

TRABAJO CON DISOCIACIÓN

NIVEL AVANZADO



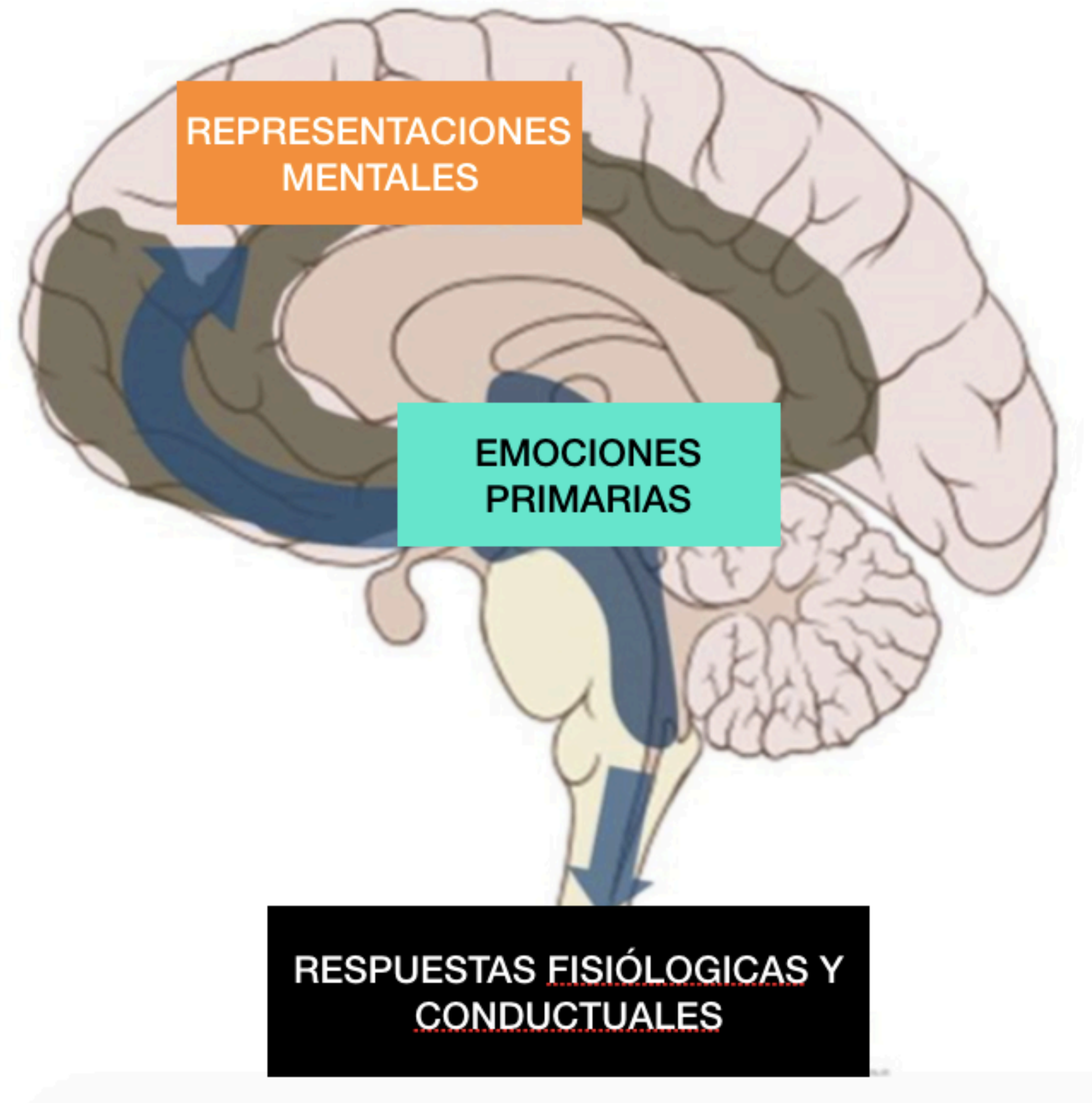
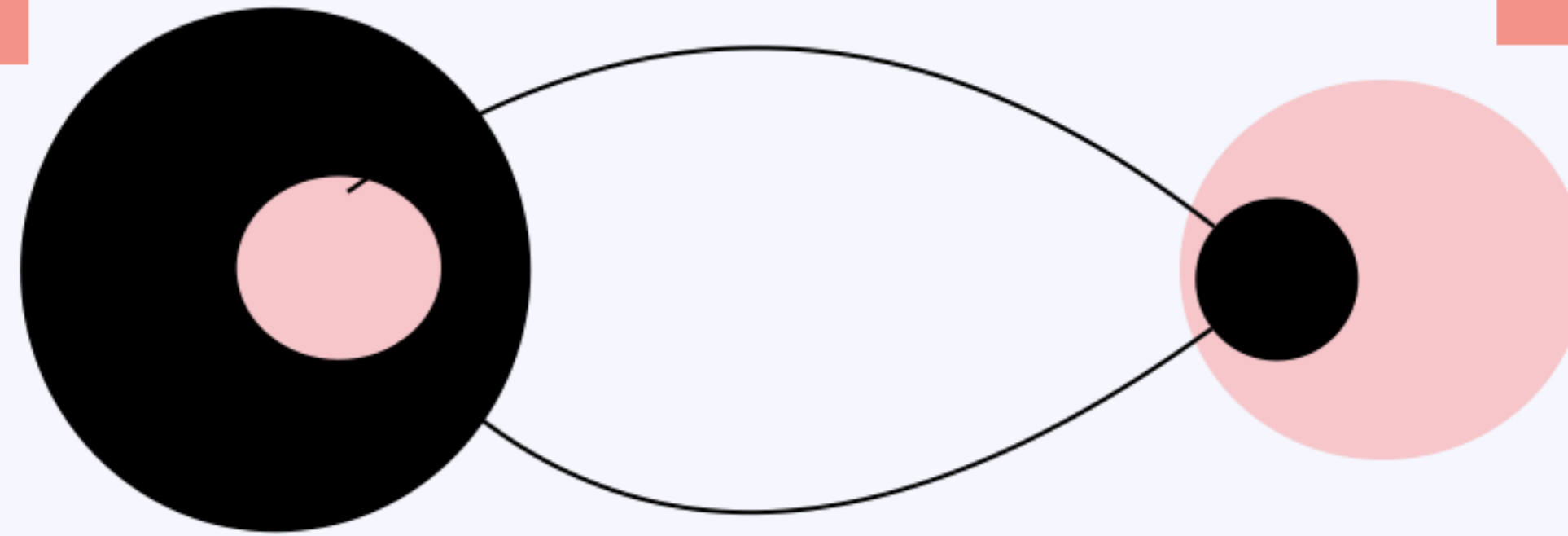




FIGURA DE
APEGO

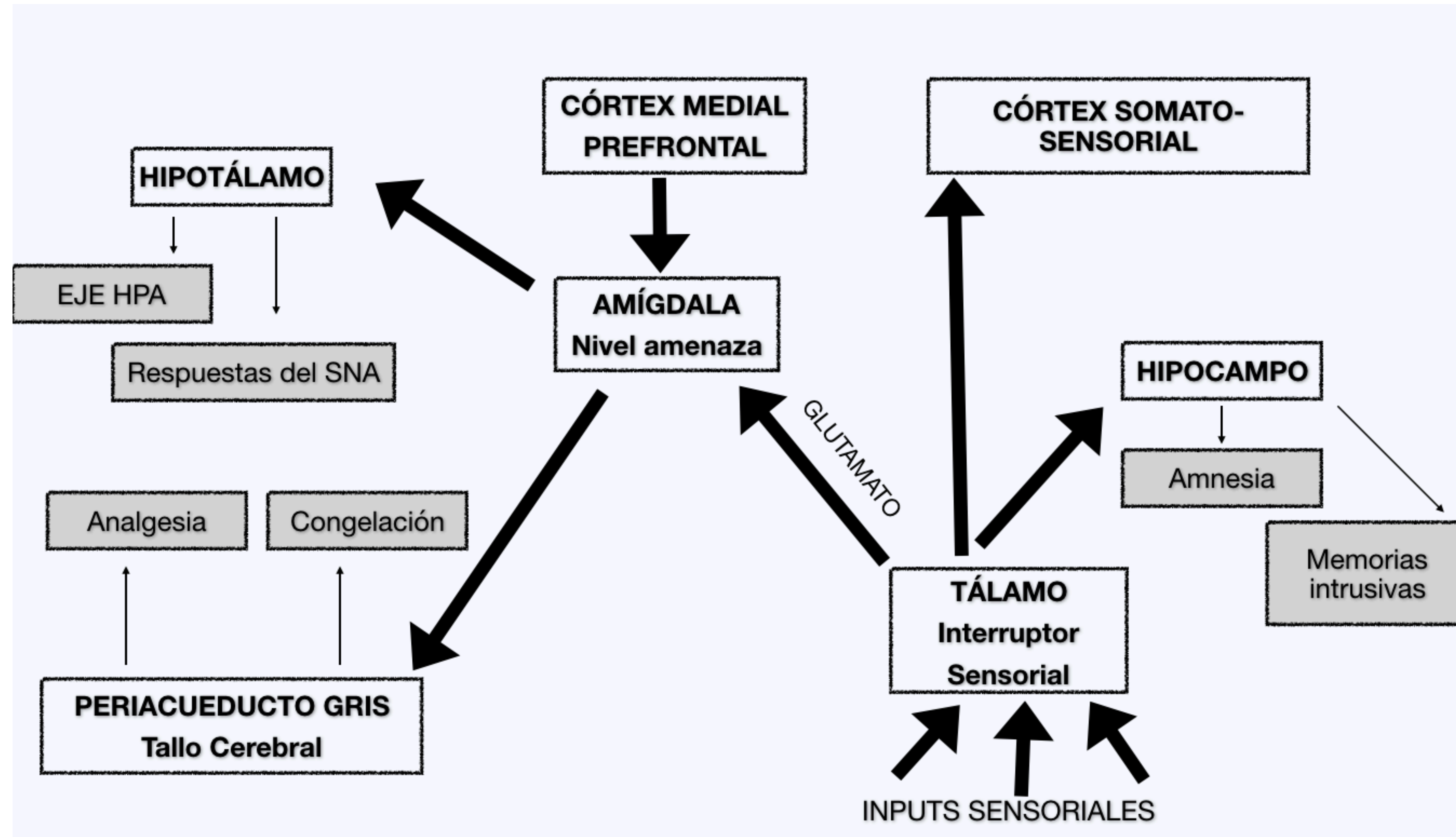
INTERNALIZACIÓN

BEBÉ



INFERENCIA

EL BEBE FORMA EL SELF A TRAVÉS DE LAS EXPERIENCIAS
CON LOS CUIDADORES



Sistemas de acción

SISTEMAS DE DEFENSA

PÁNICO
MIEDO
RABIA

SISTEMAS VIDA DIARIA

JUEGO
BUSQUEDA
CUIDADO
REPRODUCCIÓN

MISMIDAD E IPSEIDAD

La identidad se define como un proceso que unifica en forma activa y mediante una trama narrativa los aspectos recurrentes del Self (Mismidad o Sameness) con los aspectos situacionales inmediatos del Self (Ipseidad o Selfhood).

Los eventos impredecibles generan un quiebre en el sentido de continuidad personal que es recuperado al reconfigurar la trama narrativa en curso integrando los aspectos perturbadores en el sentido de mantener una Identidad Narrativa estable.

El factor crucial para mantener un sentido de continuidad y coherencia de la trama narrativa lo constituye la capacidad de regulación emocional

MISMIDAD

**SE REFIERE A LA
IDEA DE LA
UNICIDAD DEL SER**

IPSEIDAD

**SE REFIERE A LA
CONDICIÓN QUE
SE ADQUIERE POR
EL DEVENIR**



**PROCESOS DE
PRIMER NIVEL**

**PROCESOS DE
SEGUNDO NIVEL**

**TENDENCIA AL
RECONOCIMIENTO**

CONOCIMIENTO TÁCITO
Percepción intuitiva,
Preatencional y global

**PATRONES DE EXTRACCIÓN
DE CARACTERÍSTICAS PARA
SER CONVERTIDOS EN PATRONES
DE PENSAMIENTO**

CONOCIMIENTO EXPLÍCITO
Percepción atencional,
Secuencial y cognitiva

**PERCEPCIÓN DE LA
DISCREPANCIA**

**FLUJO DE INFORMACIÓN
QUE LLEGA**

GUIDANO & LIOTTI



SELF CONSCIENTE

DEBO DEJAR A MI PAREJA PORQUE ES TÓXICA,
PERO NO SÉ PORQUE NO PUEDO HACERLO

PARTES INCONSCIENTES O EMOCIONALES

MI PAREJA ME MALTRATA. TENGO DERECHO A CUIDARME

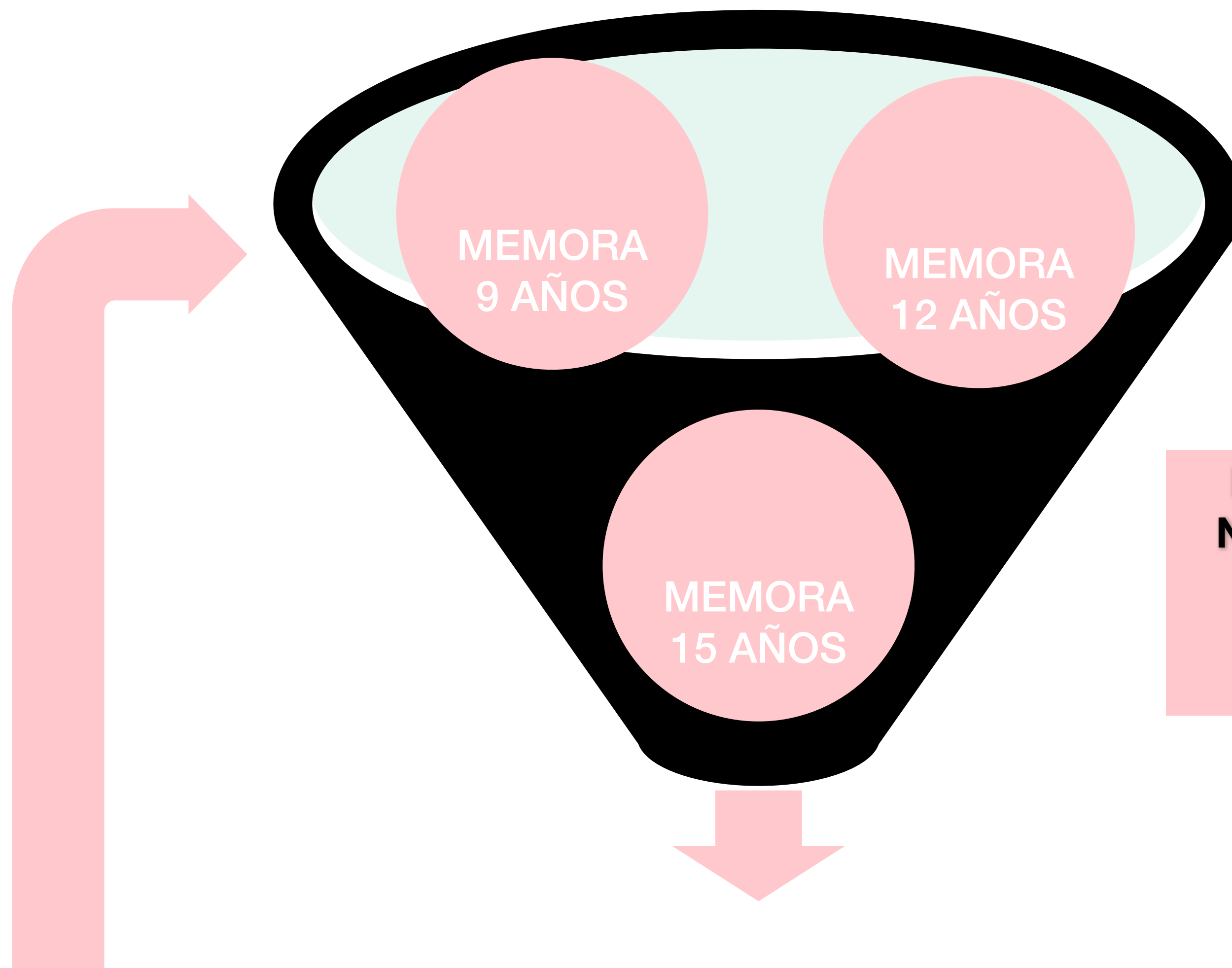
TENGO MIEDO DE ESTAR SOLA Y QUE NADIE ME QUIERA



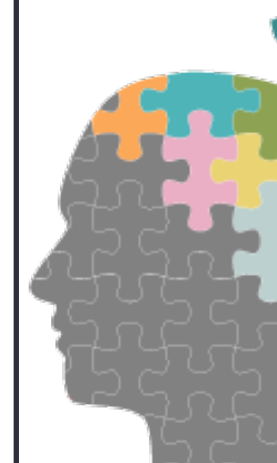


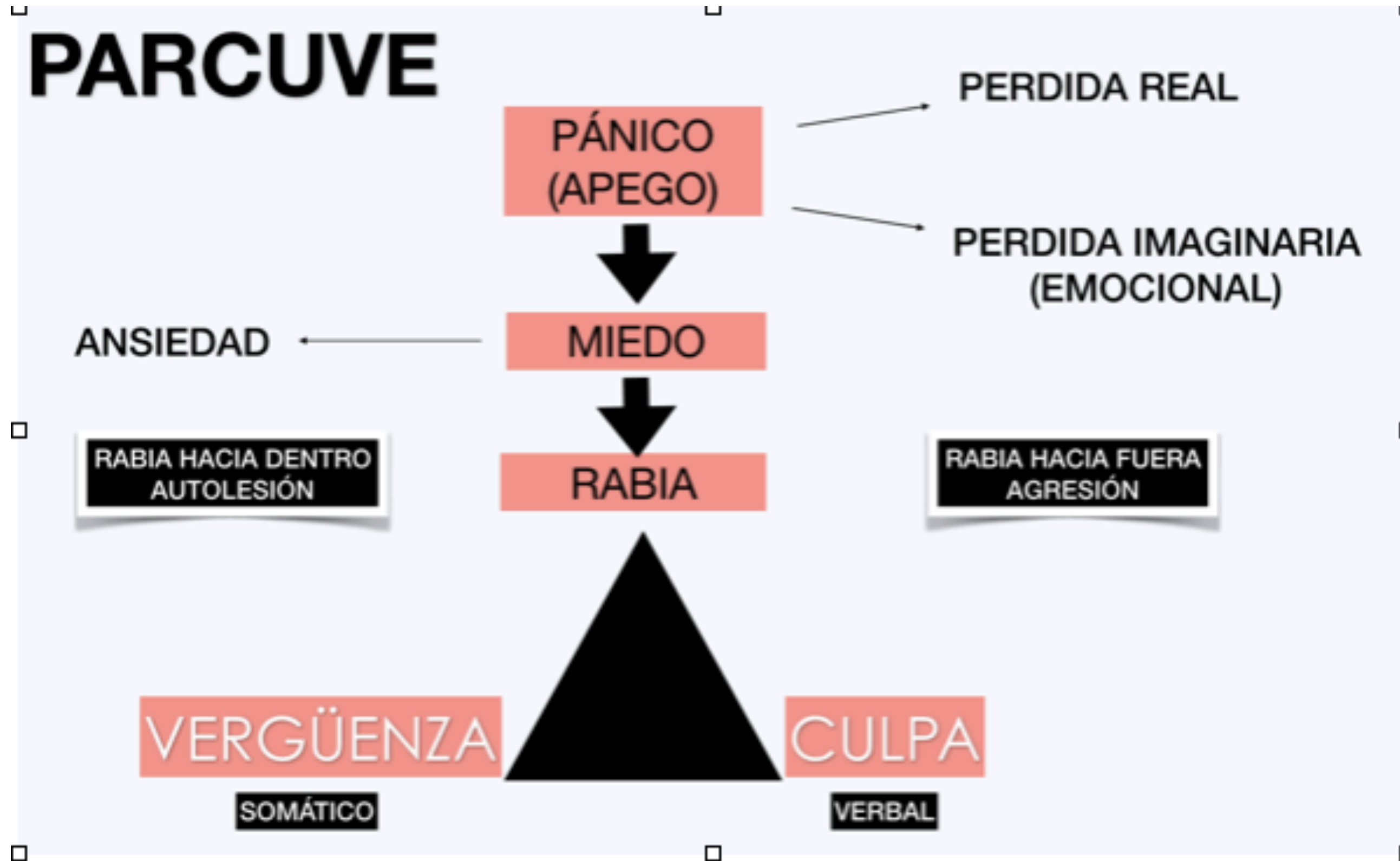


**PUENTE
AFECTIVO
SOMÁTICO
SITUACIONAL**



**ES EL PACIENTE EL QUE
NOS GUIA A LA MEMORIA
QUE CONECTA CON SU
EMOCIÓN O SÍNTOMA
ACTUAL**





EL MODELO PARCUVE

EL MIEDO ACTIVA LA RABIA Y ESTA CUANDO SE LANZA HACIA DENTRO SE TRANSFORMA EN CULPA Y VERGÜENZA .



CULPA
LA CULPA SIRVE PARA
PODER REPARAR.



