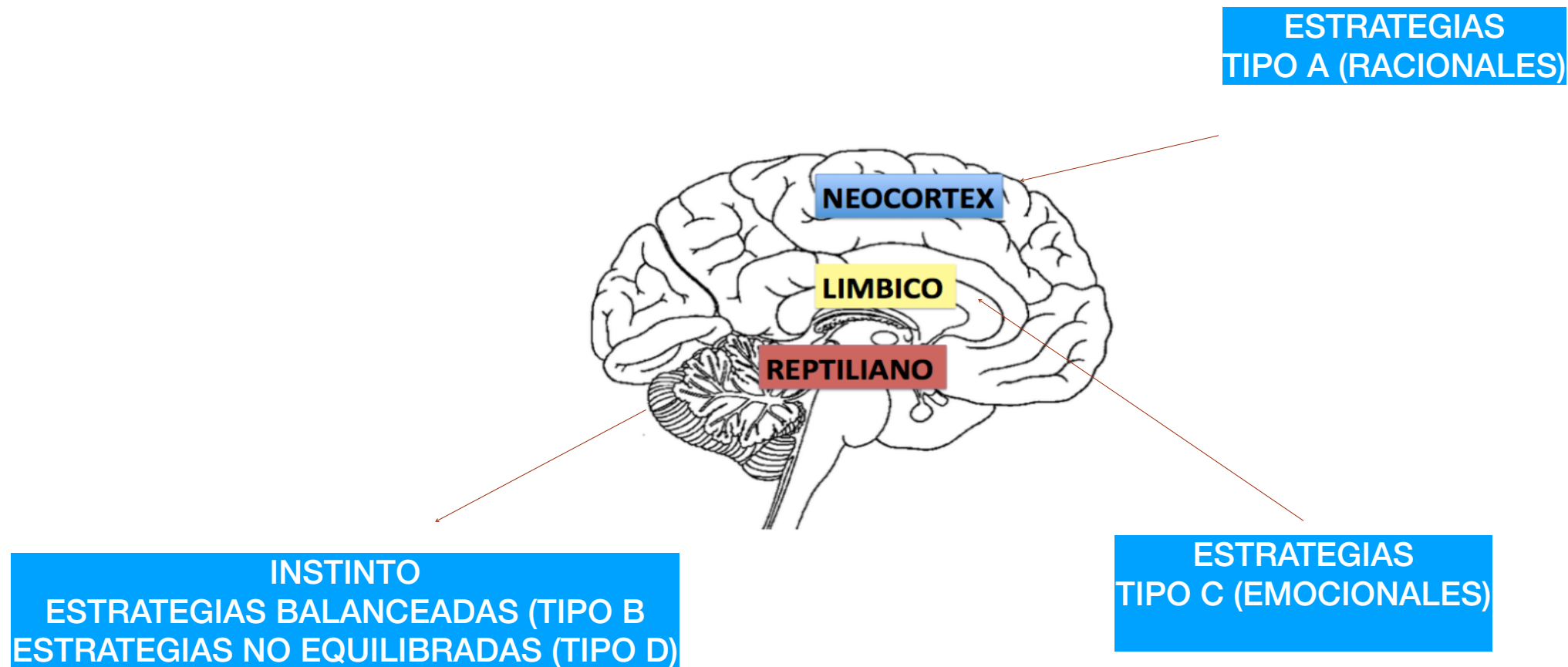




CUANDO PATINAS SOBRE HIELO QUEBRADIZO... LA ÚNICA
FORMA DE SOBREVIVIR ES PATINAR MUY RÁPIDO...

NEUROBIOLOGÍA DEL AMOR, LA PÉRDIDA Y LA DEPENDENCIA



Biología del 'flechazo'

Reacciones químicas del cerebro cuando alguien se enamora

Hipófisis + Hipotálamo
Testosterona

Hipotálamo
Adrenalina,
Oxitocina
Vasopresina

Córtex
Varias zonas activadas

Tronco cerebral
Dopamina



DESEO SEXUAL

Empuja a la búsqueda de pareja

Alimentado por la **testosterona** (hormona masculina) tanto en el hombre como en la mujer



AMOR Y PASIÓN

Concentrados en una sola persona

Probablemente relacionado con una actividad elevada de la **dopamina**, estimulante natural



