un san Bernardo se acercaría a una situación de emergencia: con calma, confianza, empatía, ofreciendo asistencia sin imponerse, de un modo amable y consolador.

Es fundamental mantener la tranquilidad, serenidad, consistencia, y mostrar compasión hacia el familiar afectado, ya que estos elementos son cruciales en el camino hacia la recuperación.

SAN BERNARDO



En este modo de enfrentar la situación, el familiar tipo canguro se adapta y participa en las dinámicas del problema y tiende a sobreproteger al ser querido afectado.

Estas acciones, aunque cargadas de buenas intenciones, suelen producir un efecto adverso.

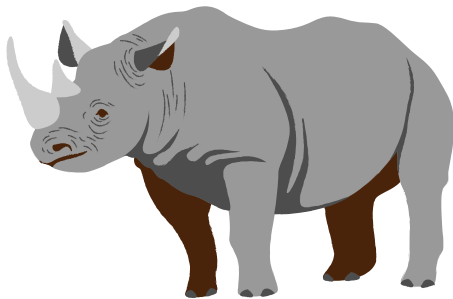
CANGURO



El familiar estilo rinoceronte intenta influir y convencer mediante la lógica y la argumentación, como si buscara aplastar con razonamientos las conductas y creencias asociadas al problema.

Este enfoque de confrontación tiende a desencadenar conflictos de autoridad, y la persona afectada por el trastorno suele recurrir a lo que mejor sabe hacer para "ganar": aferrarse a sus síntomas

RINOCERONTE



El delfín se desplaza junto a quien lo acompaña en el agua, liderando el camino en ocasiones y en otras nadando a su lado. A veces, su presencia es todo lo que ofrece, mientras que en otros momentos guía suavemente o ayuda a avanzar.

Esta forma de actuar representa el ideal, dado que el cambio debe ser iniciativa de la persona que enfrenta el problema. La función de la familia es establecer límites de forma decidida pero serena, brindar apoyo y fomentar el ánimo a lo largo de este camino. Entender que los vaivenes son una parte natural del proceso es clave para mantener esta actitud.

DELFIN