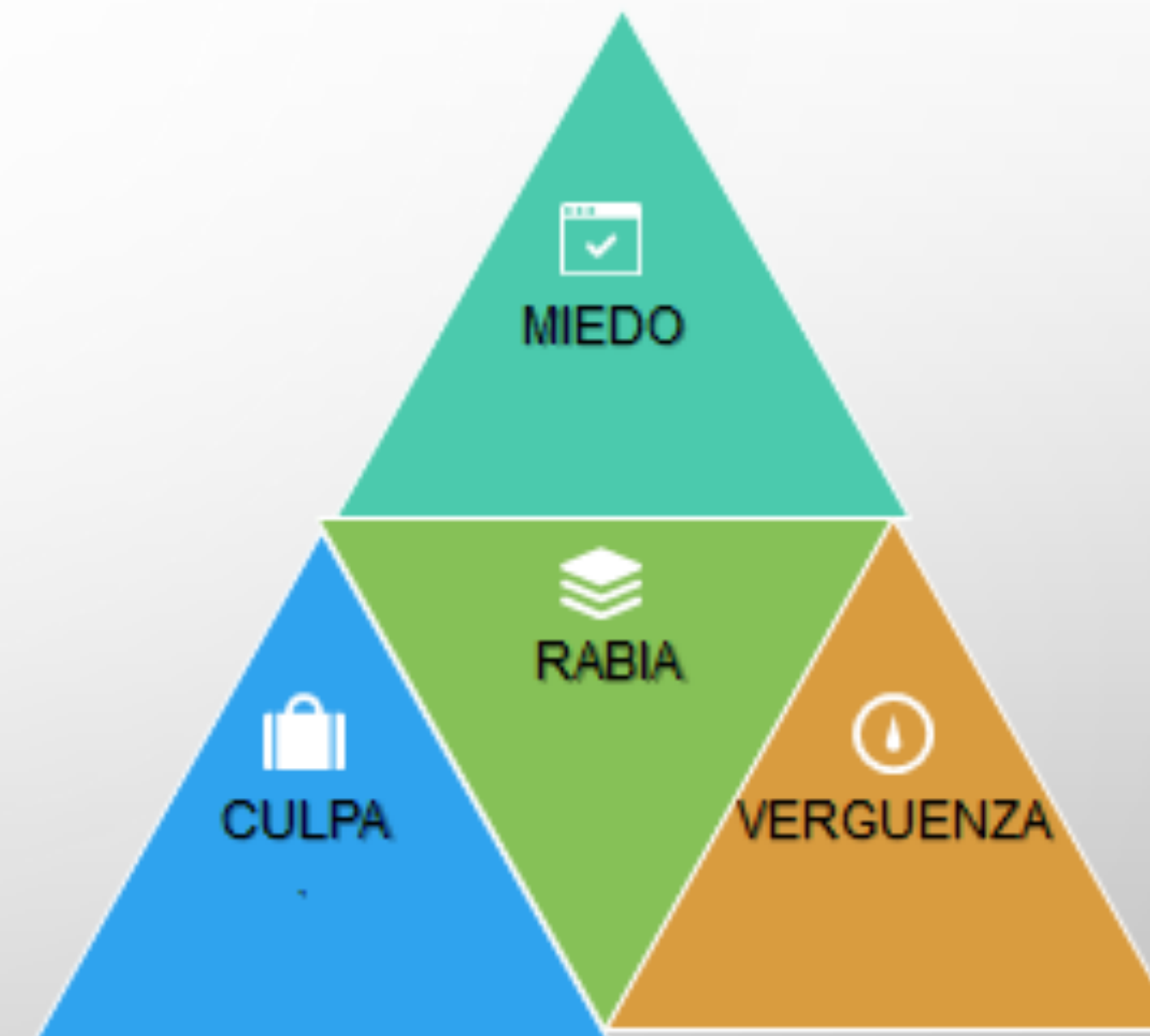
RABIA
LA RABIA SIRVE PARA
PONER LÍMITES.

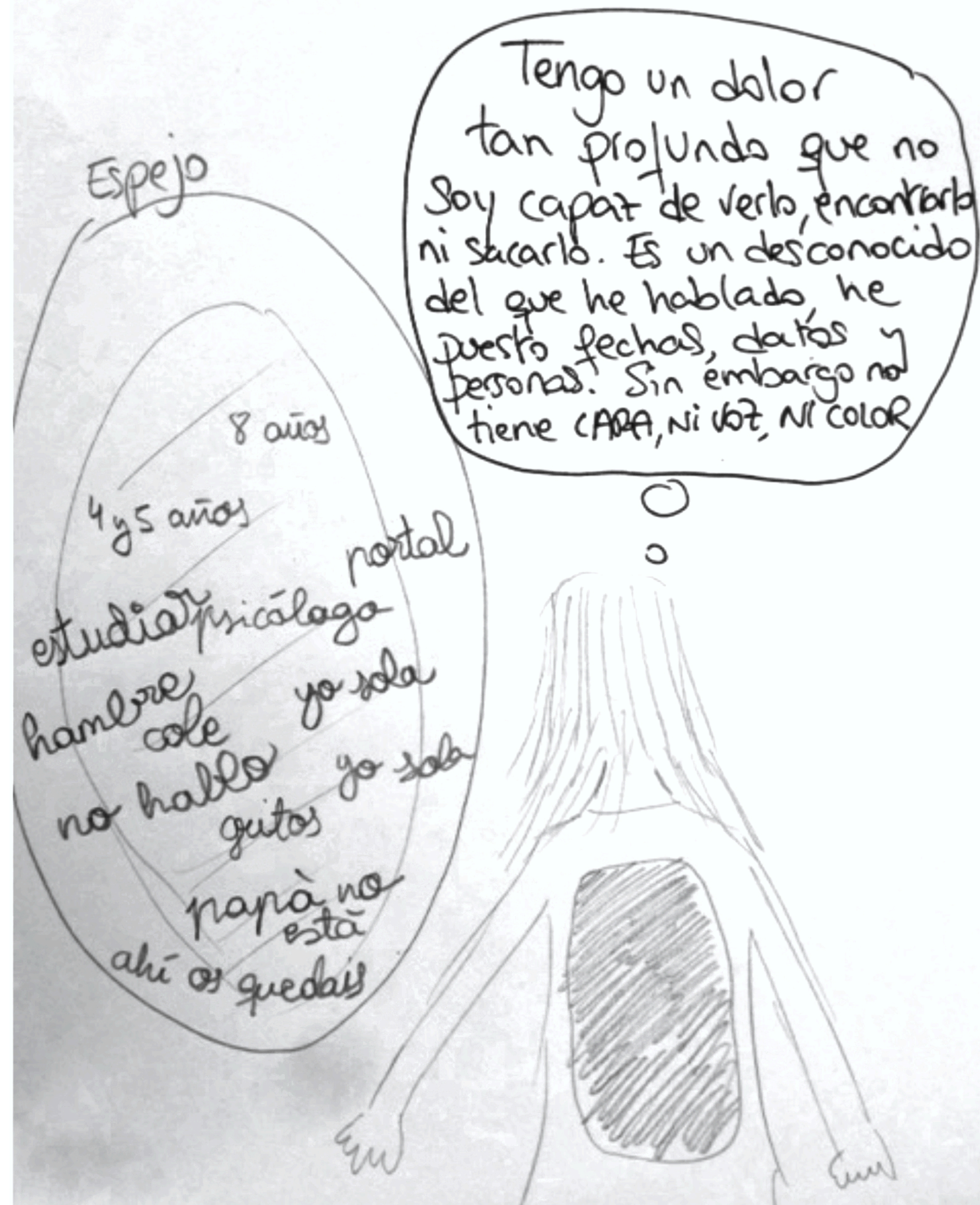


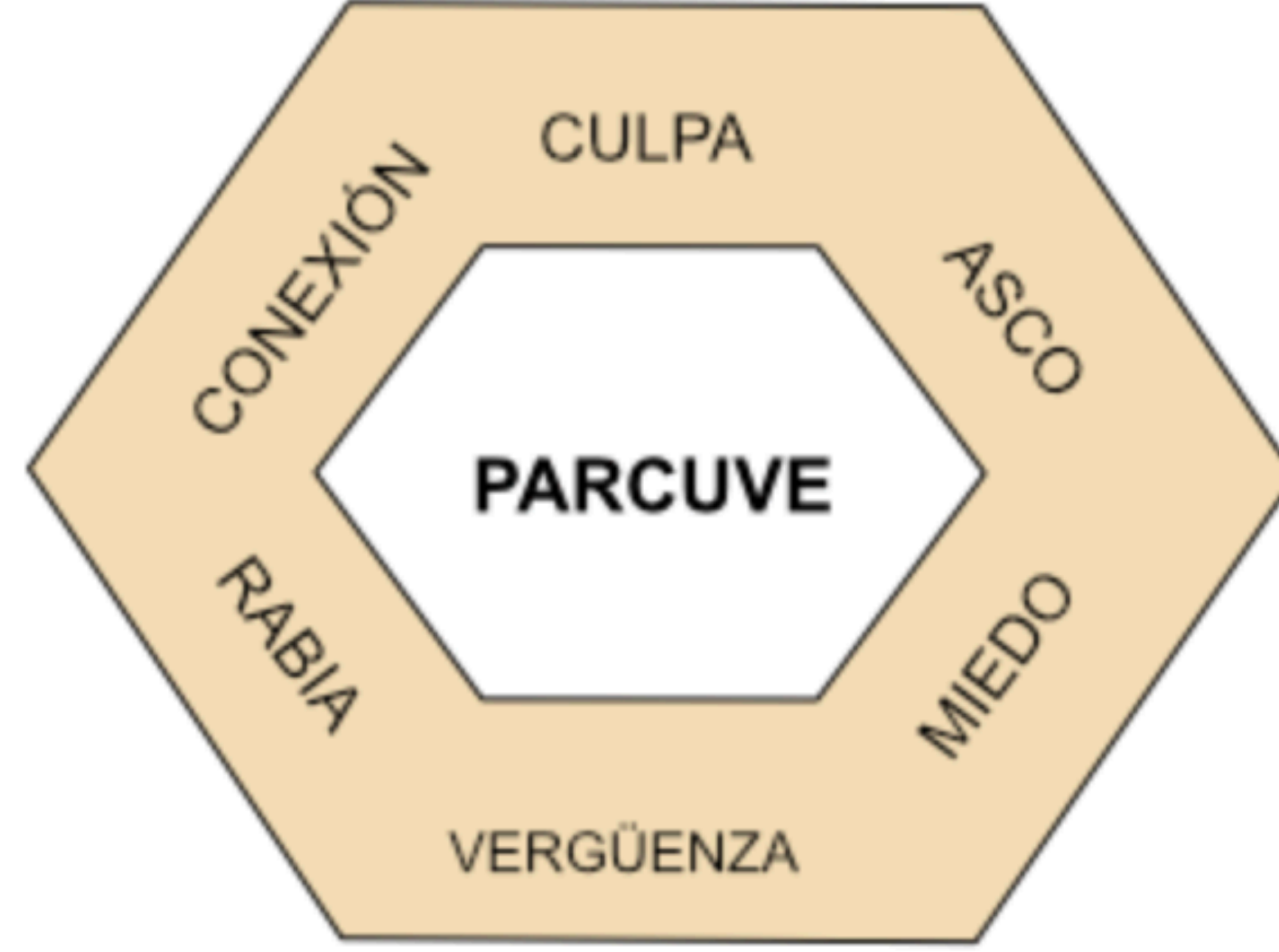
MIEDO
EL MIEDO SIRVE PARA
PODER RECORDAR LA
AMENAZA.



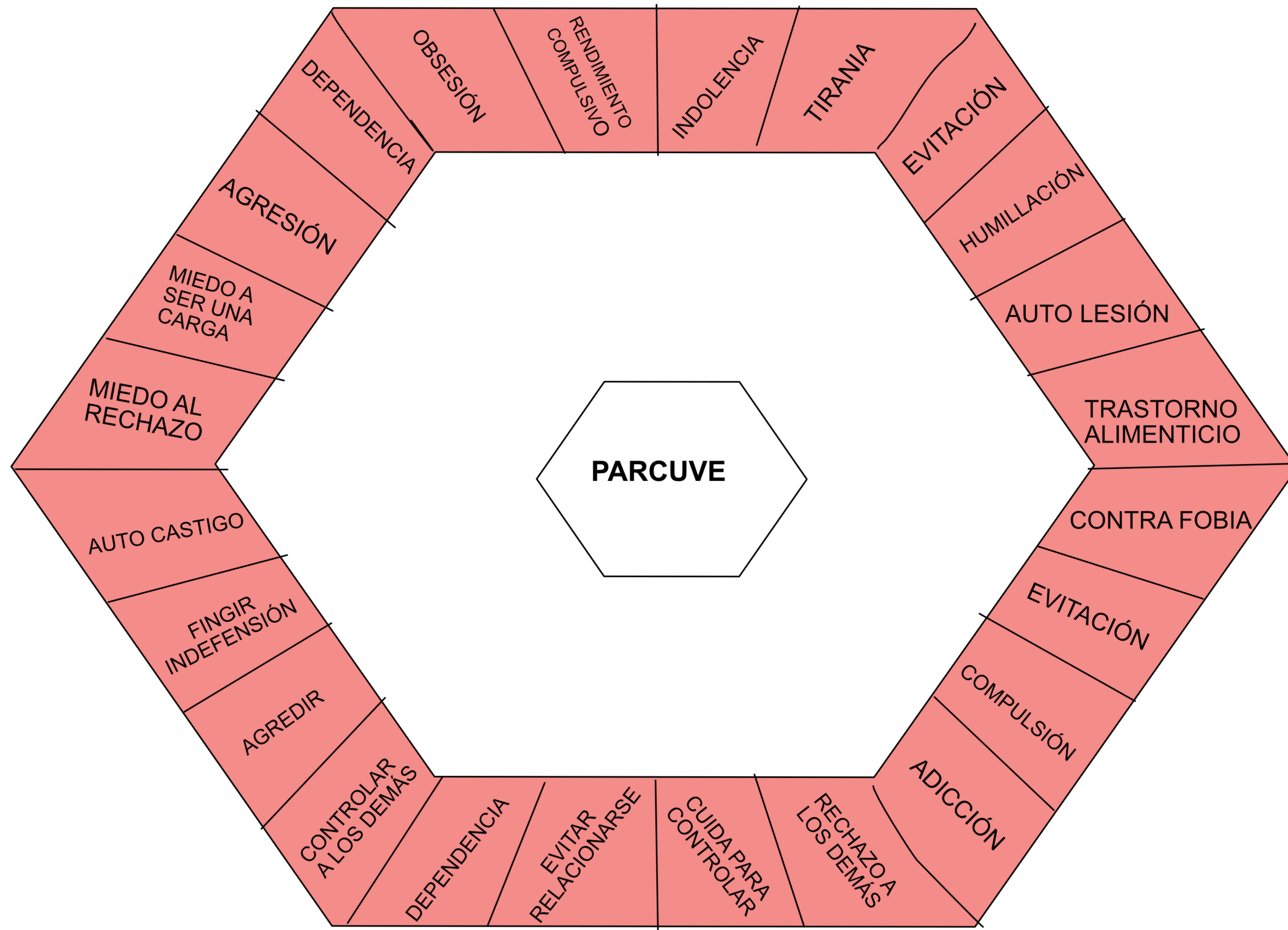
VERGÜENZA
LA RABIA SIRVE PARA
FRENARNOS. PARA NO
DESTACAR Y NO SER UNA
AMENAZA. SER SUMISOS.