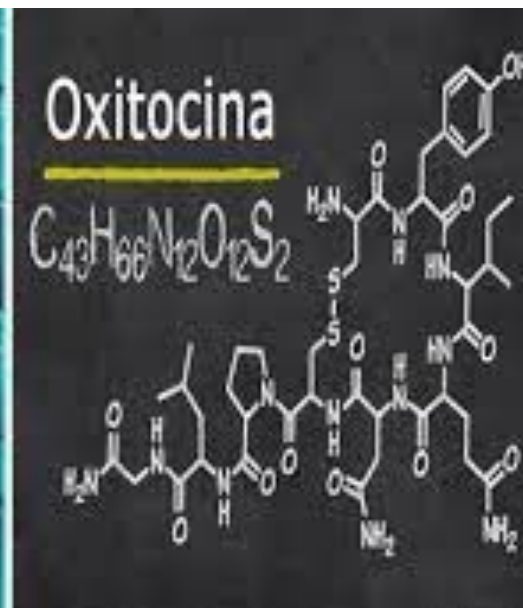
COMPROMISO

Incita a una pareja a permanecer unida

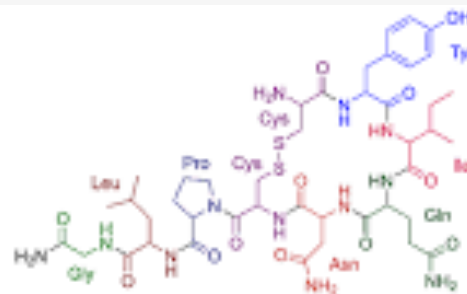
Niveles intensos de **oxitocina**, hormona maternal

Fuente: CNRS

© AFP



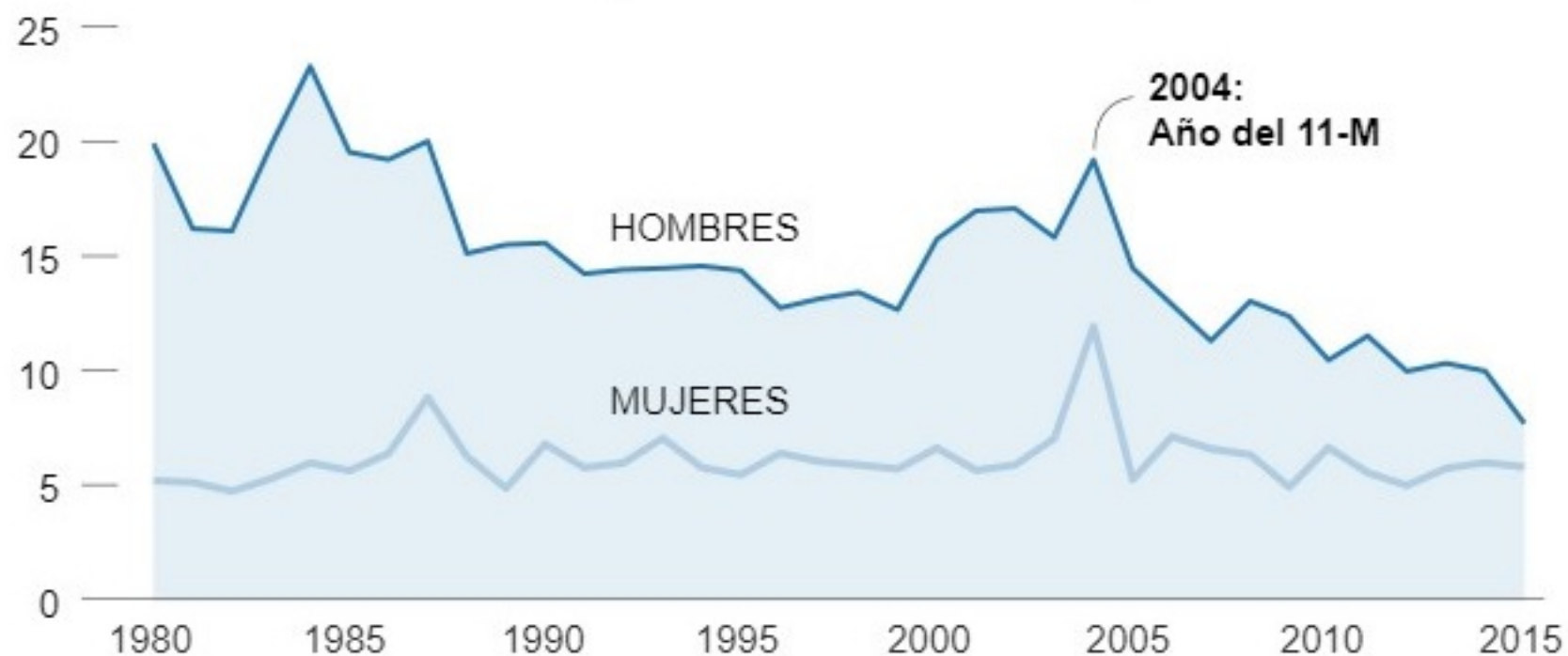
**Oxitocina,
La hormona
del amor**





Muertes por agresión

Número de homicidios/asesinatos por cada 10.000 muertes en España.



Fuente: INE.

