



Resumen cámara de Gesell

Citlali Monserrath Campos Aguilar

Psiquiatria

Luis Fernando Marquez Anzueto

5to "A"

Comenzamos tomando un momento de relajación la que estuvimos cómodos, empezamos con unos ejercicios de respiración, empezamos a concentrarnos y comenzó el proceso.

Desde el momento en que nos visualizamos dentro de 10 a 12 años después de este tiempo me dio nostalgia por que pude verme realizada como siempre quise, mi niña interior se sintió orgullosa del esfuerzo y dedicación que le pusimos para lograr eso que siempre soñamos, mis padres se encontraban orgullosos, ya que de igual forma era un esfuerzo y sacrificio que ellos tuvieron para poder verme realizada

Cuando comenzamos a seleccionar a las 5 personas que podían estar con nosotros, únicamente me centre en mis padres no pensé en abuelos, tíos , y pues como no tengo hermanos mi mundo únicamente son mis padres

Después de eso entre en un momento de relajación que no pude pensar mas, ni imaginarme nada y entre en un momento de sueño, no se cuanto tiempo estuve así, ni que pasaba a mi alrededor solo estaba en calma y tranquila en un momento dado mi cuerpo salto y desperté abrí los ojos rápidamente y mis compañeros estaban tan tranquilos o quizás duermiendo.

El ultimo momento de la sesión fue muy emotiva para mi ya que las situaciones por las que me eh encontrado y tenido roles con algún familiar hacen que ese tema sea sensible, el no haber elegido a mis abuelos a que se suban al globo no quiere decir que no los quiera, los amo sin embargo no se os digo y en muy pocas ocasiones se los llevo a demostrar hablo de mis abuelos maternos ya que mis abuelos paternos no tengo el gusto de conocerlos, les marco de vez en cuando y con eso me doy cuenta del amor que me tienen a pesar de la distancia

El que mi madre me llegue a faltar seria lo peor para mi ella es mi mejor amiga y mi cómplice en todo es mi mundo entero, de cierta forma conforme van recorriendo los años ella envejece y me conmueve que a pesar de las difíciles situaciones que llegue a encontrarse siempre tiene el amor y la dedicación para mi, mi padre se encuentra lejos y es un poco apático respecto a demostrar su amor pero a pesar de eso esta presente en muchas situaciones de mi vida, sabe estar cuando lo necesito

Y es lo único que puedo describir de esta actividad, al salir me sentí muy relajada, enfocada y como menciono mi docente el cambio lleva tiempo pero se tiene que hacer con voluntad y constancia