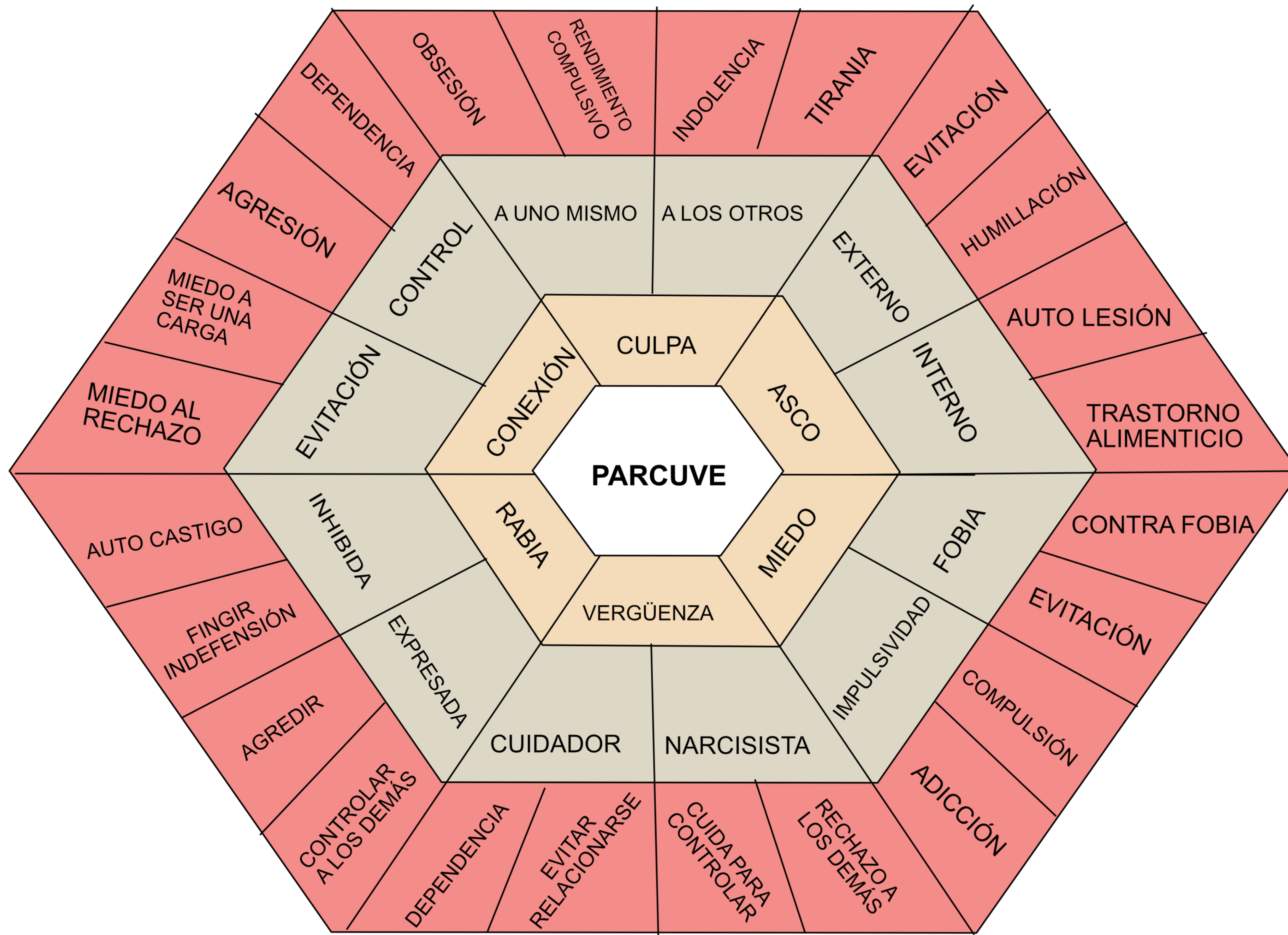














PARTE NIRMAL

OBJETO COCINA

PARTE HERIDA

OBJETO PELIGROSO

**PARTE
CONTROLADORA**

OBJETO DEFENSA

PARTE AGRESIVA

OBJETO AGRESIÓN



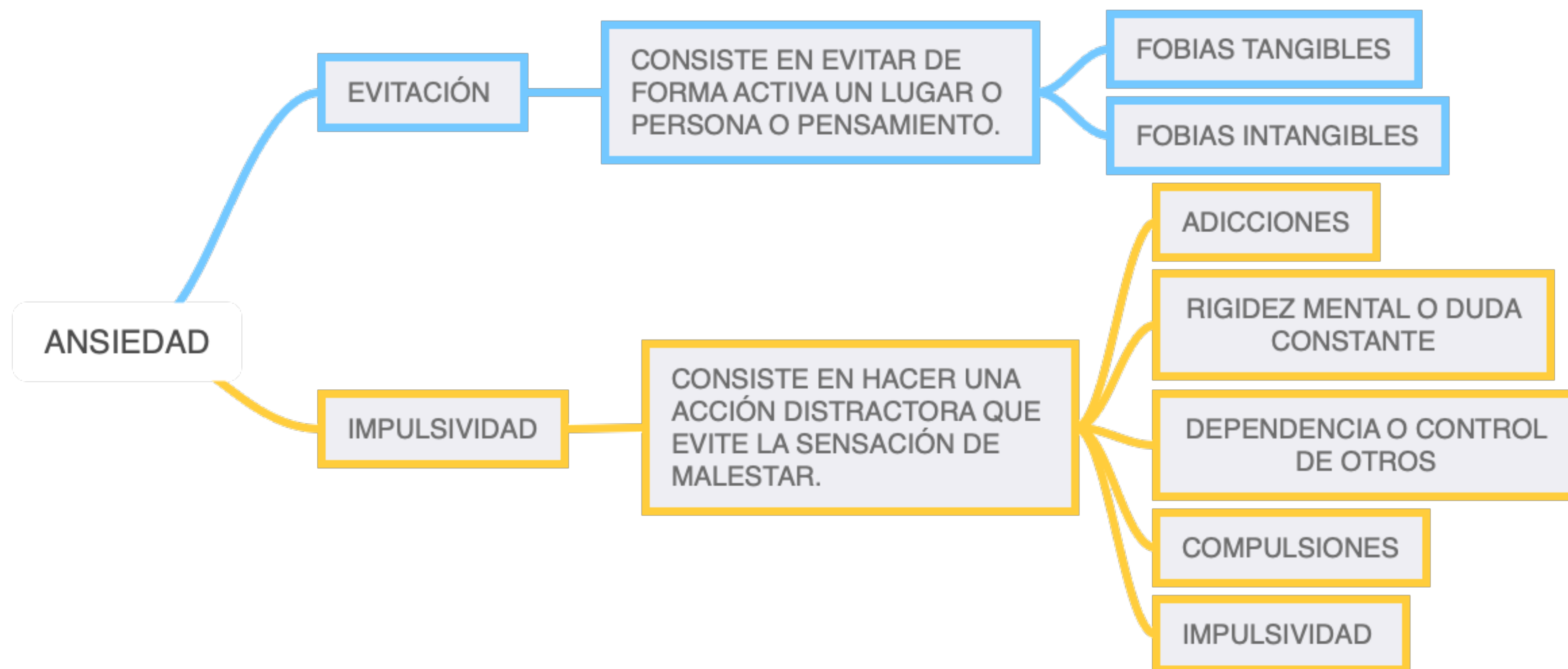
CULPA Y VERGUENZA

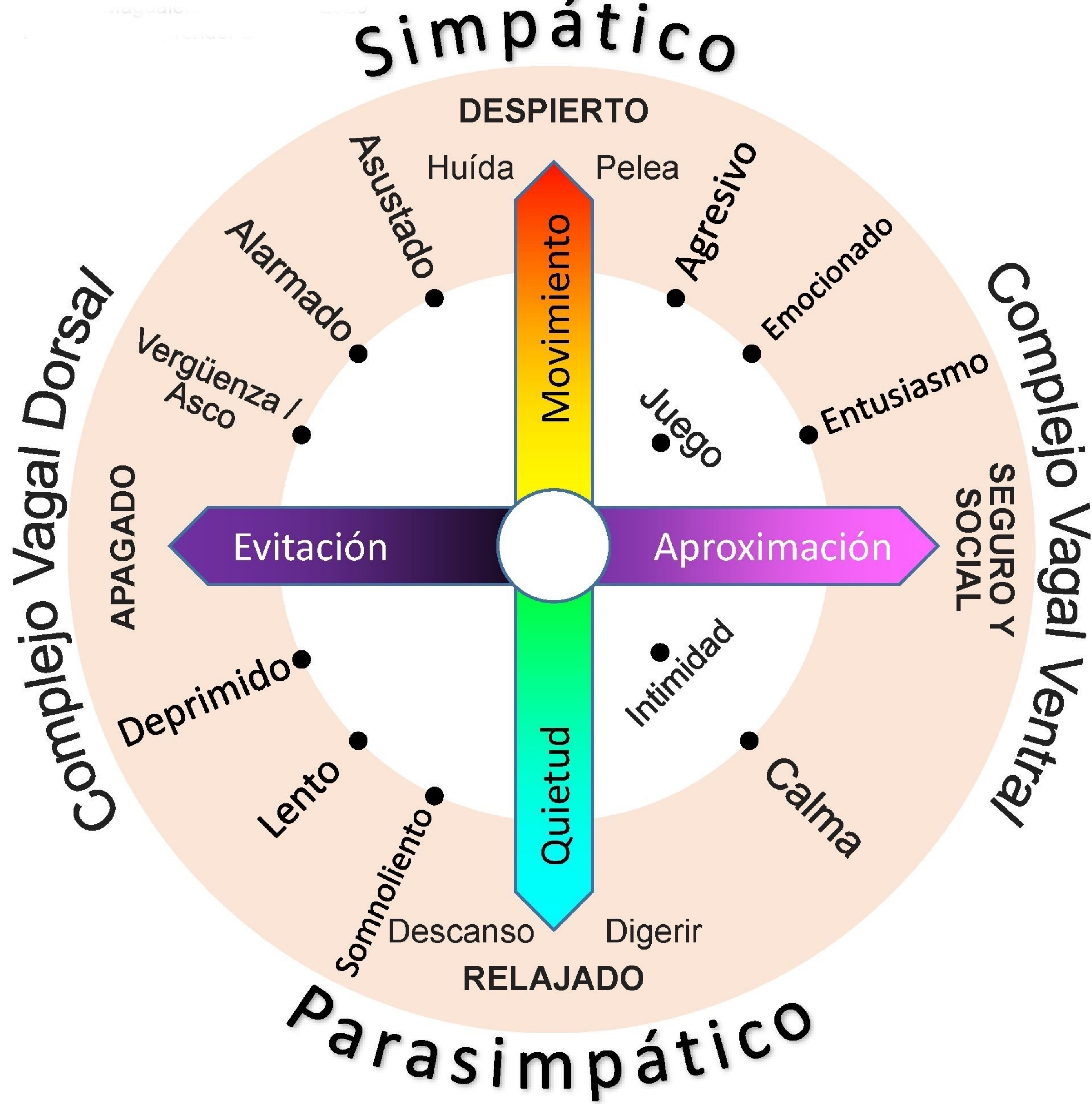
VERGUENZA

- ES SOMÁTICA
- ES GLOBAL RESPECTO A LA PERSONA (SOY MALO)
- EL SELF SE VE A TRAVÉS DE LOS OTROS
- SELF PASIVO
- NECESIDAD DE ESCONDERSE

CULPA

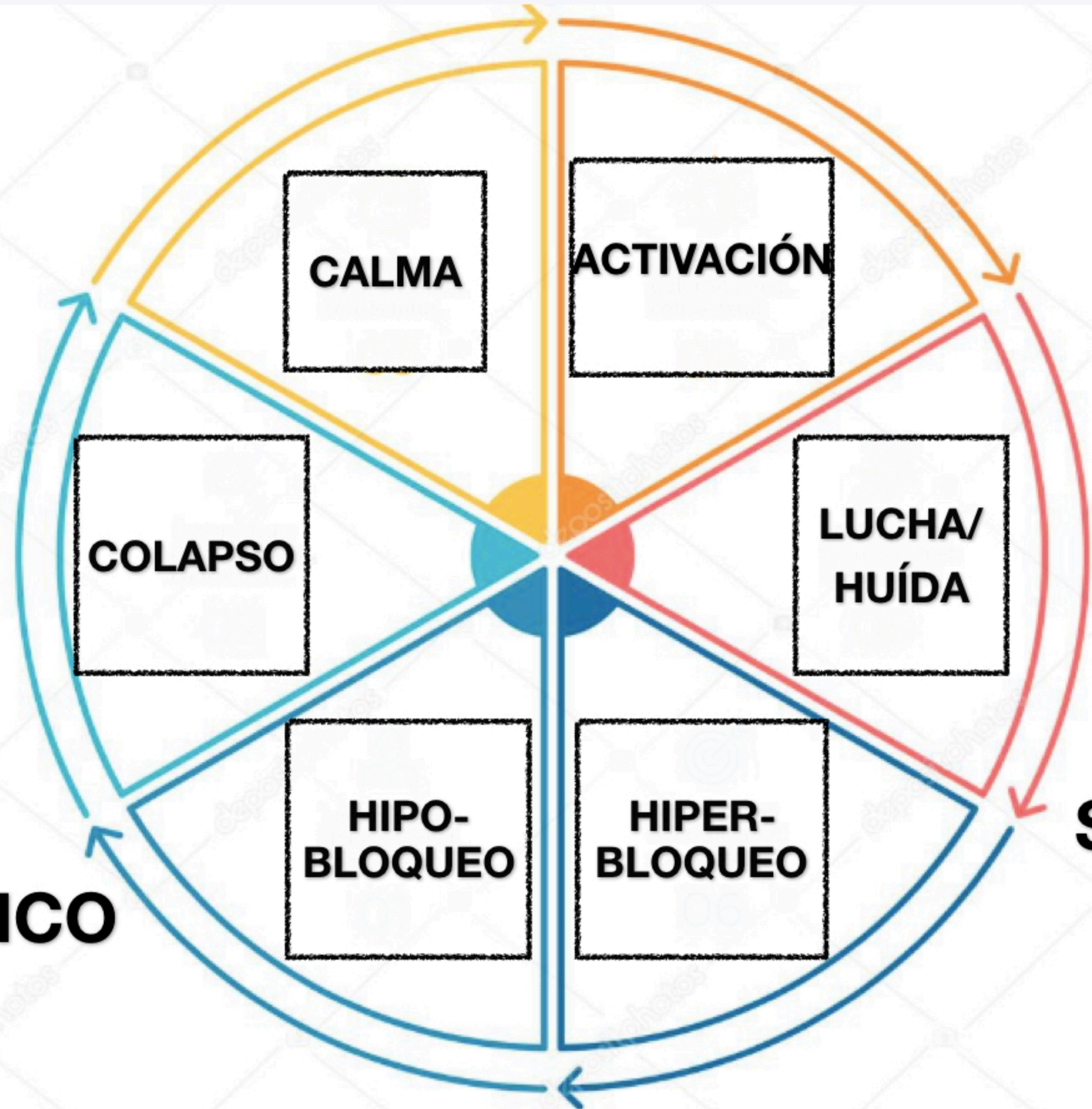
- ES VERBAL
- ES PARTICULAR A CIERTOS EVENTOS (HE HECHO ALGO MALO)
- EL SELF NO ESTÁ DIVIDIDO
- SELF ACTIVO
- NECESIDAD DE REPARACIÓN





EQUILIBRIO

PARASIMPÁTICO



SIMPÁTICO

La regulación emocional a nivel del SNA (Sistema nervioso autónomo) se produce bien por excitación (rama simpática) o por calma (rama parasimpática). El niño en los primeros años de vida tiene este sistema inmaduro, no desarrollado. Son los cuidadores (principalmente la madre) los que sirven de acelerador/freno de este sistema. Si los cuidadores lo frenan en exceso, por ejemplo ignorándolo, no estimulándolo, no jugando, desatención cuando el niño está enfermo, etc.. el sistema parasimpático se hiperactivará el niño no aprenderá de forma adecuada, no conseguirá la psicomotricidad necesaria para un desarrollo normal. Este es el caso de niños que estaban en orfanatos antiguamente.

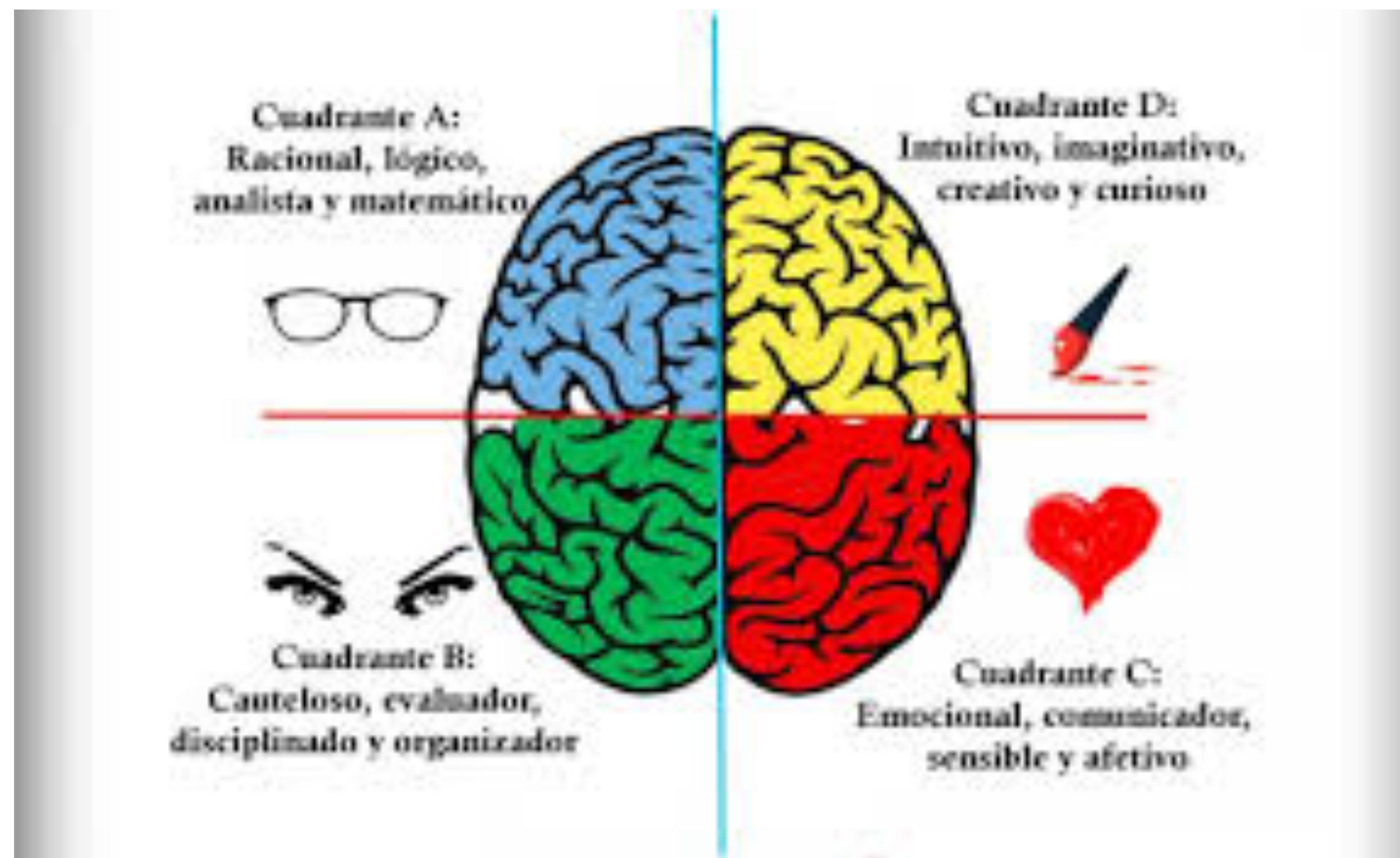
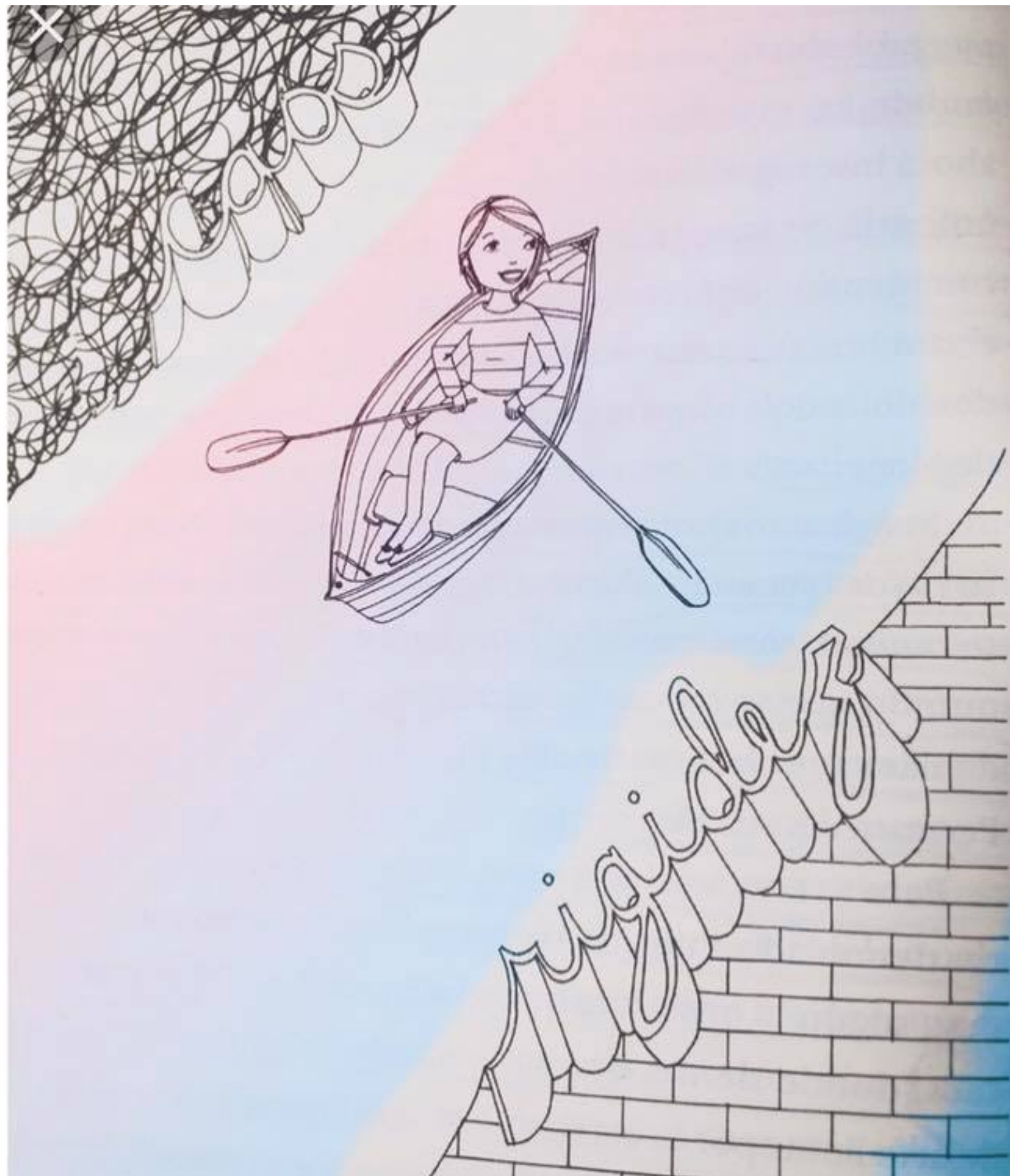
Si el sistema simpático está hiperactivado, en forma de peleas, gritos, maltrato, desatención cuando el niño está dolorido, etc.. la rama simpática del SNA quedará hiperactivada y el niño estará crónicamente en una situación de lucha/defensa.

No es más traumática una acción que otra las dos son igualmente dolorosas, (si se activan las dos ramas al mismo tiempo es que cuando tendremos disociación).

En todos los casos el niño guardará memoria a nivel emocional y somático de lo ocurrido para poder protegerse en el futuro de volver a sentir lo mismo, es decir evitará el dolor y el miedo, la ansiedad. Estará quedará registrado a nivel somático y emocional en diferentes formas como culpa (miedo a no ser suficientemente bueno), vergüenza (miedo a no ser suficientemente valioso), hiperactividad (necesito estar en alerta), hipoactividad (miedo a hacer algo y que me critiquen)...

Si las ramas del SNA no están convenientemente reguladas en la infancia, la persona no tendrá la capacidad de **REGULARSE EMOCIONALMENTE** en la edad adulta.