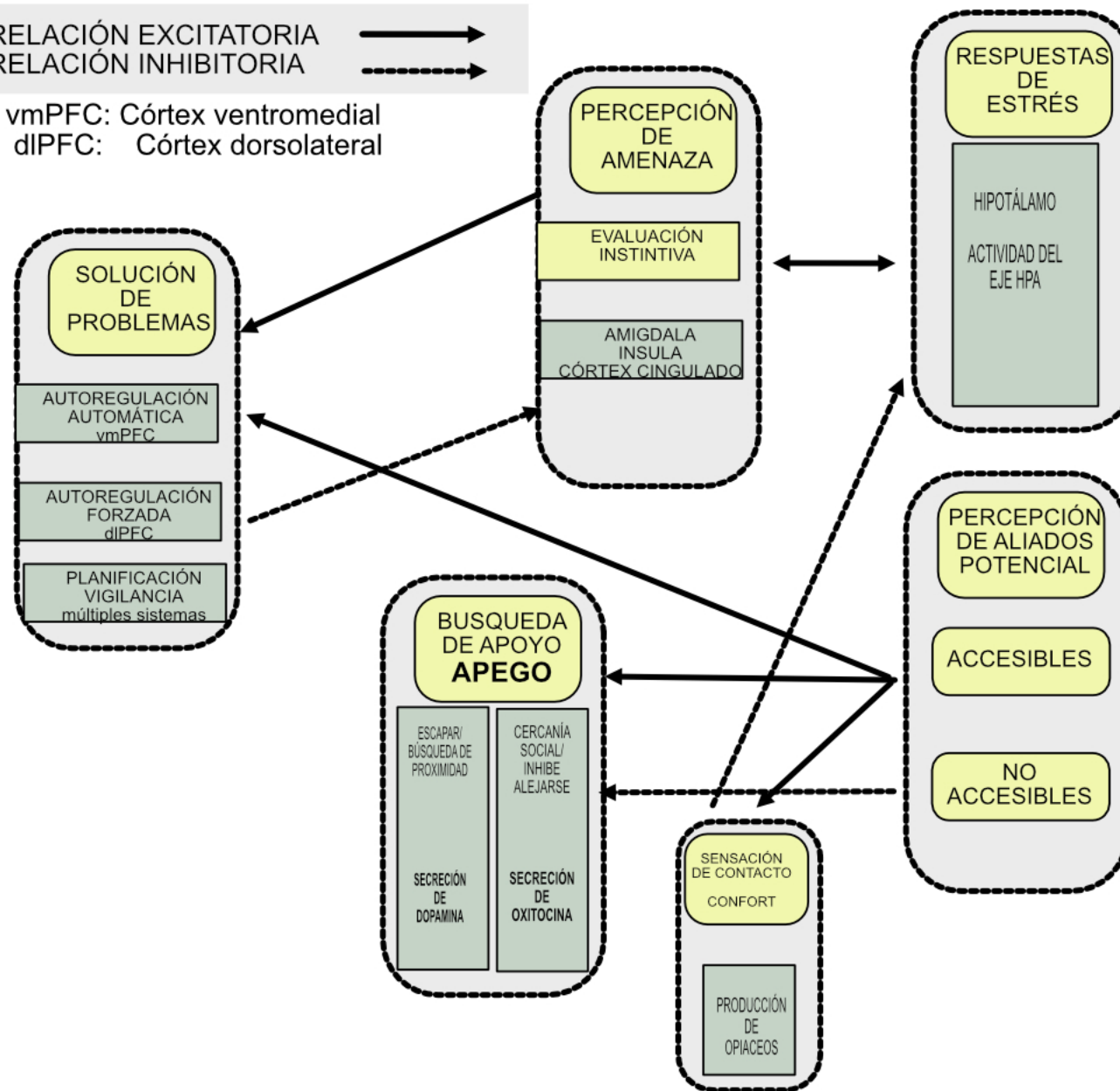
AH / EL MUNDO



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

RELACIÓN EXCITATORIA →
RELACIÓN INHIBITORIA - - -

vmPFC: Córtex ventromedial
dlPFC: Córtex dorsolateral



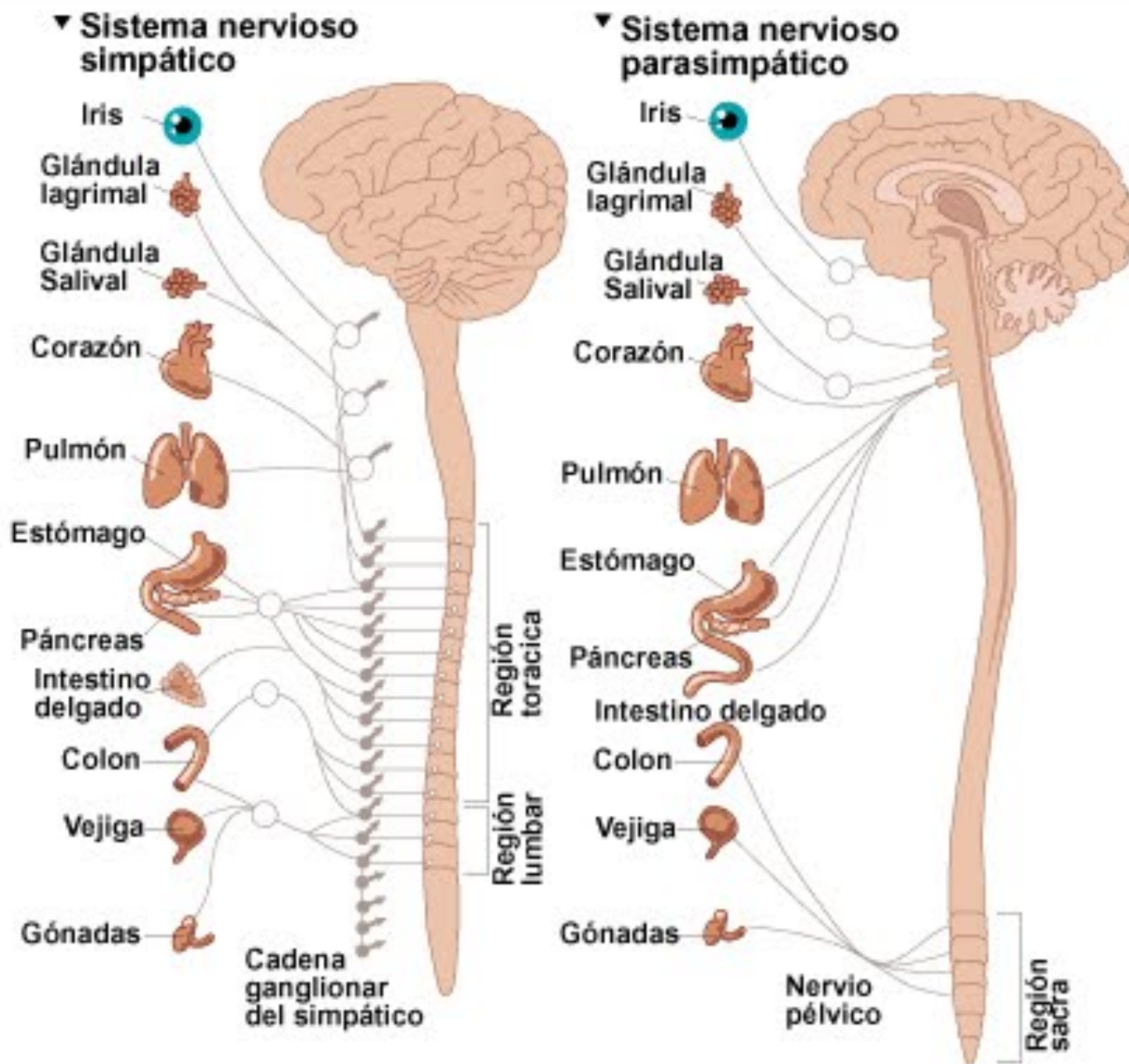
Circuito del pánico (tristeza)



AL SEPARAR AL BEBÉ DE SU MADRE, ESTE LLORA (MECANISMO DE DEFENSA). SI NO CONSIGUE VOLVER DEJA DE LLORAR PERO ESTO NO SIGNIFICA QUE ESTÉ BIEN . TODO LO CONTRARIO, EL BEBÉ PRODUCE ALTÍSIMOS NIVELES DE CORTISOL QUE SON NOCIVOS PARA SU CEREBRO LLEGANDO A DAÑAR LAS ZONAS DEL “CEREBRO SOCIAL”, EL APRENDIZAJE Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL, GENERANDO CAMBIOS EN LA AMÍGDALA

ALLAN
SCHORE





TEORIA POLIVAGAL

SIMPÁTICO

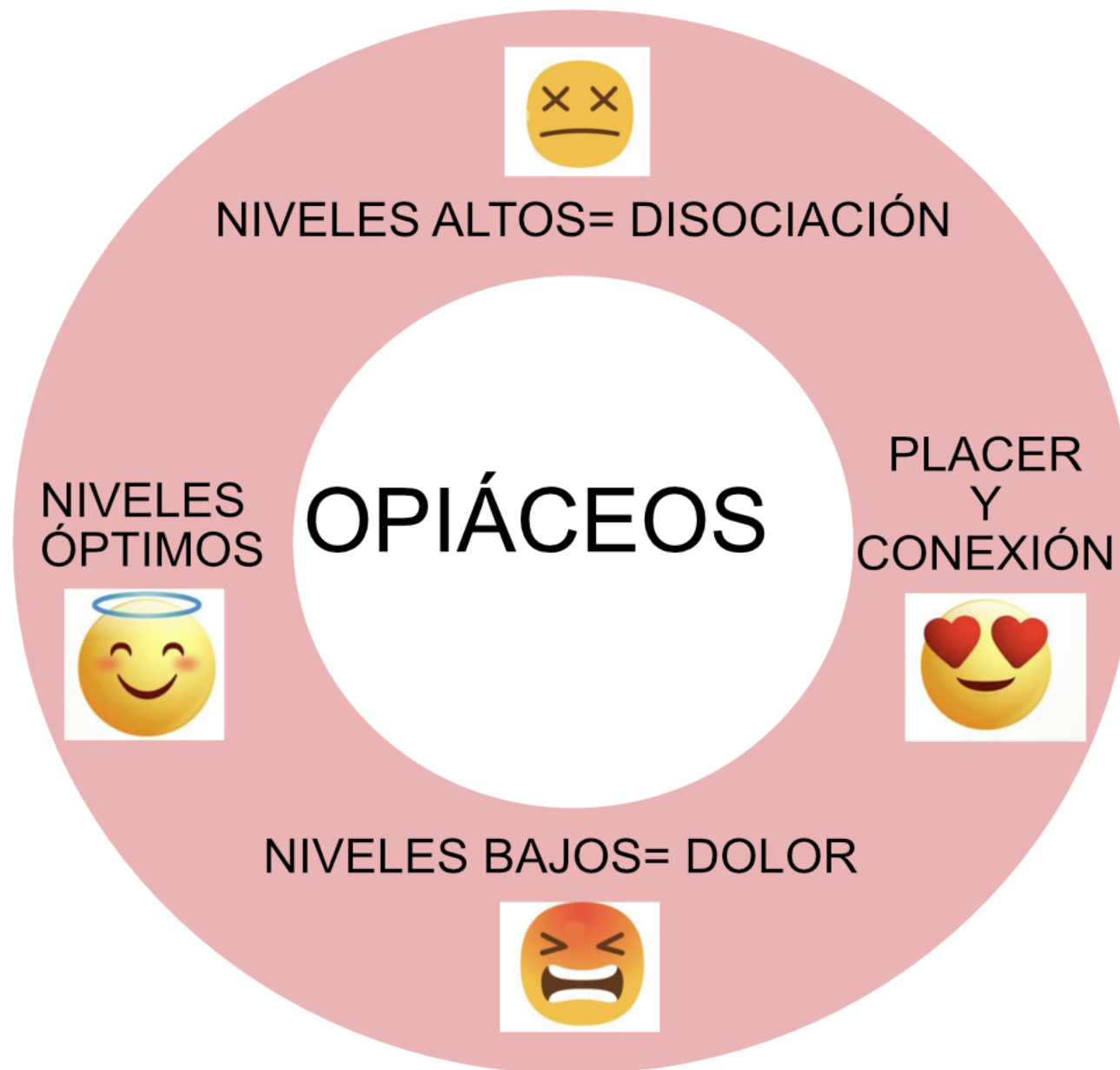


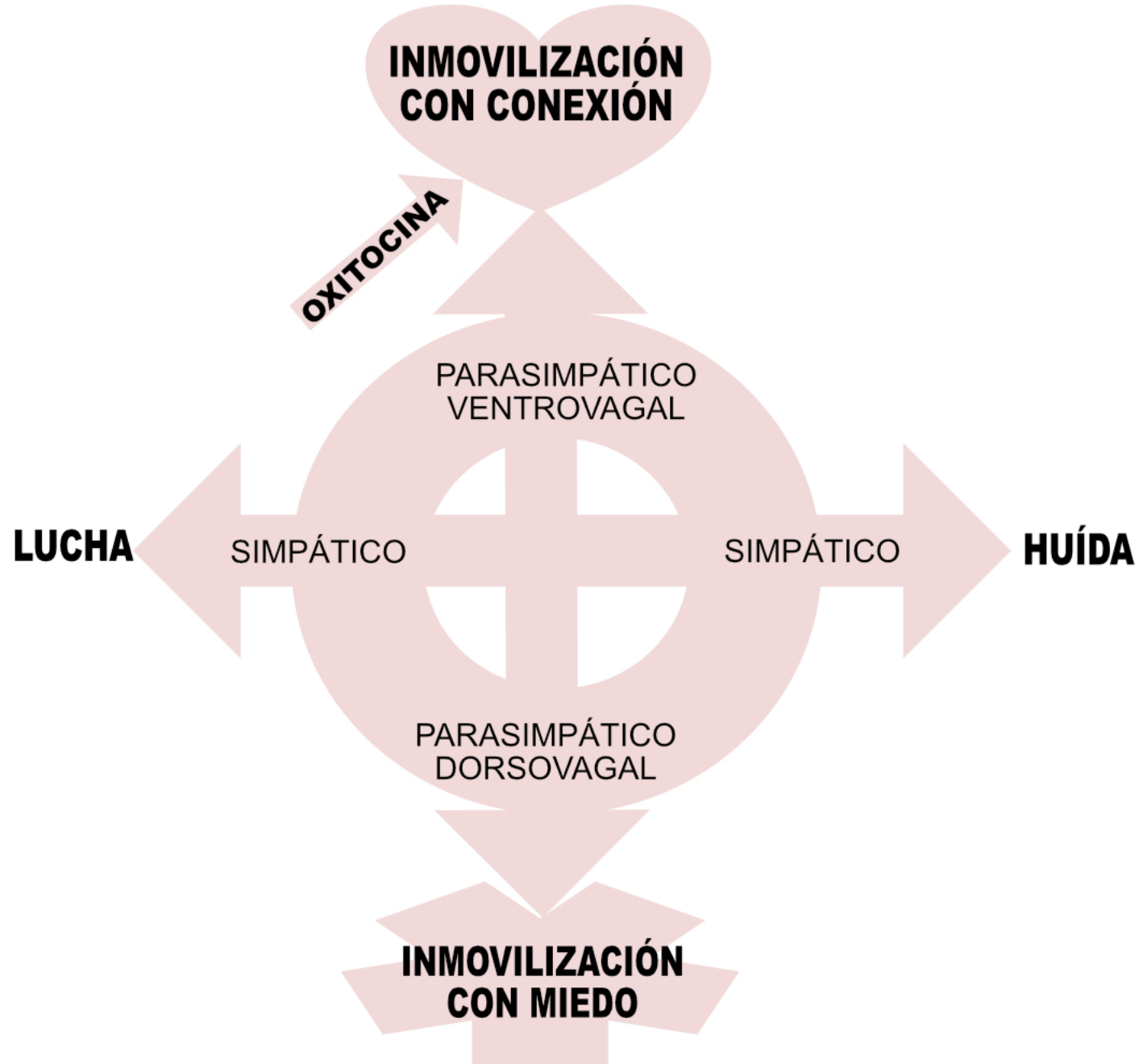
PARASIMPÁTICO



RAMA VENTRO VAGAL
Responsable de la