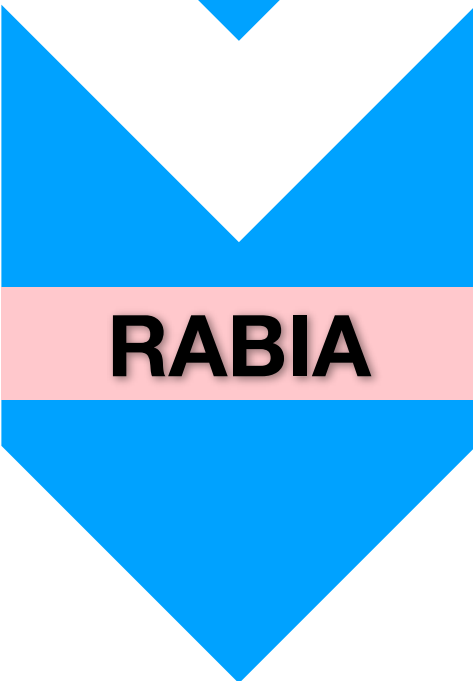




EMOCIONES PROYECTADAS AL EXTERIOR



LA TRISTEZA SIRVE PARA
HACER VER QUE NOS
SENTIMOS MAL



ENERGIZA
PONE LÍMITES

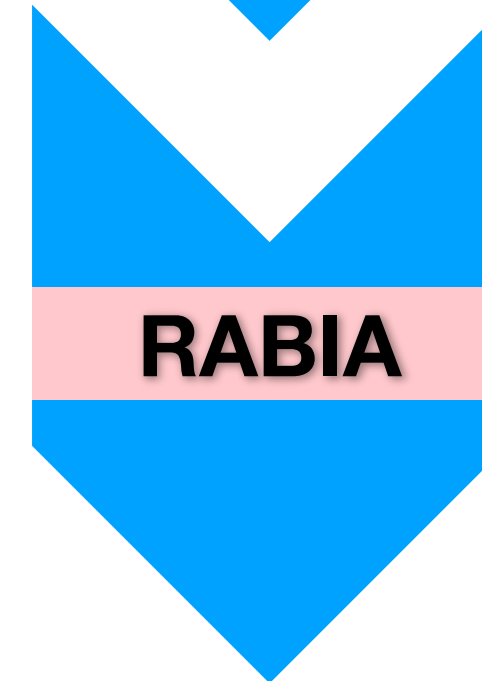


NOS AYUDA A VINCULAR

ADAPTATIVAS



LLEVA A LA DEPRESIÓN

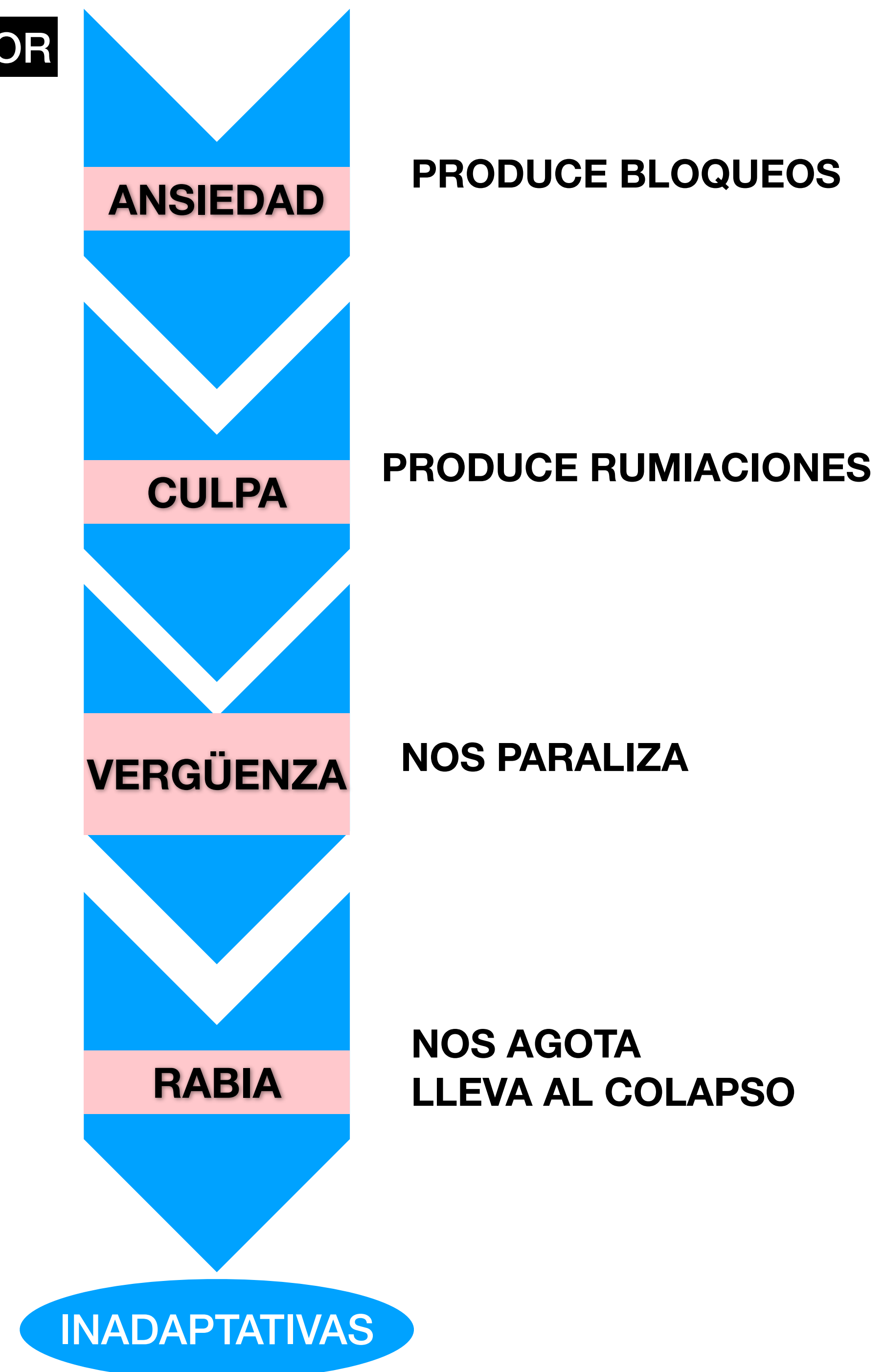


NOS ALEJA DE LOS
DEMÁS



NOS AGOTA

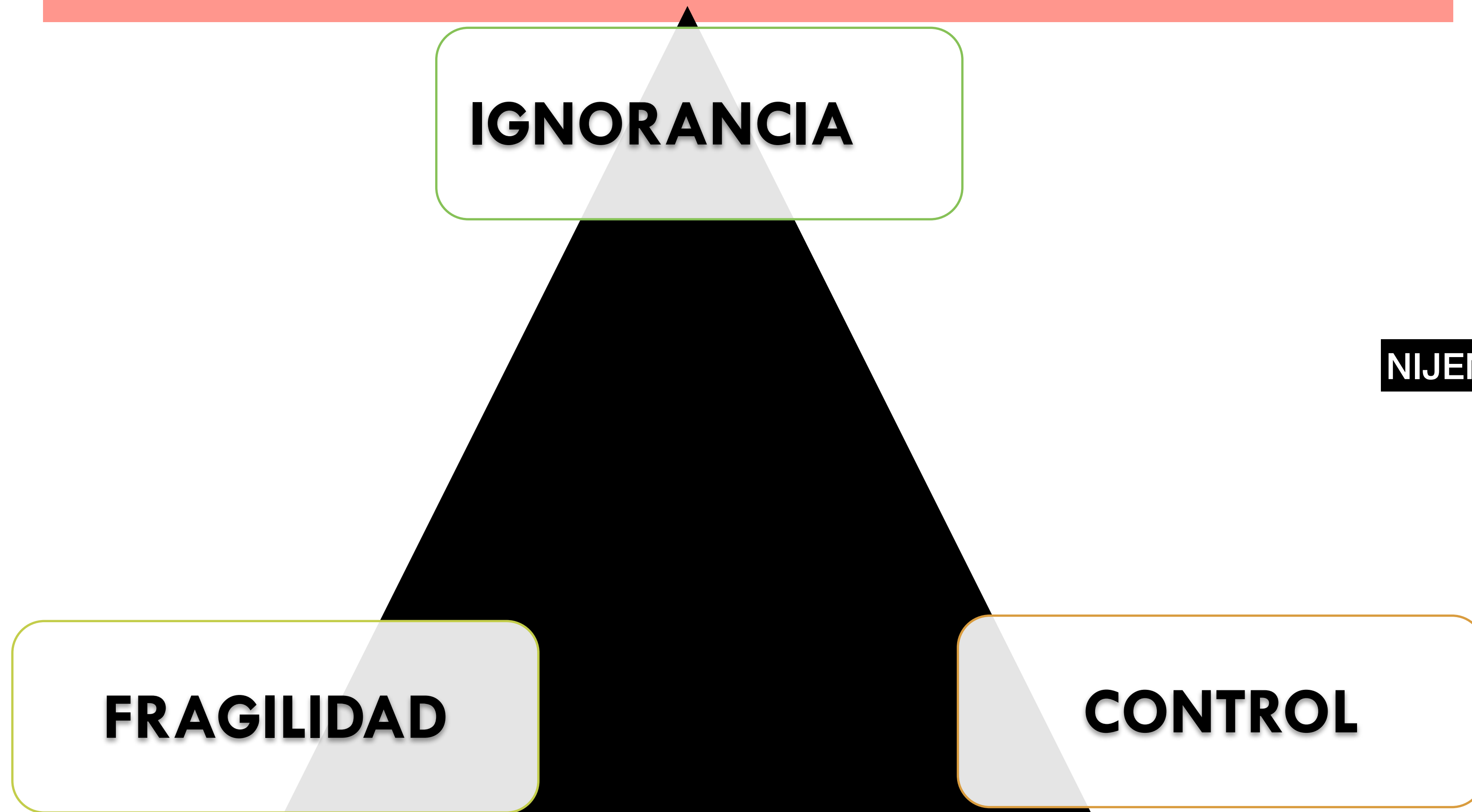
INADAPTATIVAS



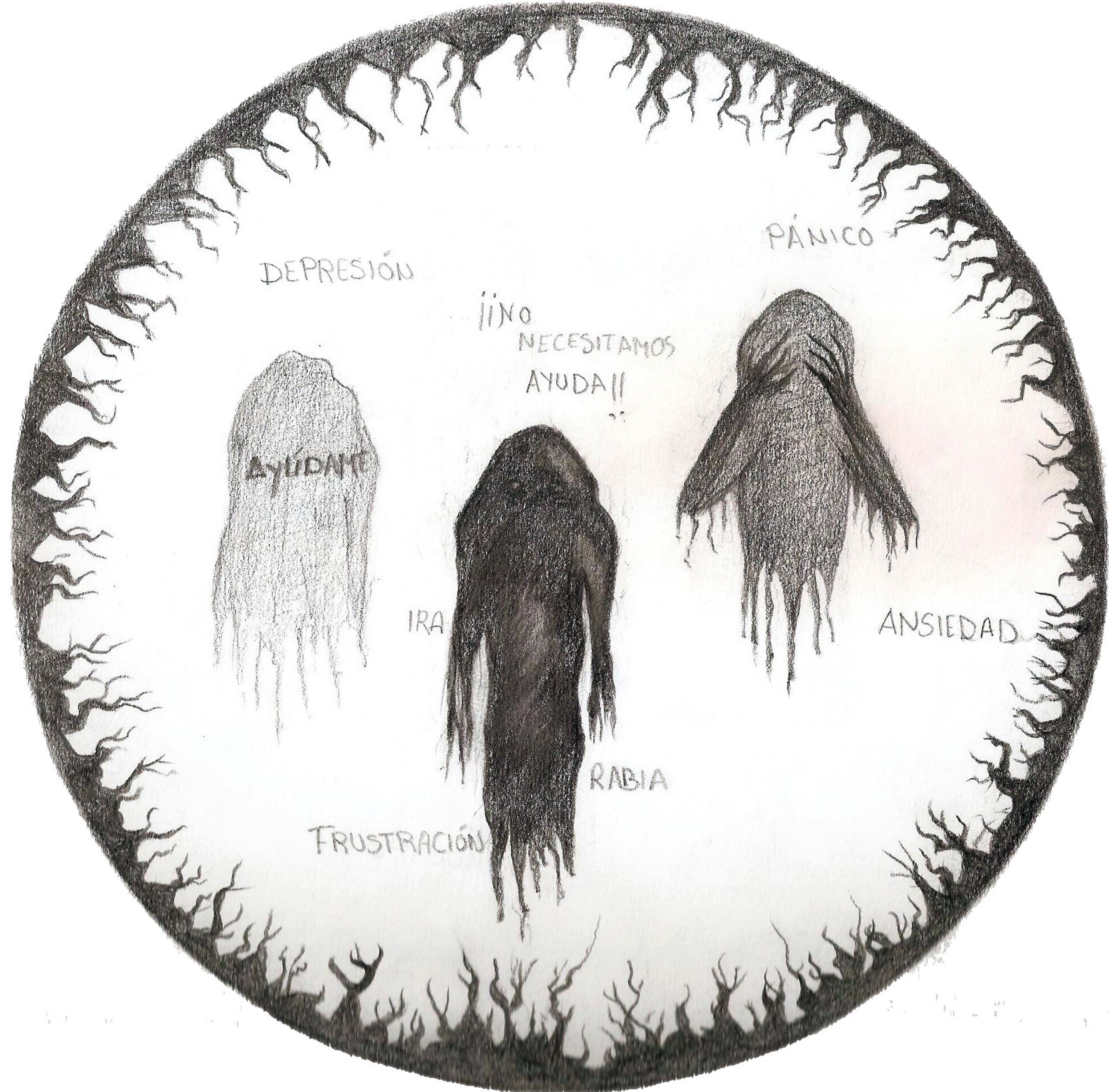
Diferentes partes

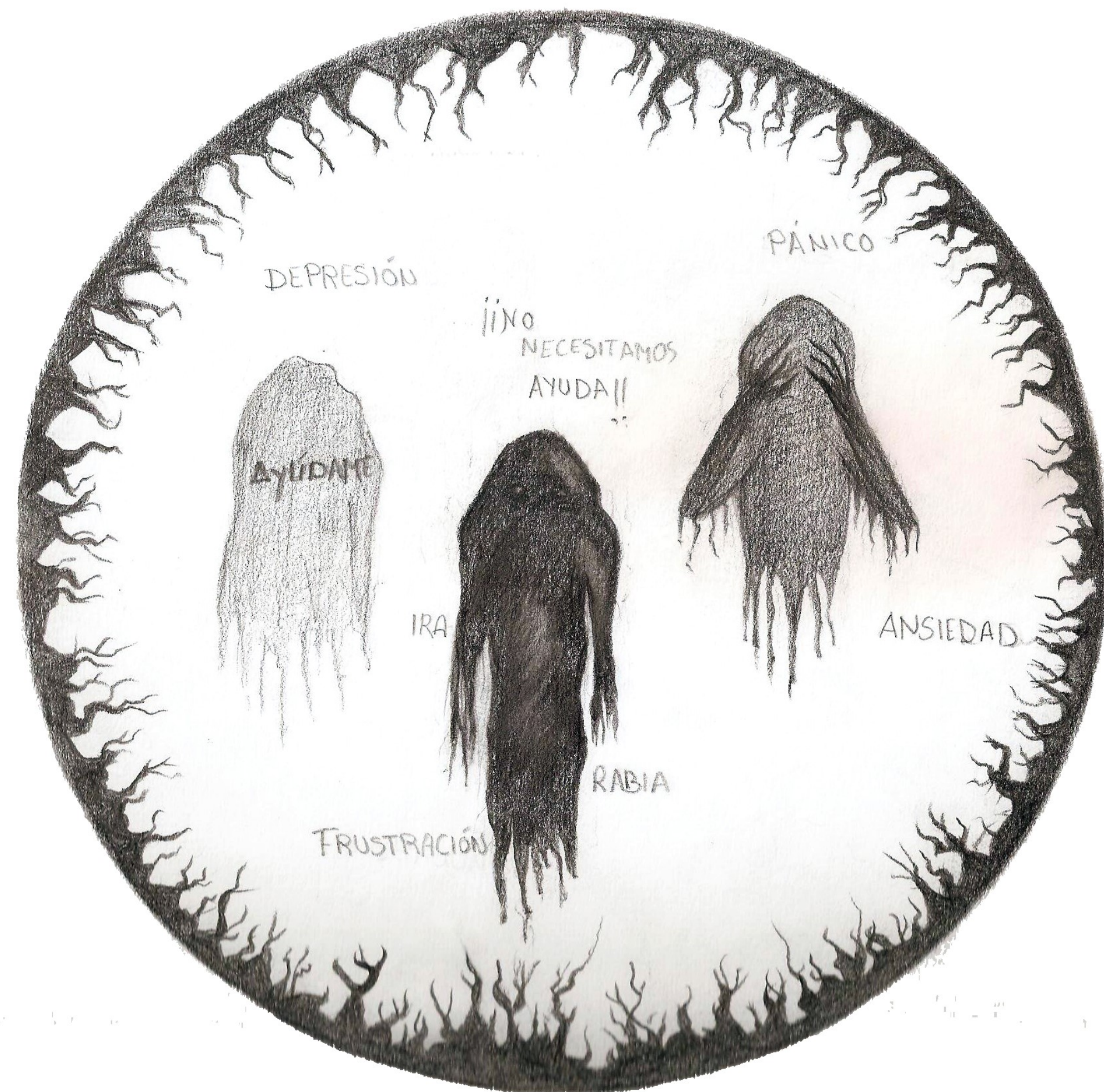


La trinidad del trauma



NIJENHIUS (2016)





PARTES DE LA PERSONALIDAD



PARTES DE LA PERSONALIDAD (2)

PARTES FRÁGILES

PARTES GRITO DE
APEGO

PARTES INFANTILES

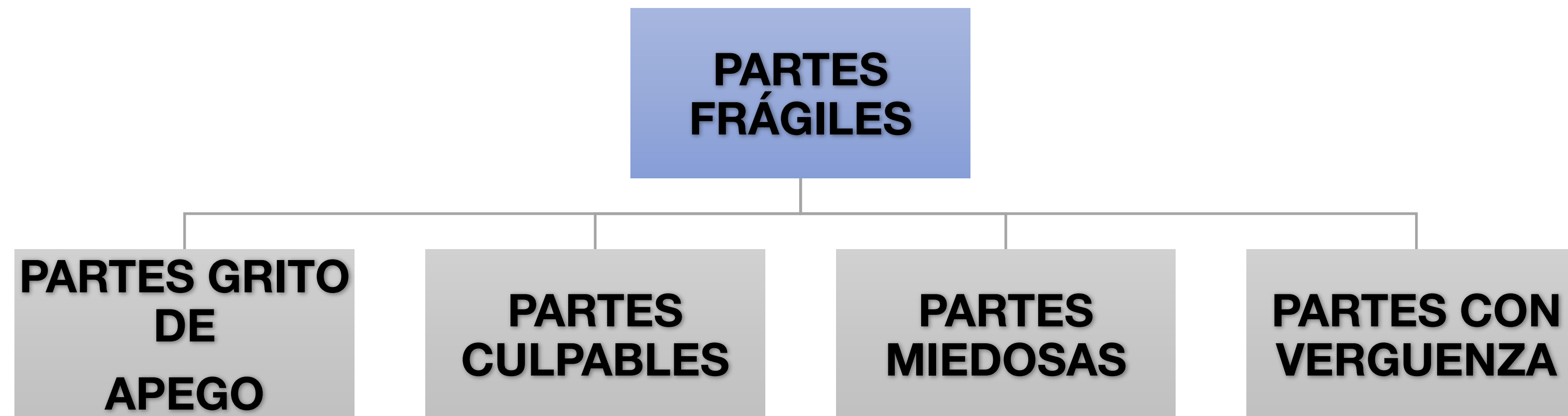
PARTES MIEDOSAS

PARTES CON
VERGUENZA

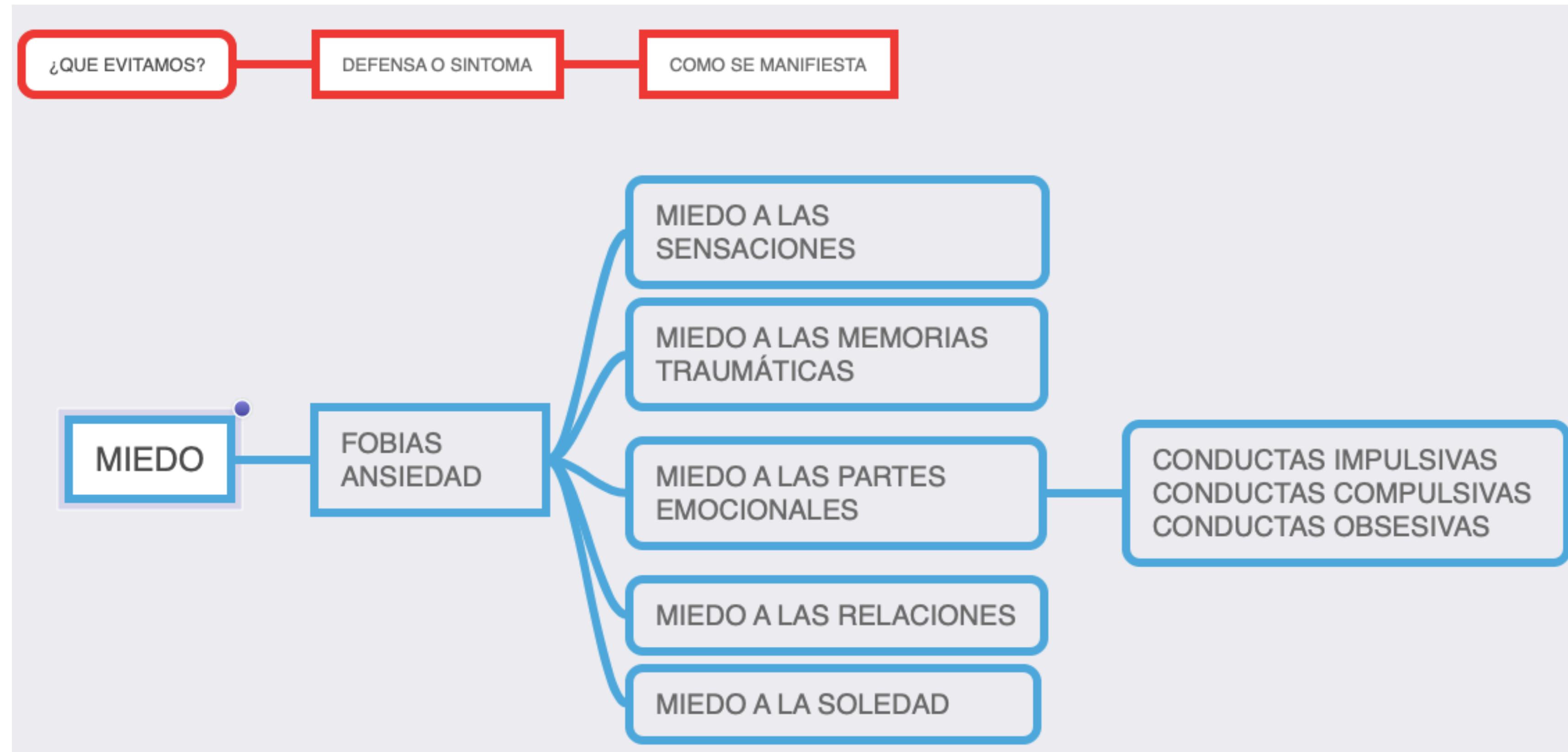
PARTES INGENUAS O IGNORANTES



PARTES DE LA PERSONALIDAD (2)







1

- LA SEPARACIÓN DEL PROGENITOR (PÁNICO) PROVOCA MIEDO Y RABIA LO QUE CONLLEVA UNA ACTIVACIÓN DEL SIMPÁTICO. CUANDO SE PRODUCE LA REUNIÓN PUEDE EVITARSE LA VERGÜENZA. SOLO SI EL MALESTAR ES RESPONDIDO TRANQUILIZANDO (VENTROVAGAL)

2

- CUANDO SE RESPONDE CON INDIFERENCIA O RECHAZO (NO SE CALMA EL SIMPÁTICO O SE ACTIVA EL DORSOVAGAL) SE PRODUCE LO QUE EL NIÑO CODIFICARÁ COMO SENSACIÓN DE VERGÜENZA.

3

- LA VERGÜENZA ES UNA ACTIVACIÓN DEL SIMPÁTICO QUE NO VIENE SEGUIDA DE UNA REGULACIÓN POR PARTE DE LOS CUIDADORES. CUANDO LA PERSONA SEA ADULTA NO HABRÁ APRENDIDO A REGULAR ESTAS SENSACIONES DE FORMA ADECUADA.