vinculación social
Es compartida por los
mamíferos

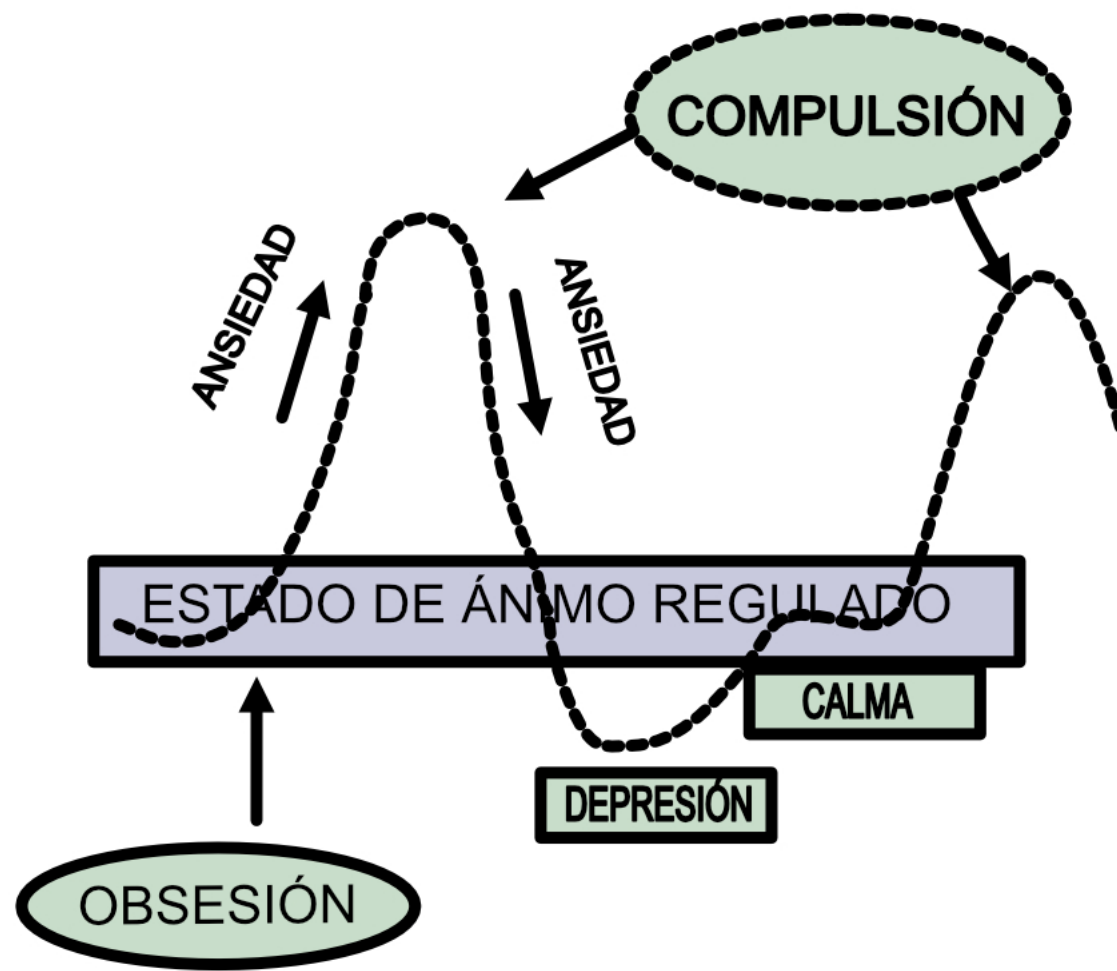
RAMA DORSO VAGAL
Responsable de la
inmovilización
Es compartida con los
reptiles