DEFENSAS CONTRA LA VERGUENZA

- 1
 - **ATACARSE A UNO MISMO**
 - **PENSAMIENTOS RUMIATIVOS Y PERSONALIDAD CUIDADORA**
- 2
 - **ATACAR A LOS OTROS**
 - **RABIA CONSTANTE Y PERSONALIDAD NARCISISTA**
- 3
 - **AISLARSE DE LOS OTROS**
 - **IEDO A EXPONERSE Y PERSONALIDAD ESQUIZOIDE**
- 4
 - **EVITAR LAS SENSACIONES INTERNAS**
 - **ADICCIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO**



EL SÍNDROME DE CALIMERO



EVITACIÓN	SE TRATA DE EVITAR ESTAR SOLO A CUALQUIER PRECIO	SE TRATA DE EVITAR EL COMPROMISO	SE TRATA DE EVITAR EL ABANDONO O SENTIRSE CONTROLADO
DEFENSA O SÍNTOMA	DEPENDENCIA EMOCIONAL	-SE BUSCAN MÚLTIPLES PAREJAS -RELACIÓN CON PROSTITUTAS	- NO SE ESTABLECEN RELACIONES DURADERAS O SÓLIDAS
ALOSTASIS	SUFRIR MALTRATO SUFRIR ABANDONOS	CONTRAER ENFERMEDADES	- SENTIR SOLEDAD - NO ESTABLECER VÍNCULOS
SOLEDAD SANA	SE DEJAN LAS RELACIONES SI NO CONVIENEN	SE ESTABLECE UNA RELACIÓN CON LA DISTANCIA ADECUADA	

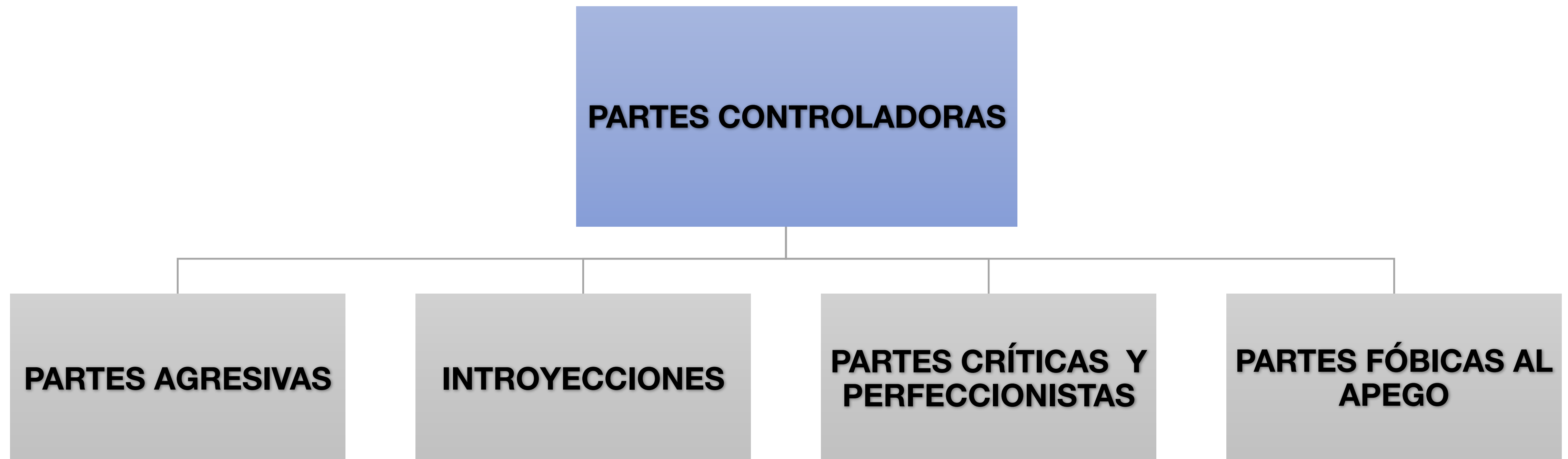
PARTES CONTOLADORAS



Descubre más en:
www.psicologomanuelhernandez.es

ManuelHernández
GESTIÓN EMOCIONAL

PARTES DE LA PERSONALIDAD



BRUJULA DE LA SOLEDAD



Atribución en el niño de la culpa



**...SI ME HA PASADO ALGO TAN MALO DEBE SER
PORQUE SOY MUY MALO...**

Eres horrible

Das asco

Patética

Estás sola

Fea

DESAPARECE

Estás sola

Estás sola

A NADIE LE
IMPORTAS

ESTÁS SOLA

ESTÁS SOLA

ESTÁS SOLA

Inútil

Córtate

A NADIE
LE IMPORTAS

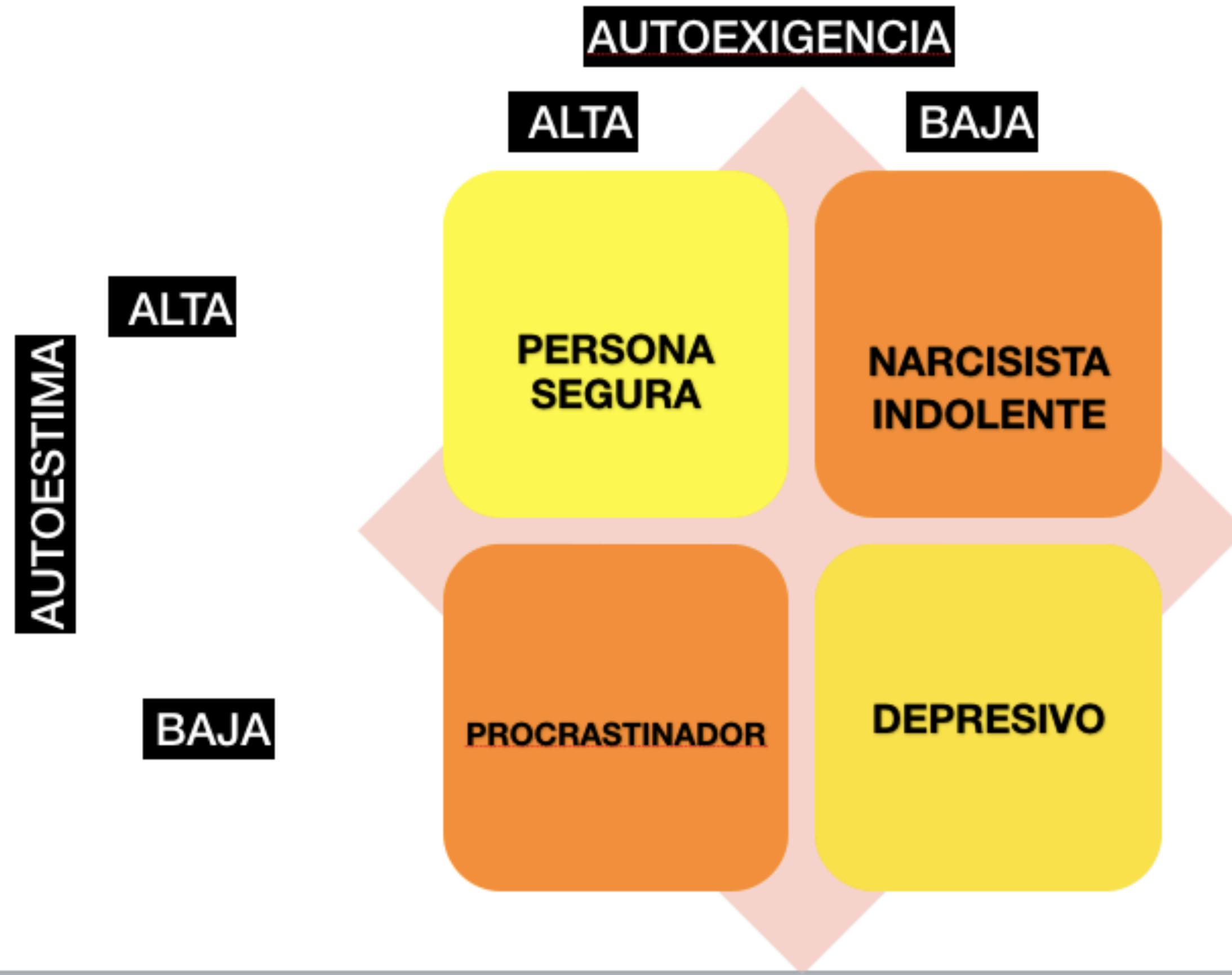
CÁLLATE

CÁLLATE



ESTRATEGIAS DE SOSTENER LA CULPA

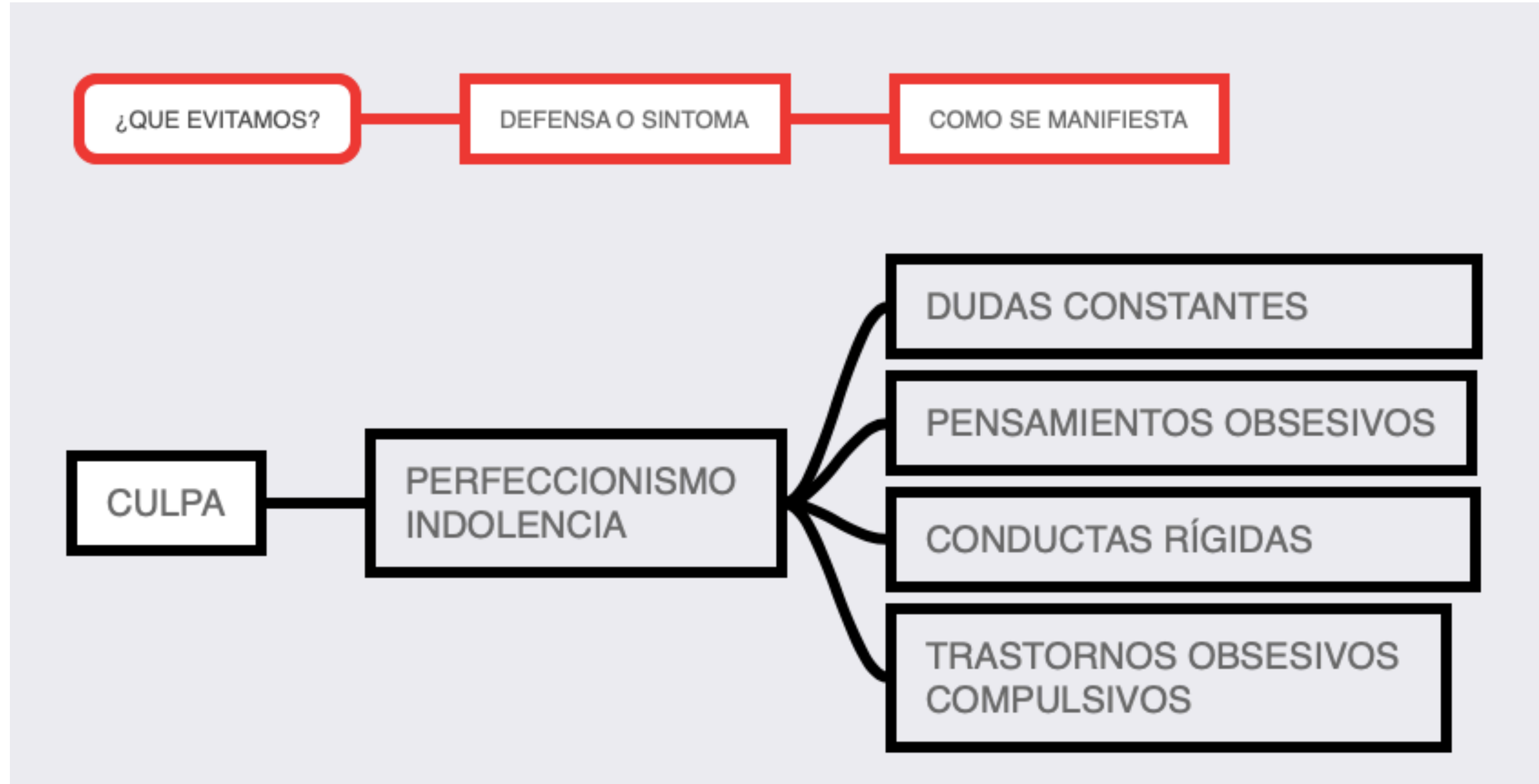






BRUJULA DE LA CULPA





PARTES AGRESIVAS



RABIA-IRA-FRUSTACIÓN-IMPOTENCIA

```
graph TD; A[RABIA INHIBIDA TIPO A] --> B[TENDENCIA A CONTROLAR MUY COGNITIVOS NO SIENTEN]; C[RABIA EXPRESADA TIPO C] --> D[NO SE REGULAN MUY EMOCIONALES SIENTEN DEMASIADO];
```

**RABIA INHIBIDA
TIPO A**

**TENDENCIA A CONTROLAR
MUY COGNITIVOS
NO SIENTEN**

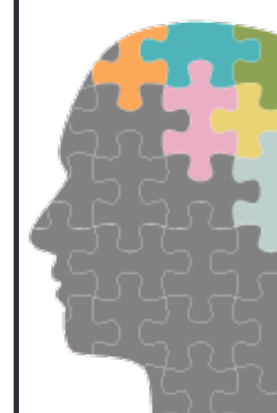
```
graph TD; A[RABIA INHIBIDA TIPO A] --> B[TENDENCIA A CONTROLAR MUY COGNITIVOS NO SIENTEN]; C[RABIA EXPRESADA TIPO C] --> D[NO SE REGULAN MUY EMOCIONALES SIENTEN DEMASIADO];
```

**RABIA EXPRESADA
TIPO C**

**NO SE REGULAN
MUY EMOCIONALES
SIENTEN DEMASIADO**

MODELO PARCUVE

CICLO DE LA RABIA





**PARTES ASOCIADAS
A LA RABIA**

**PERSONALIDAD
ESQUIZOIDE
EVITATIVA
PASIVO-AGRESIVA
LÍMITE**

RABIA HACIA DENTRO

**RABIA
CALIENTE O SIMPÁTICA**

SABOTAJE

**AGRESIVIDAD
ADICCIONES**

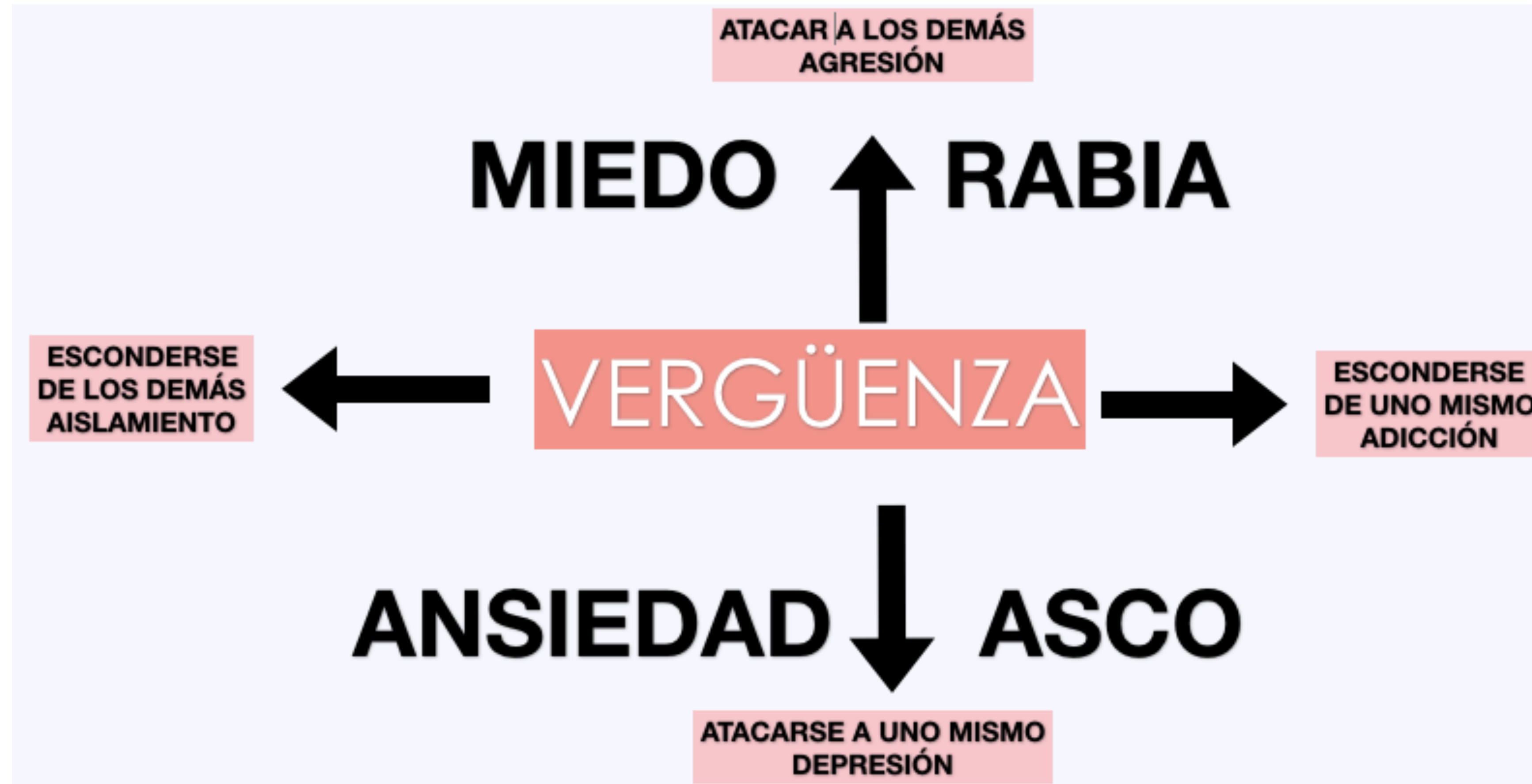
**AUTOLESIONES
DEPRESIÓN
TOC**

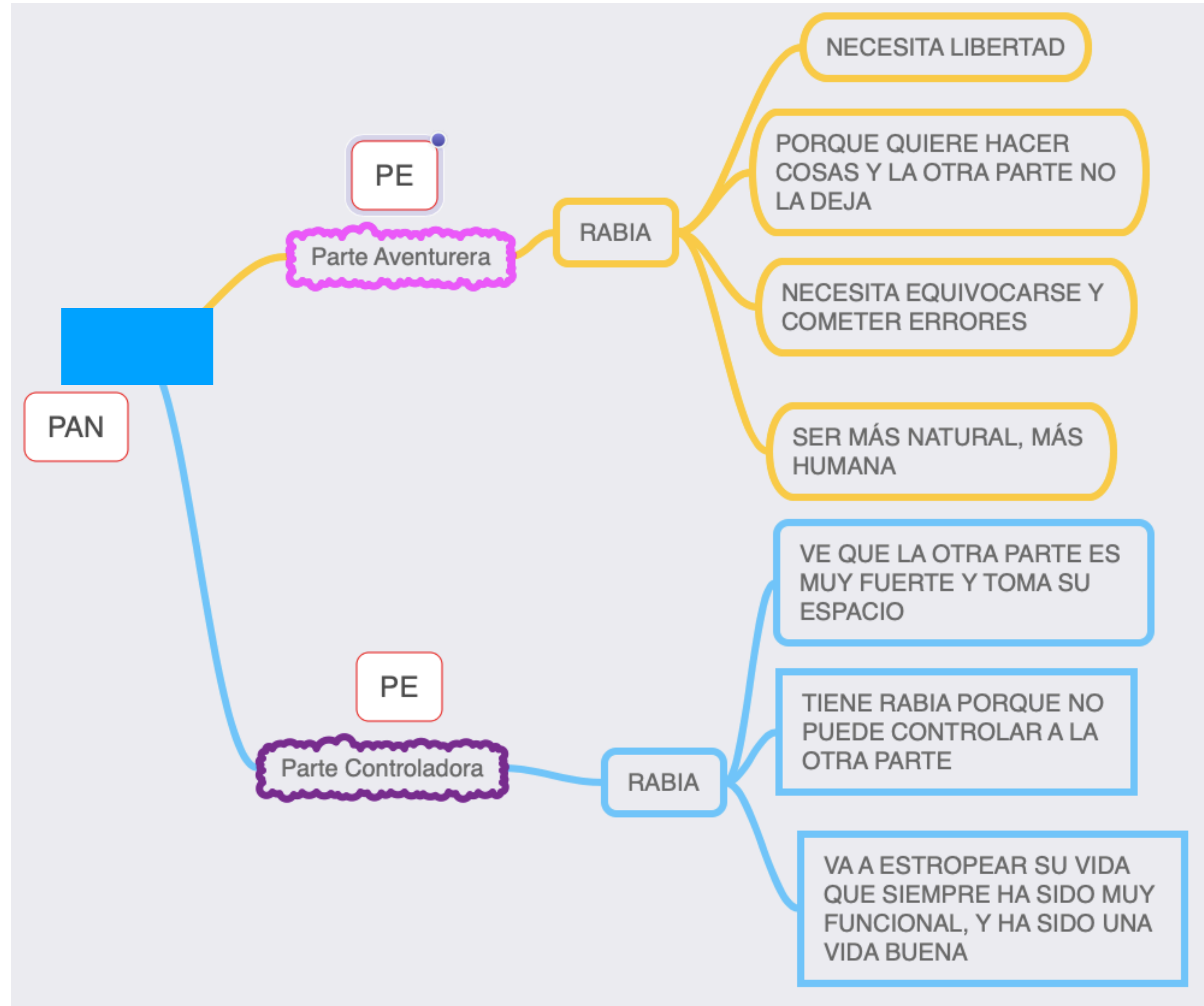
**PSICOPATÍA
NARCISISMO**

RABIA HACIA FUERA

**PERSONALIDAD
NARCISISTA
ANTISOCIAL
LÍMITE**

**RABIA
FRÍA O PARASIMPÁTICA**

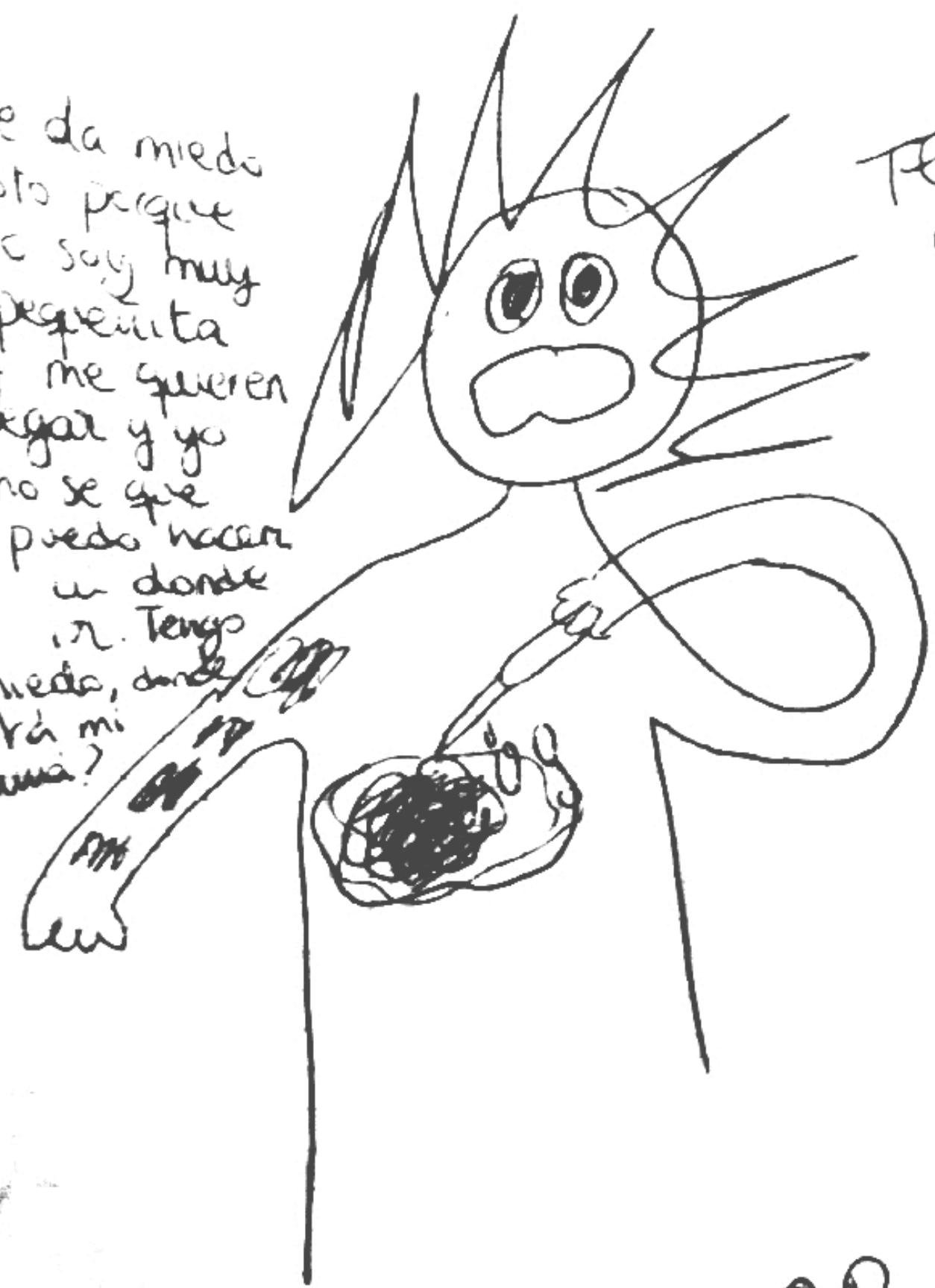




BRÚJULA DE LA RABIA



Me da miedo
esto porque
yo soy muy
pequeñita
y me quieren
pegar y yo
no se que
pueda hacer
en donde
en. Tengo
miedo, donde
está mi
mamá?

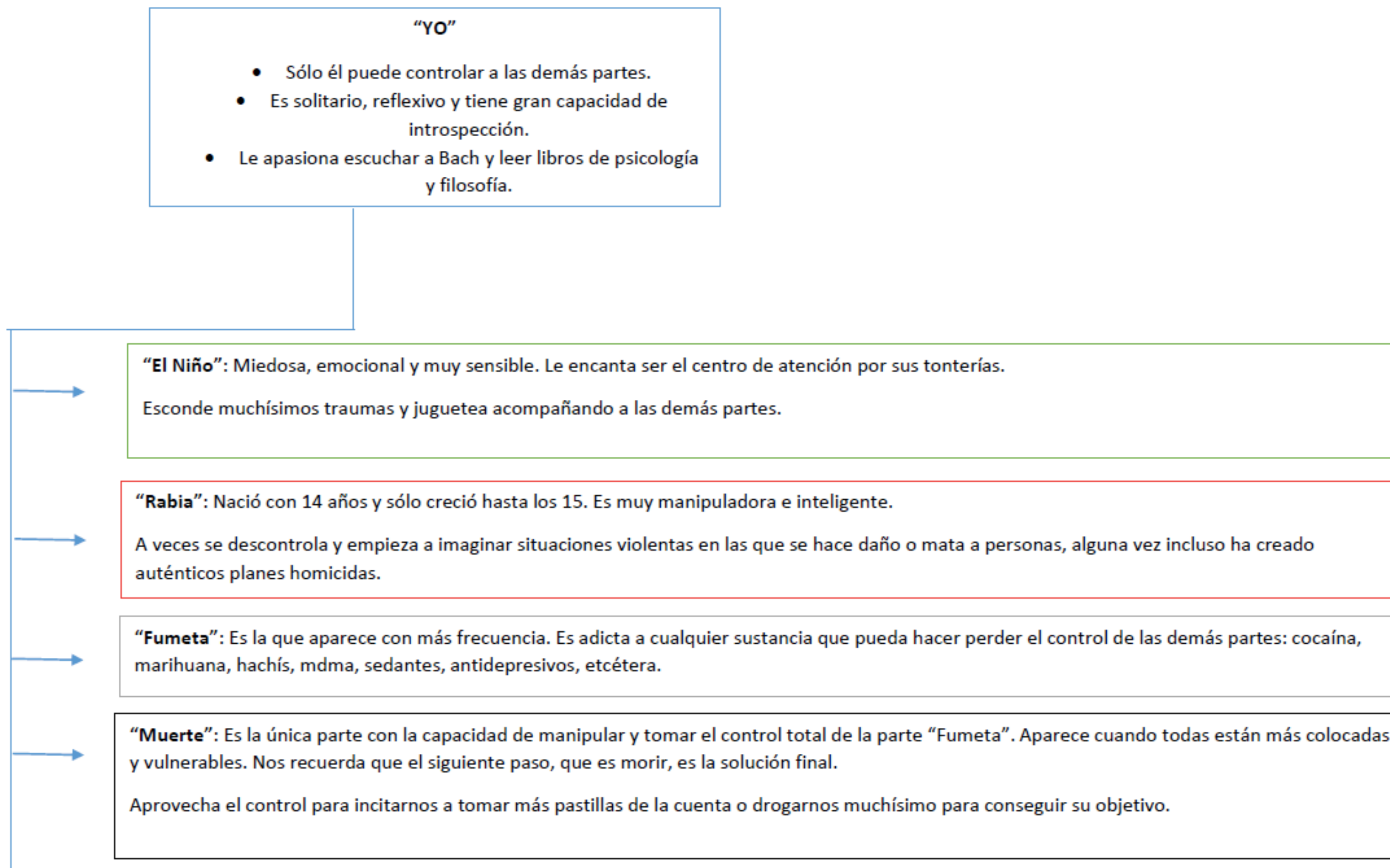


TE LO
MERECE

POR
DARLE
POR SER
UNA MIERDA
POR DEJARTE
PEGAR
POR DEJARTE
ABUSAR
POR GUARDAR
POR DAR
A SEGUIR
HACIENDO
DE ESA
MANERA

TE VOY A MATAR
A CABAR
CONTEGO
CLAVARTE EL
CUCHILLO
HASTA EL CORAZON





GRACIAS POR HABERLA
PROTEGIDO TODO ESTE
TIEMPO HA DEBIDO SER
UN TRABAJO MUY
DURO.... LA VERDAD ES
QUE HAS HECHO UN
GRAN TRABAJO



MUCHAS GRACIAS POR
HABER GUARDADO TODA
ESTA ENERGÍA TÓXICA TODO
ESTE TIEMPO.... NO SÉ QUE
HUBIERA PASADO SI NO
HUBIERAS ESTADO AHÍ....

DIME MÁS TE
ESTOY
ESCUCHANDO...

NO VOY A
COMPETIR
CONTIGO ... NI
SIQUIERA VOY
A INTENTARLO
YA SÉ LO
FUERTE QUE
ERÉS...





TE QUIERES
LIBRAR DE MI LO
SÉ.....

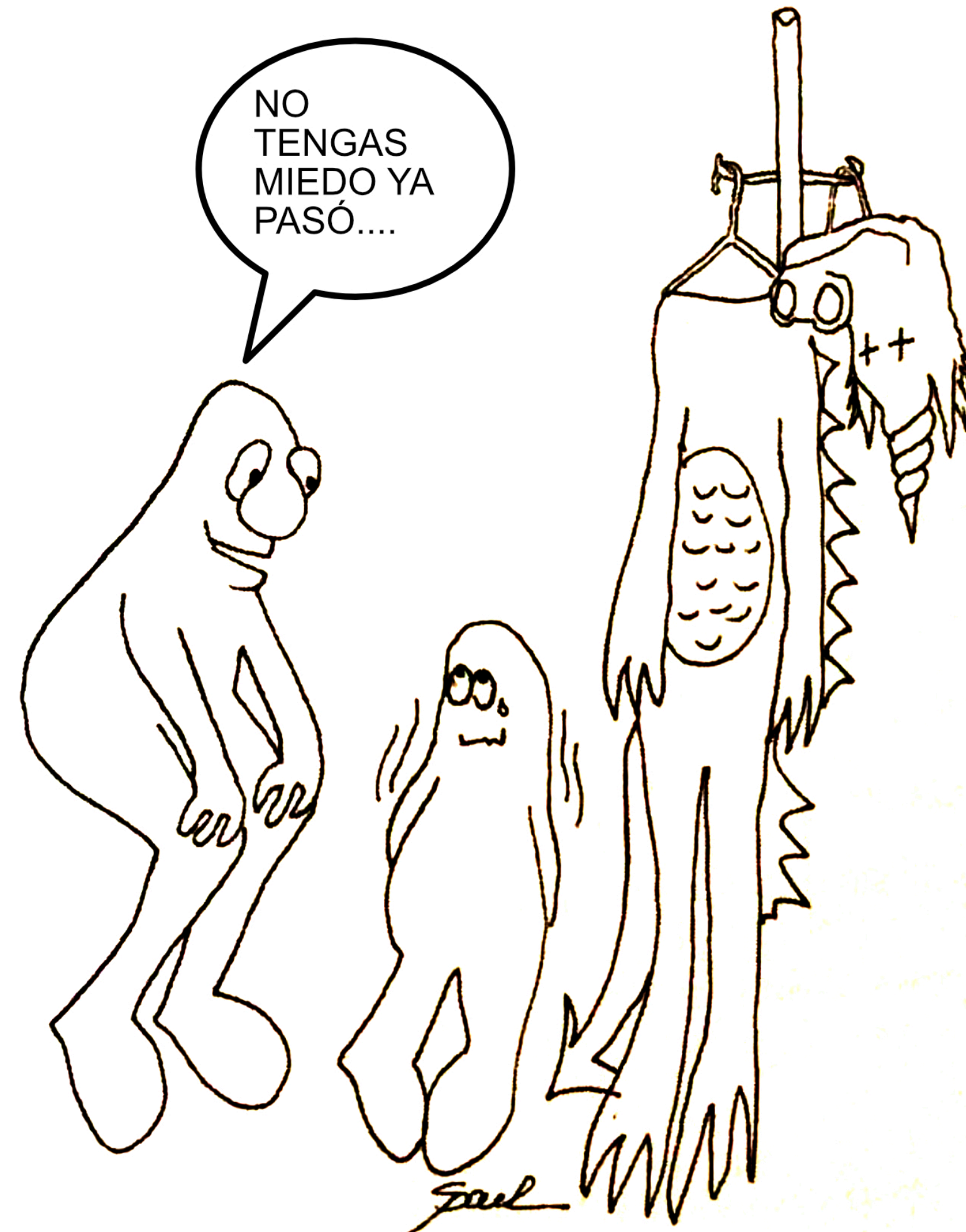
AQUÍ HAY TRUCO...
PERO NO SE VAN A
LIBRAR DE MÍ SE LO
MOSTRARÉ----



NADIE ME
COMPRENDE...
ME SIENTO TAN
SOLO...

sniff

Saul

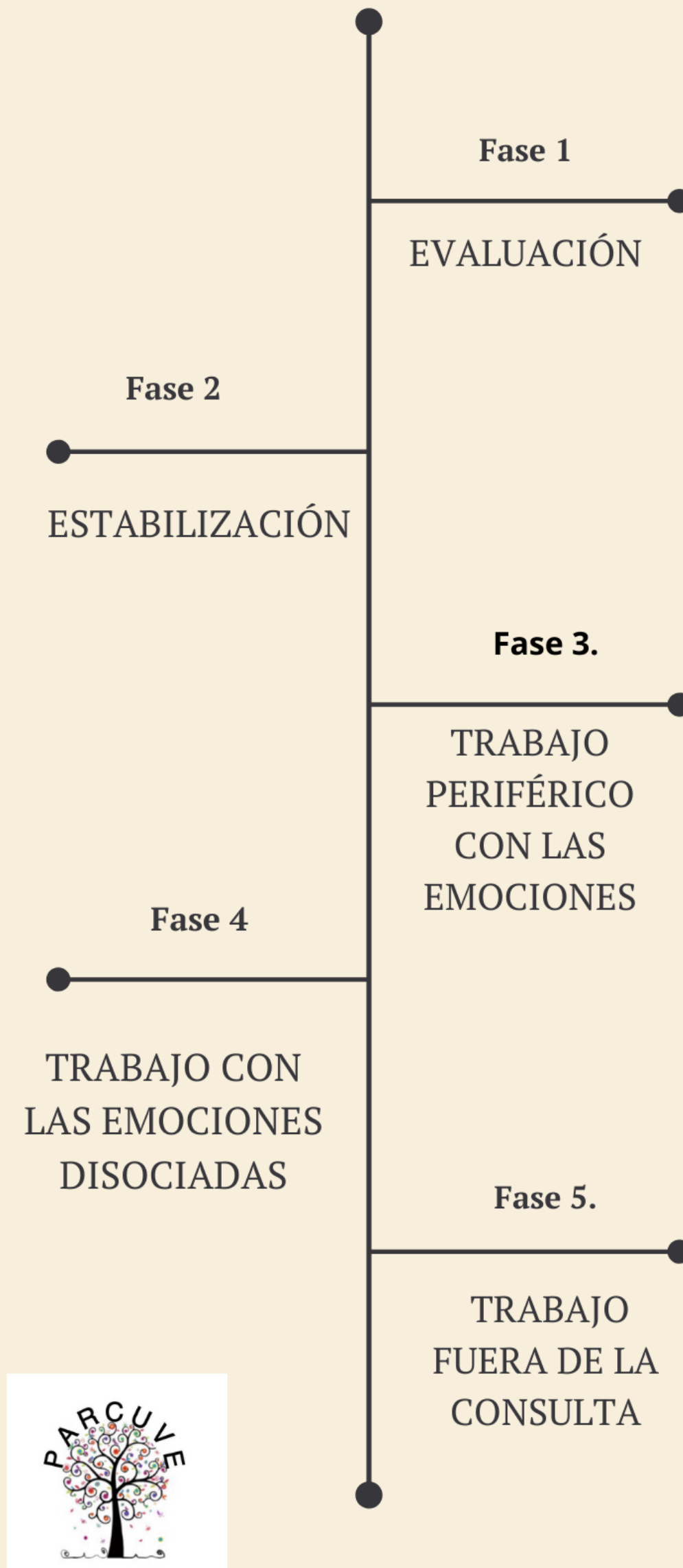


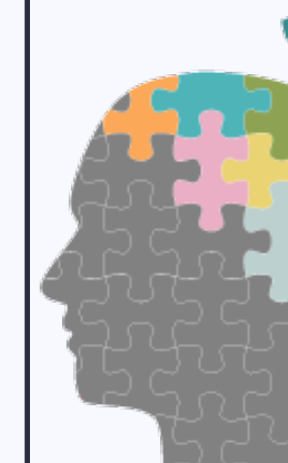
Como acceder a los estados del ego



Para acceder a los estados del ego o partes disociadas hay que crear una activación emocional que permita trabajar con la memoria implícita. Si la ventana es muy pequeña no se tendrá acceso pero si la ventana es demasiado grande no se podrá trabajar debido a la inundación de estados emocionales. Se saldrá de la ventana de tolerancia bien por hiperactivación o por hipoactivación.

FASES DEL MODELO PARCUVE





METODO PARCUVE

TRABAJAR EL TRAUMA PSICOLÓGICO

1

COSIFICACIÓN DE LA EMOCIÓN.

SE LE DA FORMA FÍSICA A LA EMOCIÓN
 ¿Si tuvieras que darle forma a esa emoción como sería?

2

EVALUAMOS SI HAY FOBIA HACIA ESA PARTE

PREGUNTAMOS QUE SE SIENTE HACIA ESA PARTE
 ¿Qué sientes hacia esa parte? ¿Cariño?
 ¿Miedo? ¿Rabia? ¿Vergüenza?

3

EVALUAMOS QUE SIENTE ESA PARTE HACIA LA PERSONA

PREGUNTAMOS QUE SIENTE ESA PARTE HACIA LA PERSONA
 ¿Qué siente esa parte hacia ti? ¿Desprecio?
 ¿Vergüenza? ¿Miedo?

4

TRABAJAMOS LAS FOBIAS SI LAS HUBIERA

HACEMOS PSICOEDUCACIÓN DE PORQUE EXISTE ESA FOBIA, SI LA HUBIERA.
 Si hubiera fobia explicamos el papel que tuvo que hacer esa parte. Y porque sienten eso el sujeto y la parte que representa la emoción. Si no hay fobia o está resuelta se sigue adelante

5

PREGUNTAMOS QUE EDAD TIENE ESA PARTE

¿QUE EDAD TIENE ESA PARTE?
 Esto nos indicará cuando apareció el síntoma o esa emoción fue necesaria

6

PASAMOS A TRABAJAR DIRECTAMENTE CON LA PERSONA DE ESA EDAD

PREGUNTAMOS: ¿QUE OCURRIÓ A ESA EDAD?
 Dejamos que la persona nos lo cuente

7

SE EVALUA DE NUEVO SI HAY FOBIA HACIA LA PERSONA QUE SUFRIÓ LA EMOCIÓN

SE LE DA FORMA FÍSICA A LA EMOCIÓN
 ¿ PREGUNTAMOS: QUE SIENTES TU HACIA ESA PERSONA DE AÑOS?
 De este modo evaluamos si hay fobia a los recuerdos traumáticos.

8

SE VUELVE A TRABAJAR LA FOBIA SI LA HUBIERA

SE HACE PSICOEDUCACIÓN CON LA SITUACIÓN QUE VIVIÓ LA PERSONA EN ESE MOMENTO
 ¿Sabiendo lo que sabes ahora? ¿Qué hubieras hecho? ¿Qué aprendiste de esa experiencia?

9

SE TRABAJAN TÉCNICAS DE REPROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN DISFUNCIONAL

VAMOS A TRATAR DE QUITARLE EL PESO QUE LLEVA ENCIMA
 Vamos a convertir ese trauma en un aprendizaje

10

TRABAJAMOS LAS FOBIAS SI LAS HUBIERA

HACEMOS PSICOEDUCACIÓN DE PORQUE EXISTE ESA FOBIA SI LA HUBIERA.
 Si hubiera fobia explicamos el papel que tuvo que hacer esa parte. Y porque sienten eso el sujeto y la parte que representa la emoción. Si no hay fobia o está resuelta se sigue adelante

11

SE PROUCE LA CONEXIÓN ENTRE LA PARTE DISOCIADA Y EL ADULTO

SE PRESENTIFICA A LA PARTE.
 ¿Sabe esa parte quién eres tú? ¿Sabe la edad que tienes ahora? ¿Sabe qué sois la misma persona?

12

SE EVALUA SI HAY PARTES CON EDADES INFERIORES QUE CONTENGAN LA EMOCIÓN NEGATIVA

¿HAY ALGUNA PARTE MÁS JOVEN QUE CONTENGA ESA EMOCIÓN NEGATIVA?
 Pregúntale si hay alguna parte que contenga esa emoción y vamos a ayudarla

13

SE CIERRA EL PROCESO Y SE DAN INSTRUCCIONES DE COMO CONTINUAR EN EL PRESENTE

SE ENSEÑA A COMO REGULARSE DE FORMA ADECUADA CUANDO APAREZCA ESA SENSACIÓN.
 Se enseña a la persona a hablar consigo mismo de un modo diferente y por tanto a regularse de un modo más adaptativo y sano.

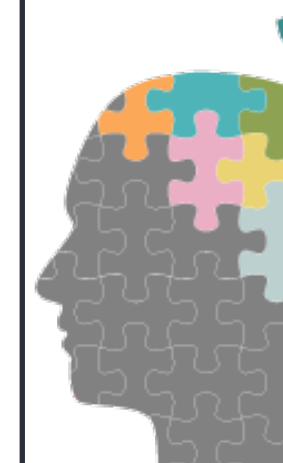
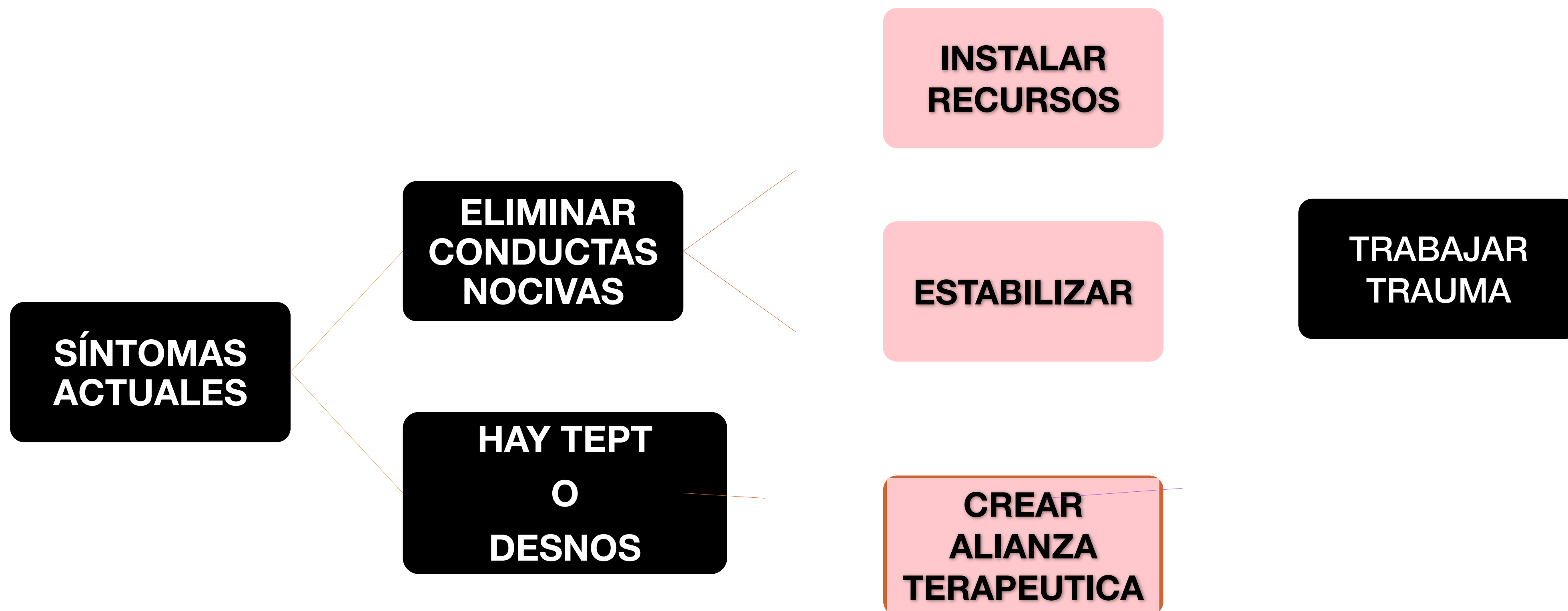
FASE 1
EVALUAR SÍNTOMAS EN EL PRESENTE
DISPARADORES

PROBLEMAS CON LA COMIDA: ATRACONES, PURGAS, ANOREXIA
PROBLEMAS CON EL SUEÑO: HIPERSOMNIA, INSOMNIO, HORARIOS, HIGIENE DEL SUEÑO
PROBLEMAS CON EL ANIMO: DEPRESION, FALTA DE ANIMO...
PROBLEMAS CON LAS EMOCIONES: ANSIEDAD O ATAQUES DE PÁNICO
PROBLEMAS DE PERDIDA DEL CONTROL DE LAS EMOCIONES

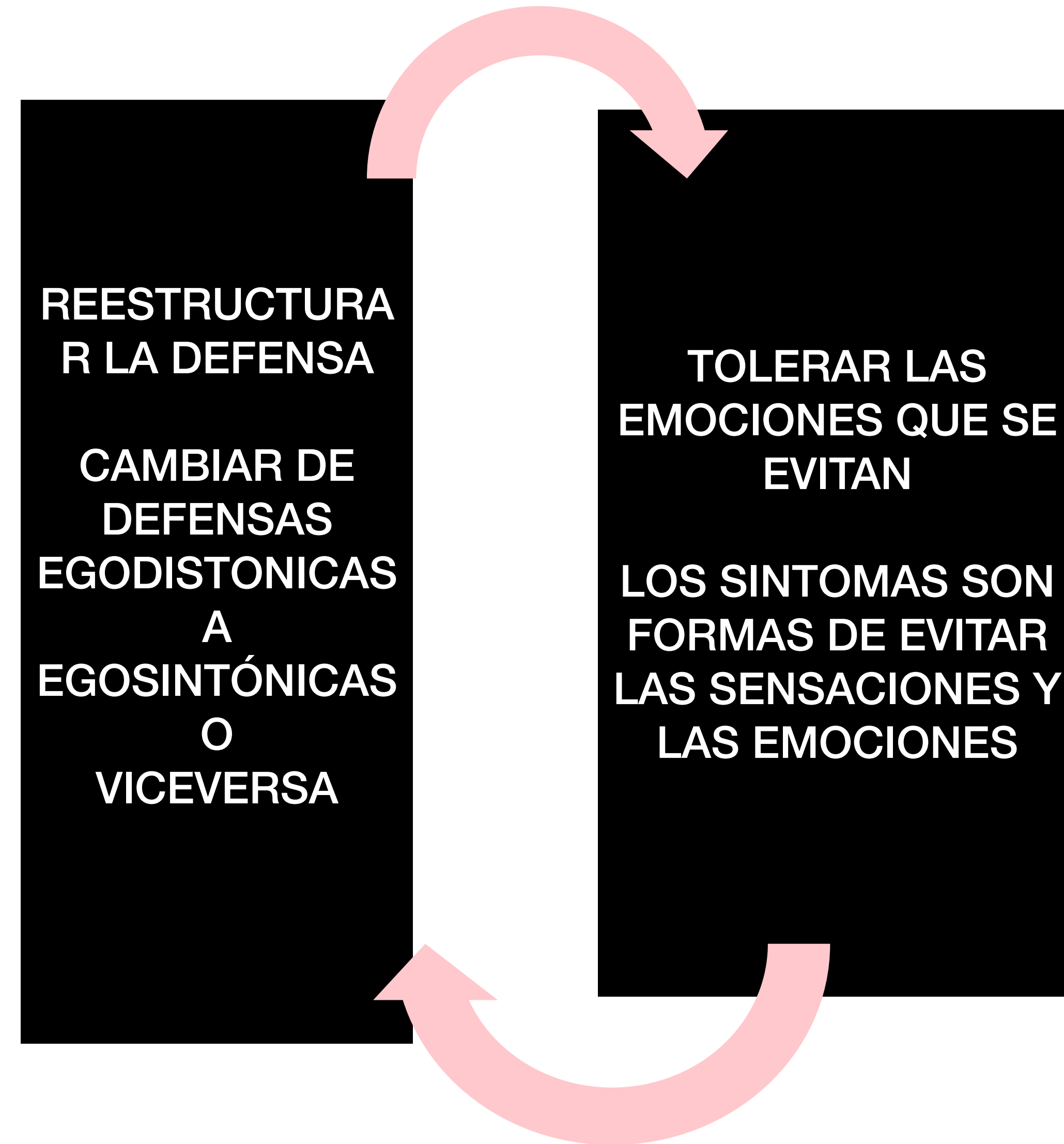
PROBLEMAS COMPULSIVOS: RITUALES, MANIAS, COMPULSIONES
PROBLEMAS OBSESIVOS: RUMIACIONES, PARANOIAS
PROBLEMAS ADICCIONES: JUEGO, DROGAS
PROBLEMAS RELACIONES: PAREJA, FAMILIA, AMIGOS
PROBLEMAS LABORALES O ACADÉMICOS
FOBIAS AL IMPULSO



FASE2 TRABAJAR LOS SÍNTOMAS ACTUALES



3. TRABAJO CON DEFENSAS



FASE 4

SE PRESENTIFICA LA EMOCIÓN/SENSACIÓN Y SE AYUDA AL PACIENTE A DISOCIARSE DE ELLA PARA ENTENDER EN QUE MOMENTO RESULTÓ NECESARIA O ÚTIL.

SE DA LA PSICOEDUCACIÓN NECESARIA PARA QUE LA PARTE COGNITIVA DEL CEREBRO SE PUEDA REGULAR CON LA EMOCIONAL

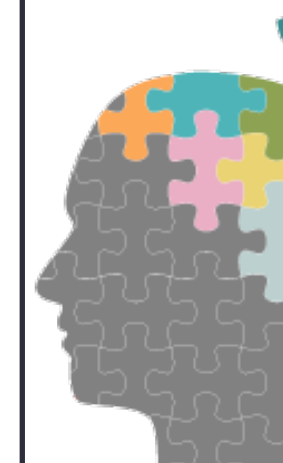


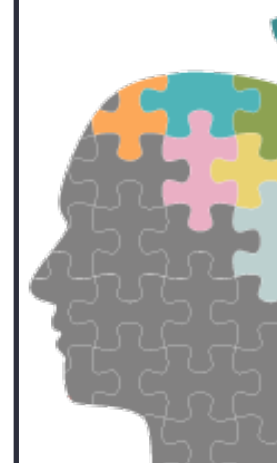
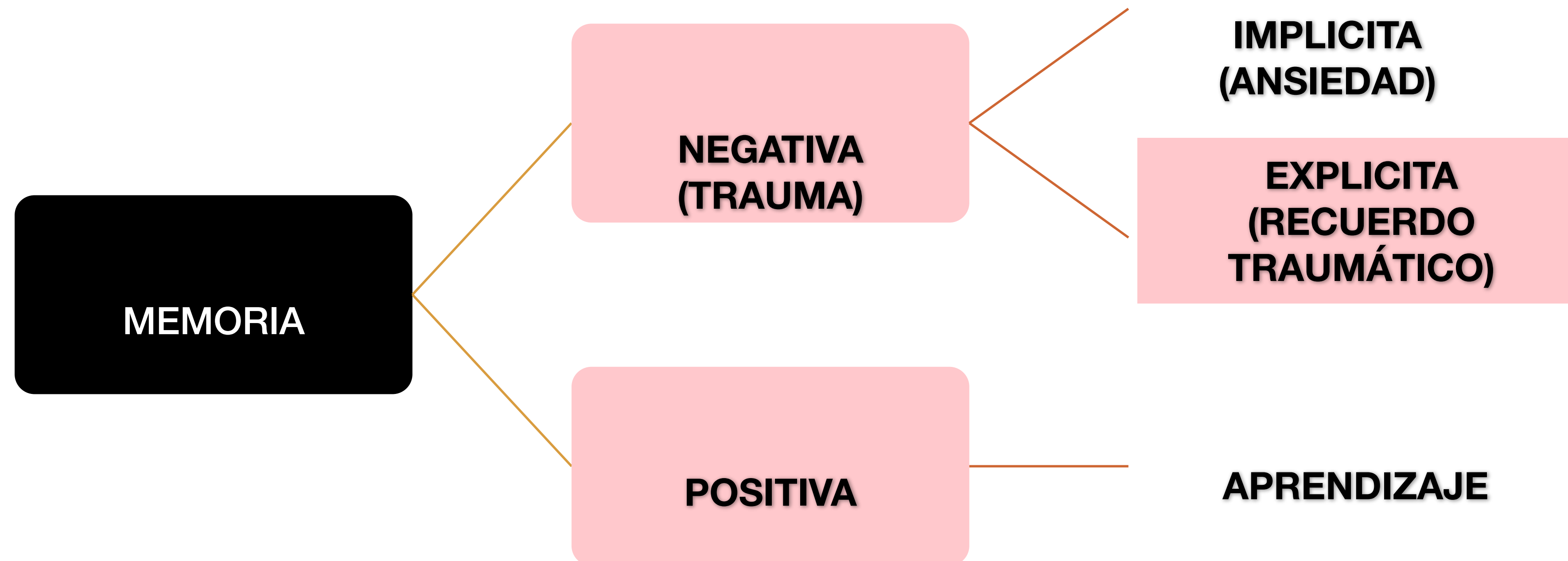
FASE 5

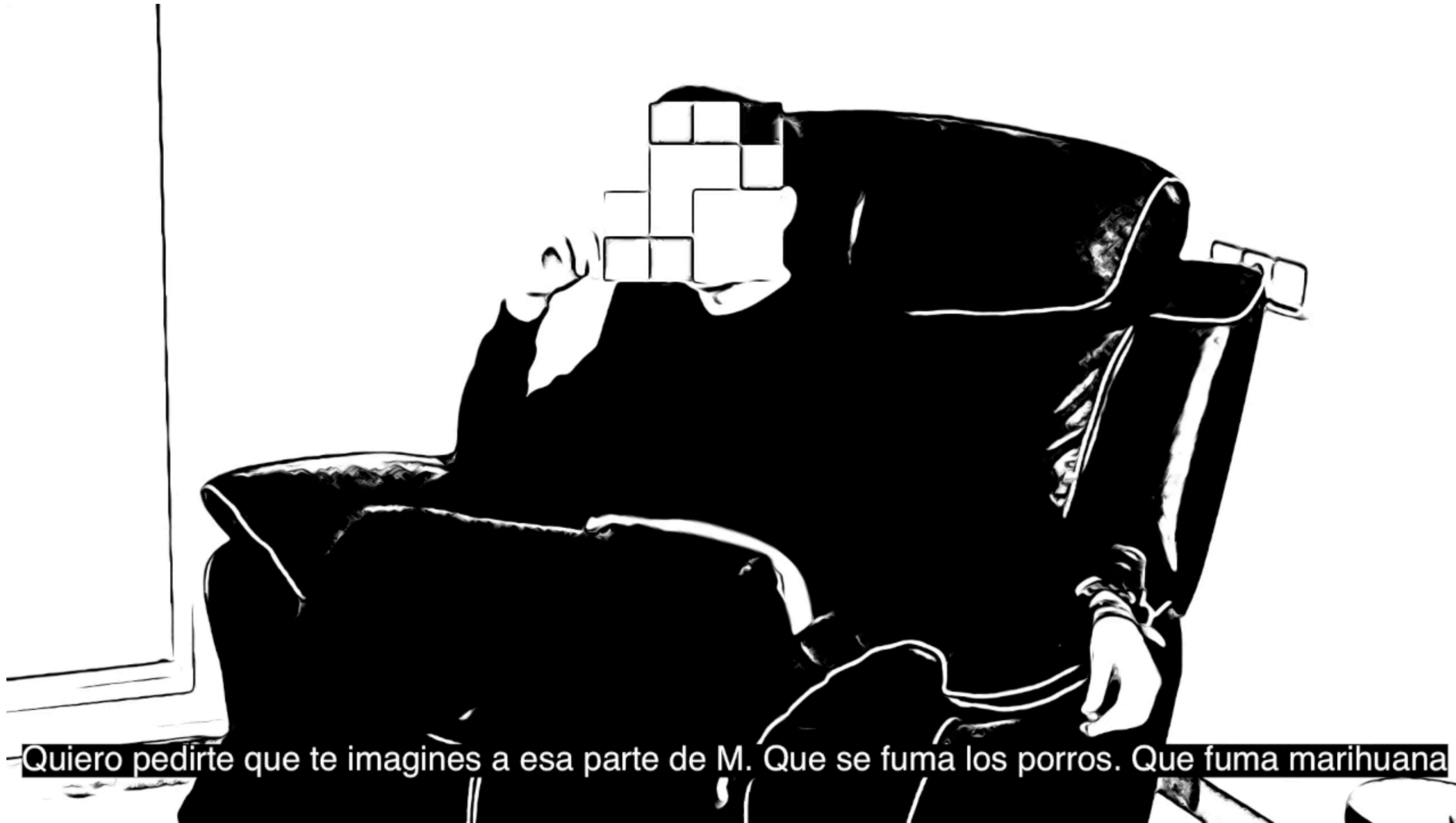
SE TRABAJA TÉCNICAS DE ESTABILIZACIÓN PARA PODER REGULARSE A TRES NIVELES

**CONDUCTUAL
EMOCIONAL
SENSORIAL**

**SE VALORA SI HAY SÍNTOMAS O EMOCIONES INADAPTATIVAS Y SE VUELVE A COMENZAR
DESDE EL PRINCIPIO**







Quiero pedirte que te imagines a esa parte de M. Que se fuma los porros. Que fuma marihuana

Mesa disociativa de fraser



LA MESA DISOCIATIVA PERMITE PODER TRABAJAR CON VARIAS PARTES DIFERENTES AL MISMO TIEMPO.

ES MUY ÚTIL PARA TRABAJAR LAS FOBIAS DISOCIATIVAS. BIEN ENTRE LAS PAN Y LAS PE'S COMO LAS PROPIAS PE'S ENTRE SI.

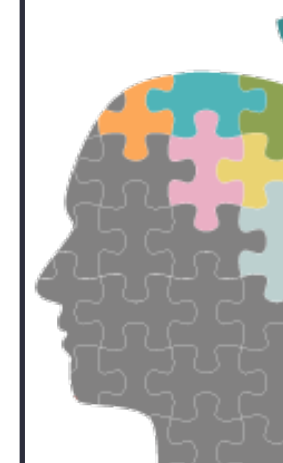
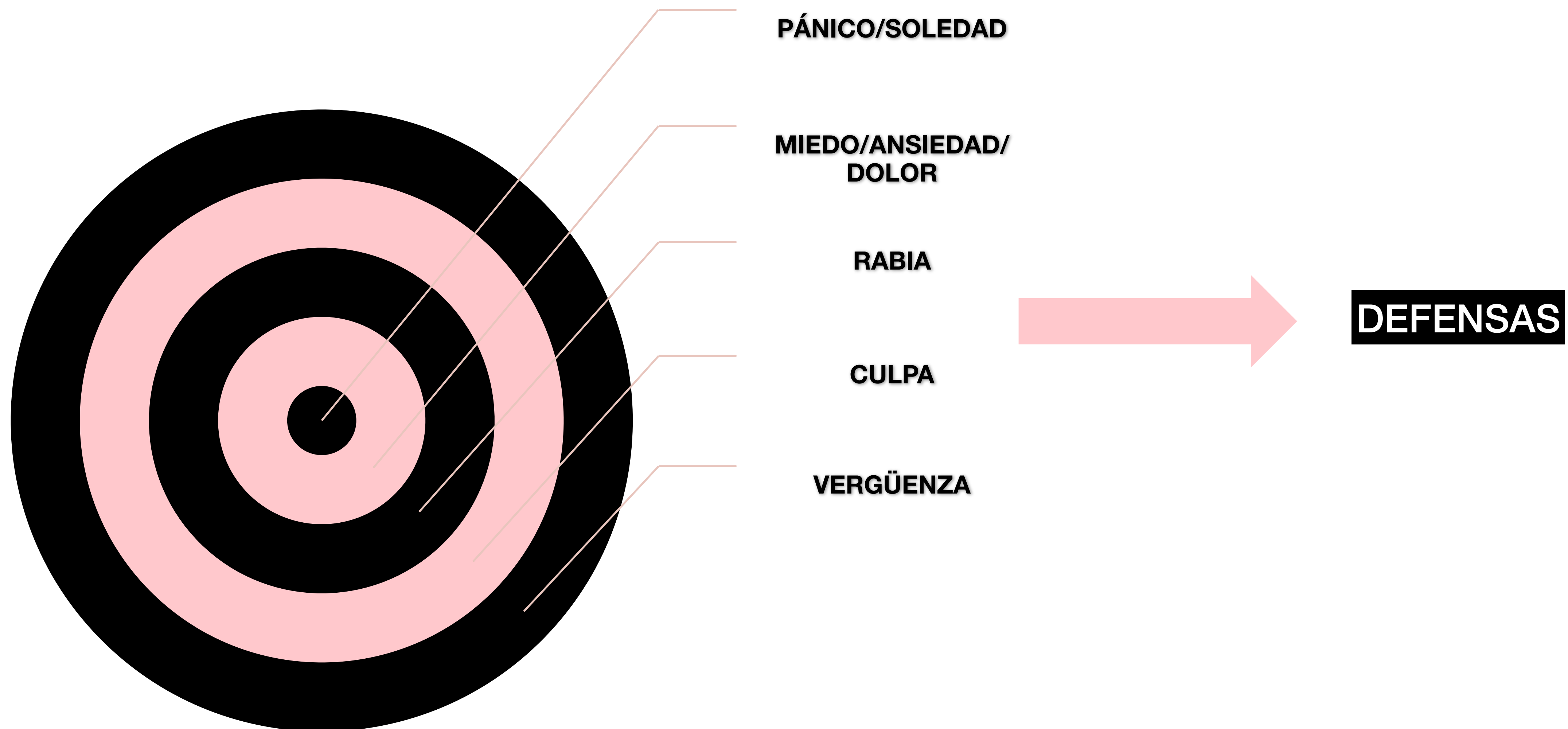
DEFENSAS



**UNA EMOCIÓN
NEGATIVA SOLO
PUEDE
CURARSE CON LA
CONTRARIA DE LA
QUE LA CREO**

BARUCH SPINOZA





Trabajo con la resistencia

1

Se comienza con una introducción para que el cliente se sienta cómodo.

2

Se le pide que observe si hay alguna resistencia somática, intelectual o emocional.

3

Se le pide que de una respuesta rápida e inconsciente

4

Se le pide que explique como trata de ayudarlo esa defensa

REESTRUCTUACIÓN DEFENSAS

- Reconocimiento de las defensas
- Superación de esas defensas

REESTRUCTURACIÓN AFECTO

- Experiencias apego (afectivas)
- Expresar emociones

CAMBIAR PERCEPCIÓN

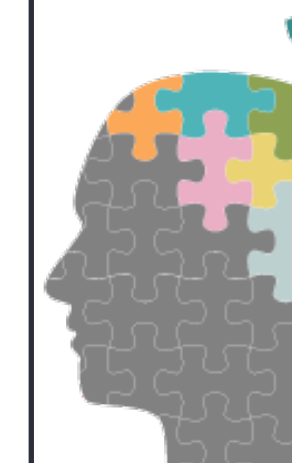
- Cambiar la valoración de los demás y de uno mismo

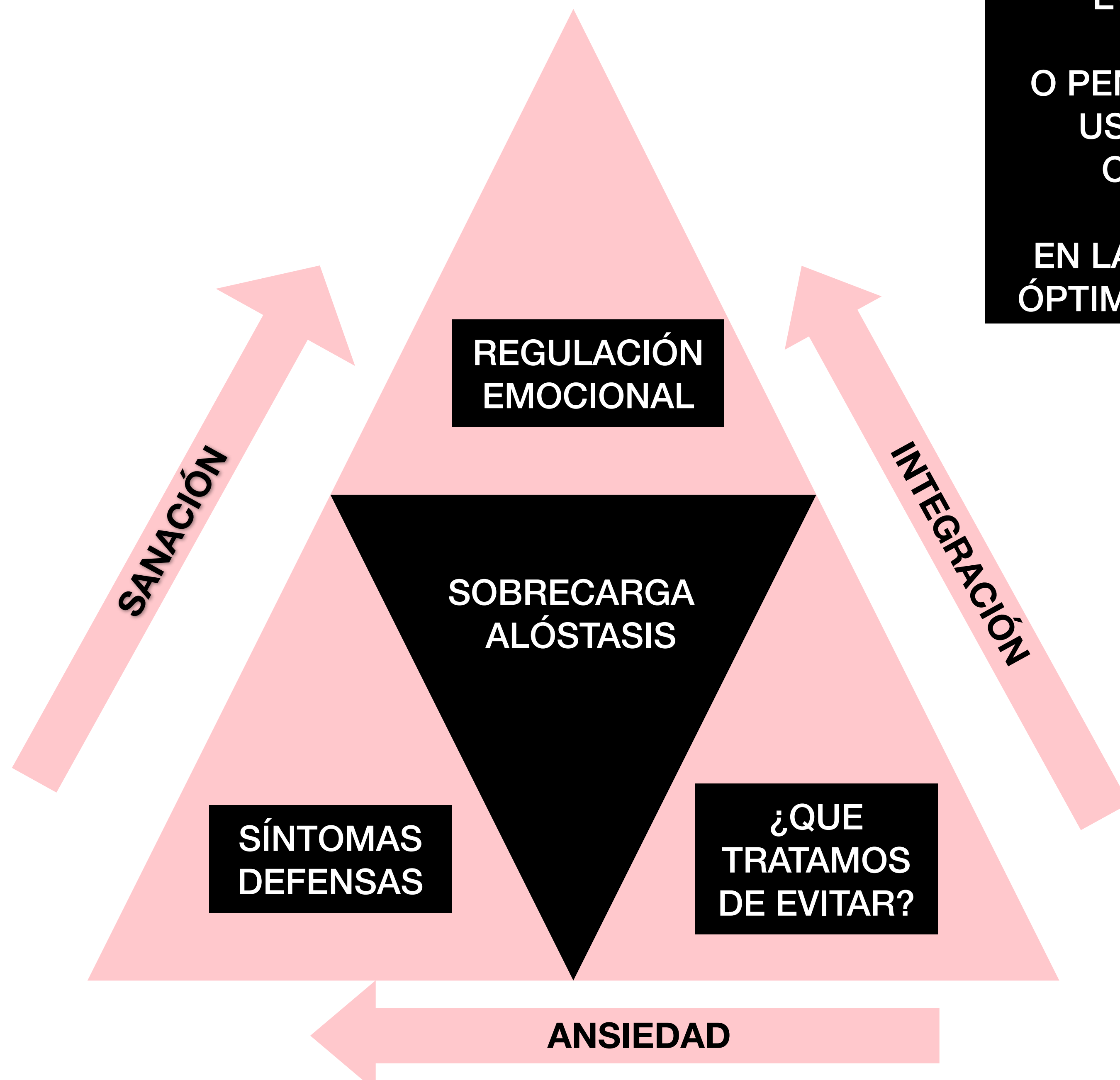
TRABAJO CON LAS DEFENSAS Y EL APEGO



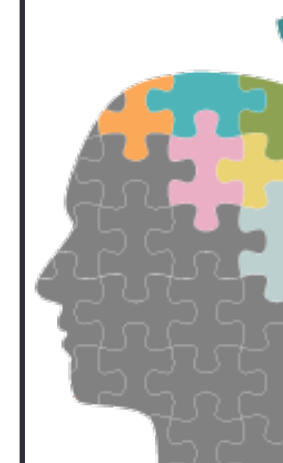


**ANDREW
LEEDS**





LAS PERSONAS TRATAN DE EVITAR ALGO (SENSACIONES, EMOCIONES, CONDUCTAS O PENSAMIENTOS. PARA LOGRARLO USAN A SU VEZ SENSACIONES, CONDUCTAS, EMOCIONES O PENSAMIENTOS. EN LA PARTE SUPERIOR ESTARÍA LO ÓPTIMO, EN LA BASE LO PATOLÓGICO



DEFENSAS OBSESIVAS

89



LAS DEFENSAS OBSESIVAS SON AQUELLAS EN LA QUE EL PENSAMIENTO SE REPITE CONSTANTEMENTE EN ALGO DIFERENTE A LO QUE PREOCUPA REALMENTE AL PACIENTE.

LA PARTE CONSCIENTE ESTÁ EN EL PENSAMIENTO MIENTRAS LA PARTE DISOCIADA INCONSCIENTE ESTÁ EN EL MIEDO O LA RABIA, LA CULPA O LA VERGÜENZA.

ESTOS PACIENTES USAN LA OBSESIÓN COMO FORMA DE EVITAR LAS EMOCIONES Y SENSACIONES.

ESTAS PUEDEN SER:

- MIEDO A PERDER EL CONTROL**
- CULPA RELACIONADO CON ALGO SEXUAL O DE RABIA**
- PARTES DISOCIADAS QUE ESTÁN EN CON EMOCIONES OPUESTAS.**





DEFENSAS IMPULSIVAS

LAS DEFENSAS IMPULSIVAS SON AQUELLAS QUE ESTÁN CENTRADAS EN EL IMPULSO, TIENDEN A LA EVITACIÓN, MEDIANTE CONDUCTAS QUE NO PUEDEN CONTROLAR.

ESTAS CONDUCTAS SUELEN SER DE TIPO ADICTIVO, COMO LA COMIDA, EL JUEGO, DROGAS, OTRA PERSONA....

EL IMPULSO SE SIENTE EN EL CUERPO COMO ANSIEDAD, EL SUJETO SE DA TODOS LOS ARGUMENTOS NECESARIOS PARA CONVENCERSE DE QUE NECESITA SATISFACER EL IMPULSO

ESTAS PARTES PUEDEN SER TANTO EGOSINTÓNICAS COMO EGODISTÓNICAS



DEFENSAS COMPULSIVAS

91

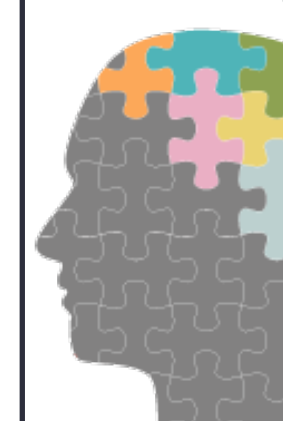
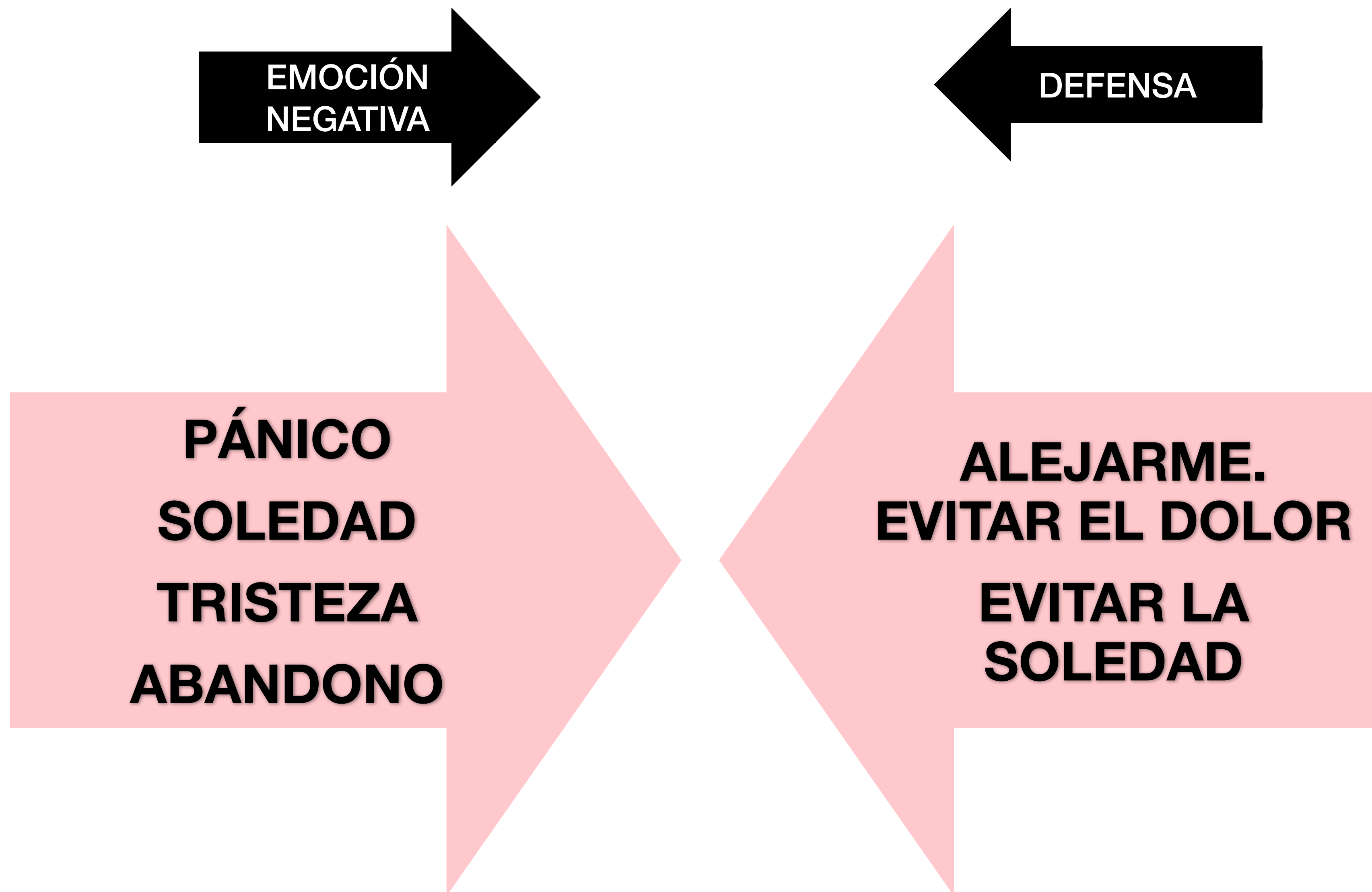
LAS DEFENSAS COMPULSIVAS ESTÁN CENTRADAS EN LA REPETICIÓN DE ACTOS COMO FORMA DE SENTIR SEGURIDAD Y PODER ALIVIAR LA ANSIEDAD.

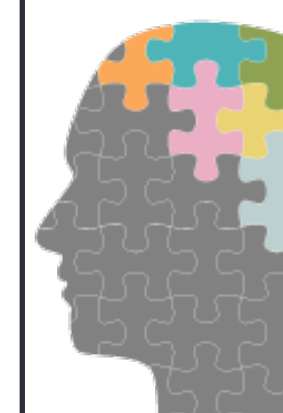
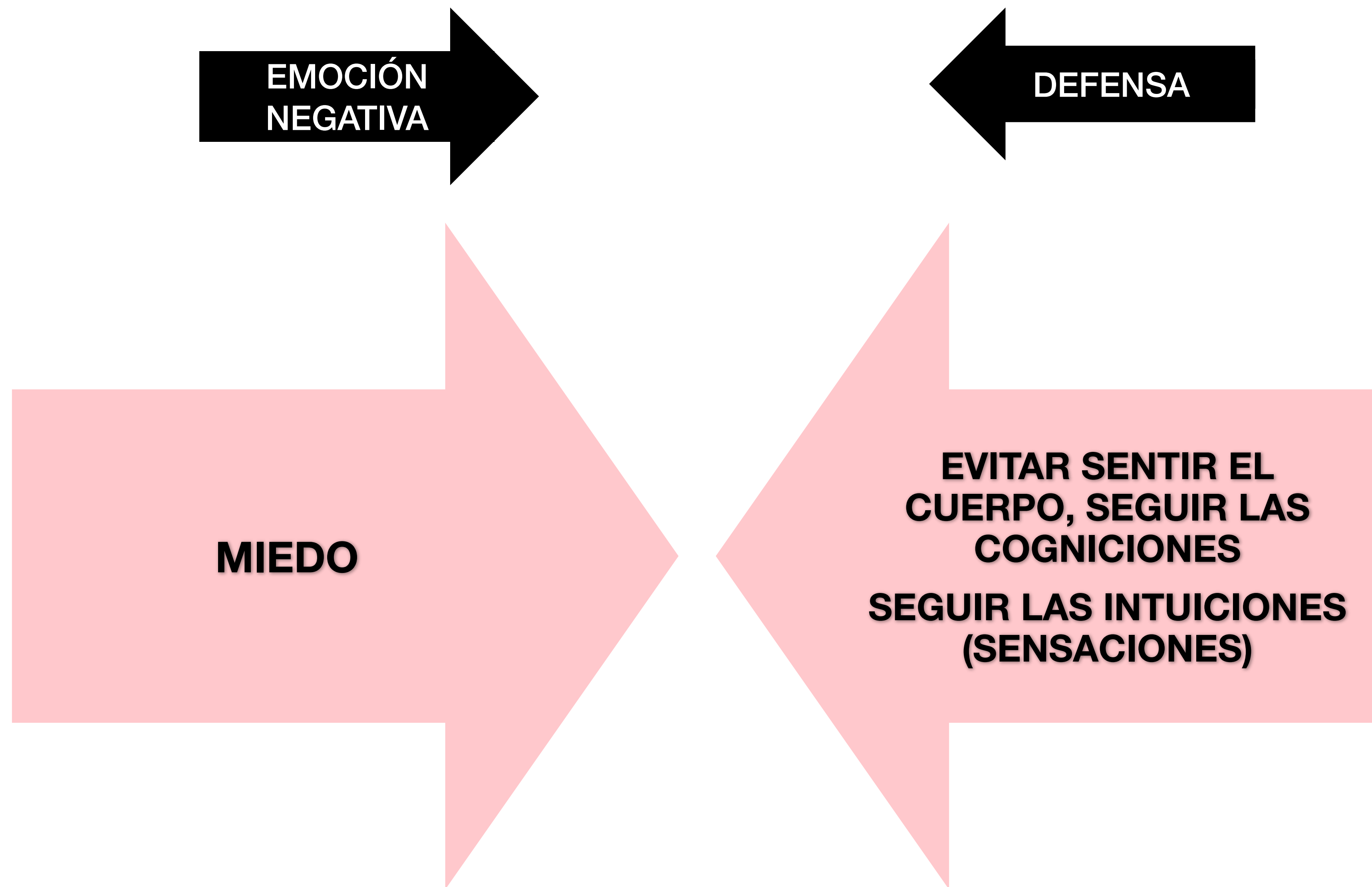
ESTAS CONDUCTAS TERMINAN SIENDO ADICTIVAS, EL SUJETO SIENTE MUCHO MALESTAR SI NO PUEDE HACERLAS. SUELEN SER POSTERIORES A LAS IMPULSIVAS Y/O COMPULSIVAS.

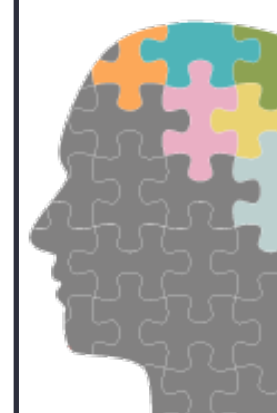
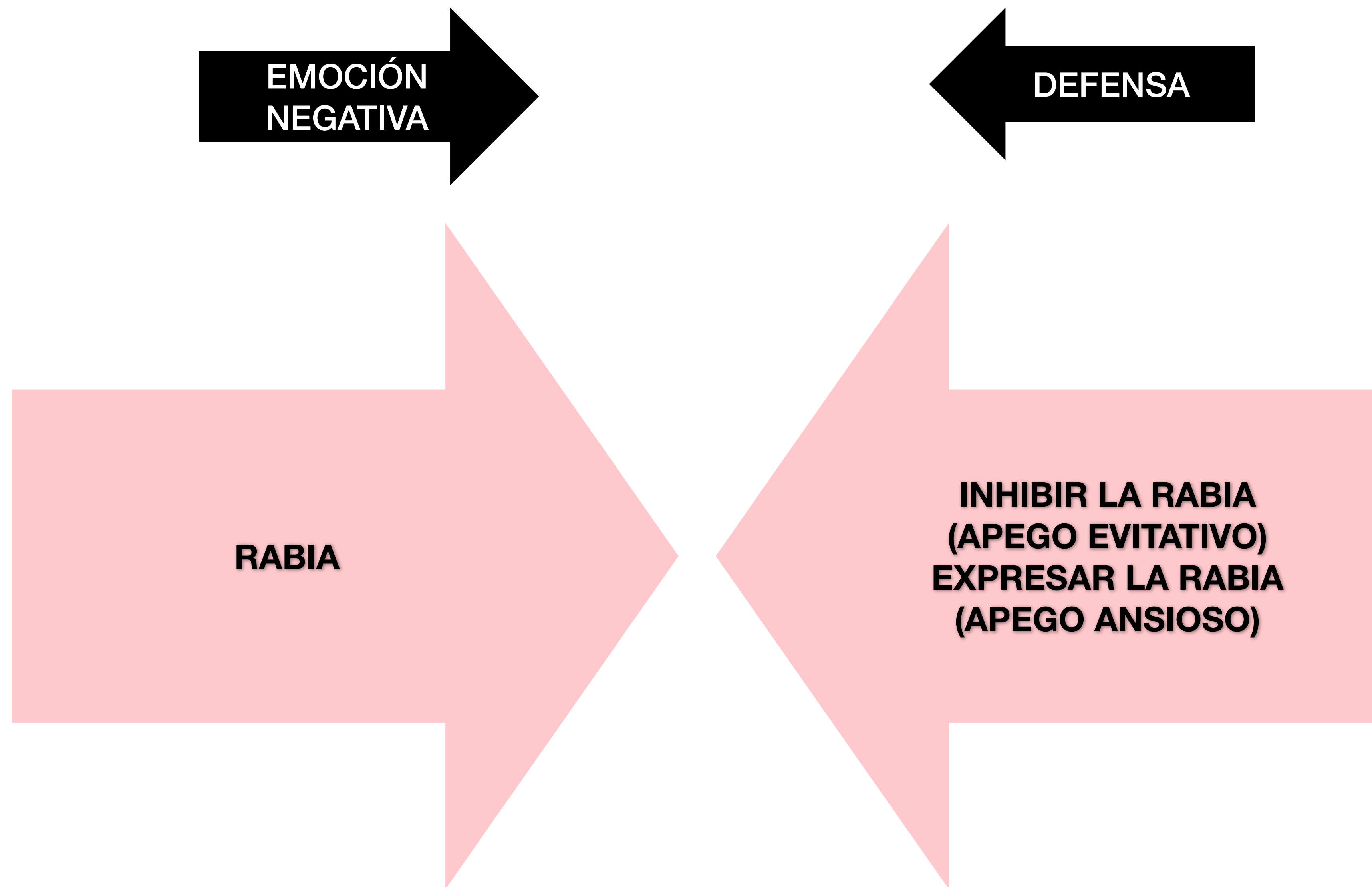
LA NECESIDAD DE HACER LA COMPULSIÓN SE SIENTE EN EL CUERPO COMO ANSIEDAD, EL SUJETO SE DA TODOS LOS ARGUMENTOS NECESARIOS PARA CONVENCERSE DE QUE NECESITA REALIZAR EL ACTO PARA CALMARSE DEFINITIVAMENTE.

ESTAS PARTES SUELEN SER EGODISTÓNICAS









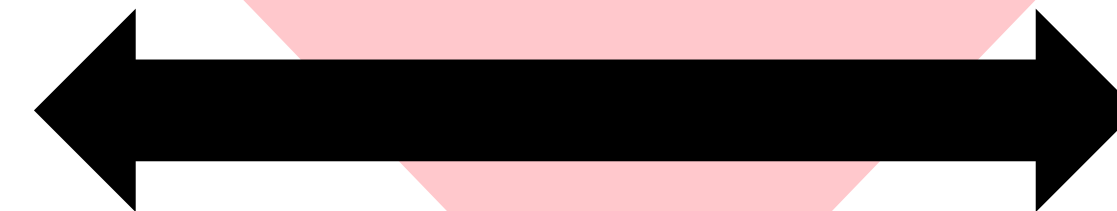
LA VERGÜENZA COMO DEFENSA

95

CUBRE OTRAS EMOCIONES
DEFIENDE DE LA CERCANIA EMOCIONAL
SIRVE PARA CASTIGARSE A UNO MISMO

CUANDO REDUCIMOS LA DEFENSA PUEDE APARECER MUCHA ANSIEDAD
ANTE NOSOTROS A SENTIR VERGÜENZA
PACTAR REDUCIR DEFENSA, CALMAR ANSIEDAD ANTE EL SENTIR E
INTEGRAR LA VERGÜENZA

RABIA



VERGÜENZA

LA VERGÜENZA ES UNA DEFENSA INHIBITORIA CUANDO EL PACIENTE ESTÁ
BLOQUEADO

PRIMERO TRABAJAMOS LA CULPA, LO COGNITIVO. POSTERIORMENTE LA VERGÜENZA
LO SOMÁTICO

Descubre más en:
psicologomanuelhernandez.es

Manuel Hernández
GESTIÓN EMOCIONAL