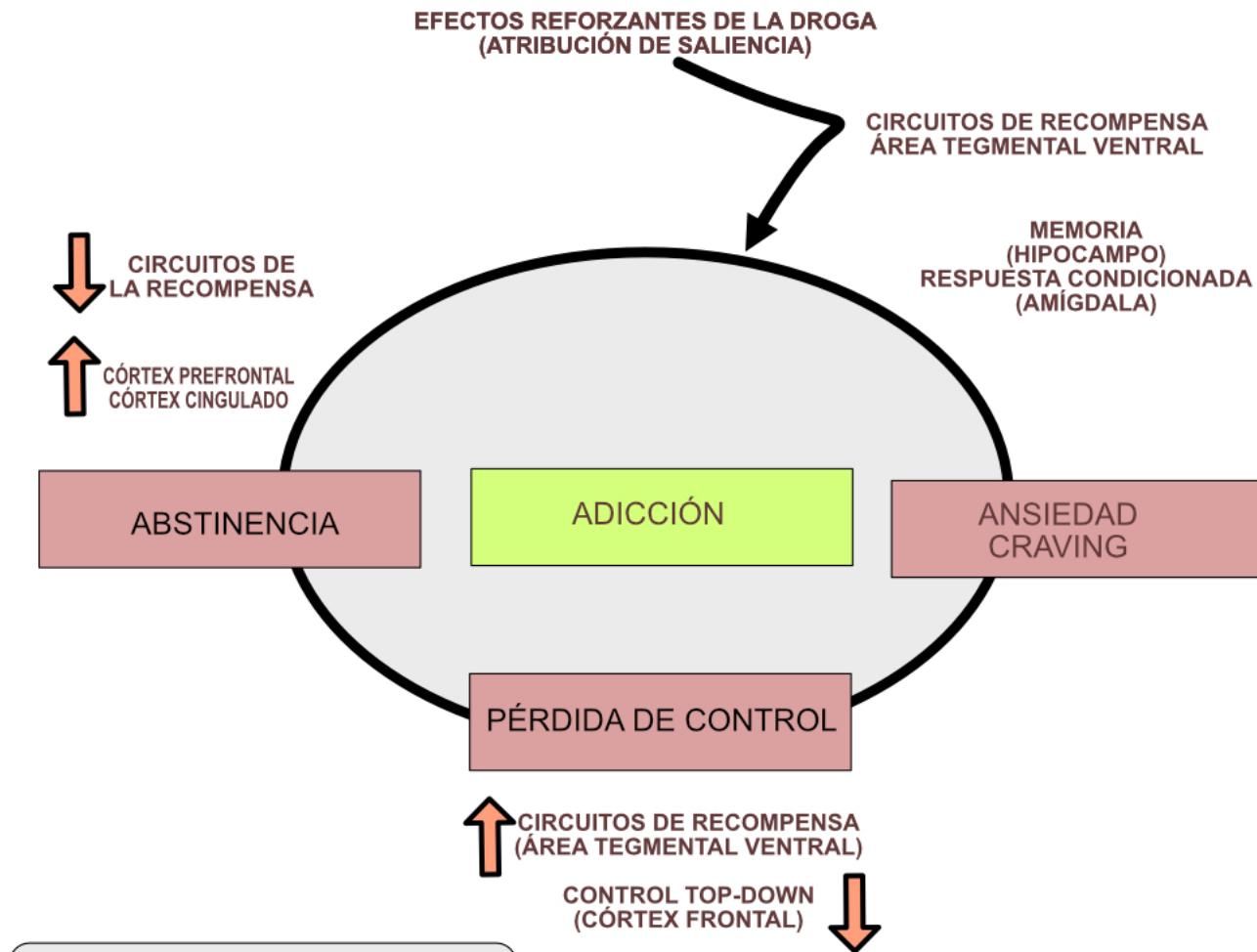




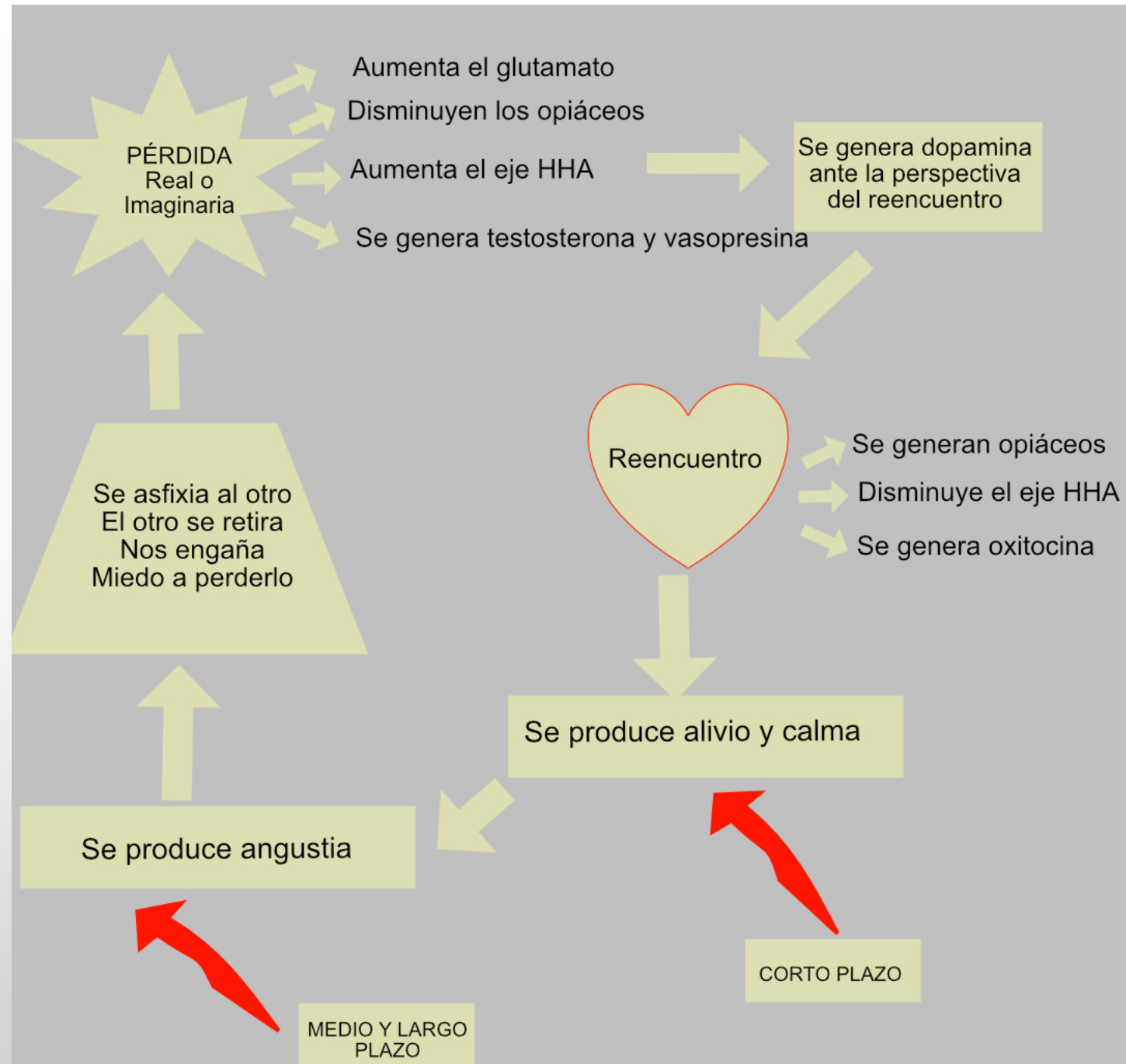


ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO





ESQUEMA DEL MODELO I-RISA



	FUNCIÓN
DOPAMINA	Es el neurotransmisor de la expectativa. Es responsable del deseo antes de tener una relación. Es muy importante en el amor y la dependencia emocional, porque hace que la persona esté ilusionada de lo que podrá ocurrir, no de lo que realmente está pasando. Si falta la persona no tendrá ilusión por la relación. Por otra parte, puede influir, sobre todo en hombres, cuando se siente rabia para sentir control y poder.
TESTOSTERONA	Es una hormona que incentiva el deseo sexual. Tanto en hombres como en mujeres tiene un papel muy importante en la agresividad y la promiscuidad sexual. Su ausencia provoca falta de deseo sexual.
OXITOCINA	Se conoce como la hormona del amor, porque es la hormona de las relaciones afectivas por excelencia, crea los vínculos afectivos entre padres e hijos, amigos y amantes. Se secreta en grandes cantidades en las mujeres tanto en el acto sexual como en el parto.
VASOPRESINA	Está relacionada en primates con las luchas entre machos para conseguir a una hembra. En hombres está relacionada con el deseo sexual.
SEROTONINA	Es el neurotransmisor de la calma y la sensación de calma. Se da cuando se tiene paz y armonía interior. Se podría decir que es el neurotransmisor que aparece en las relaciones cuando disminuye la pasión.
NORADRENALINA/ CORTISOL	Son neurotransmisores/hormonas relacionadas con el estrés y el malestar. Se segregan en grandes cantidades cuando los niños son separados de sus cuidadores. En las parejas se segrega también cuando hay ausencia o rechazo de la persona amada. Son los responsables de la ansiedad.
GLUTAMATO	Es un neurotransmisor excitatorio, que puede ser muy tóxico. Produce hiperquinesia y se produce cuando se activa el circuito del pánico, esto es cuando se produce una pérdida real o imaginaria. Es el responsable de los ataques de pánico.
GABA	Es un neurotransmisor antagonista o supresor del glutamato, produce calma y bienestar.
OPIÁCEOS	Son unas moléculas que inducen sensación de placer y son las que hacen que nos hagamos adictos a unas personas. También son las que hacen que tengamos un síndrome de abstinencia si no estamos con la persona que nos produce la sensación de bienestar y calma que necesitamos. Tienen mucho que ver con la dependencia emocional.

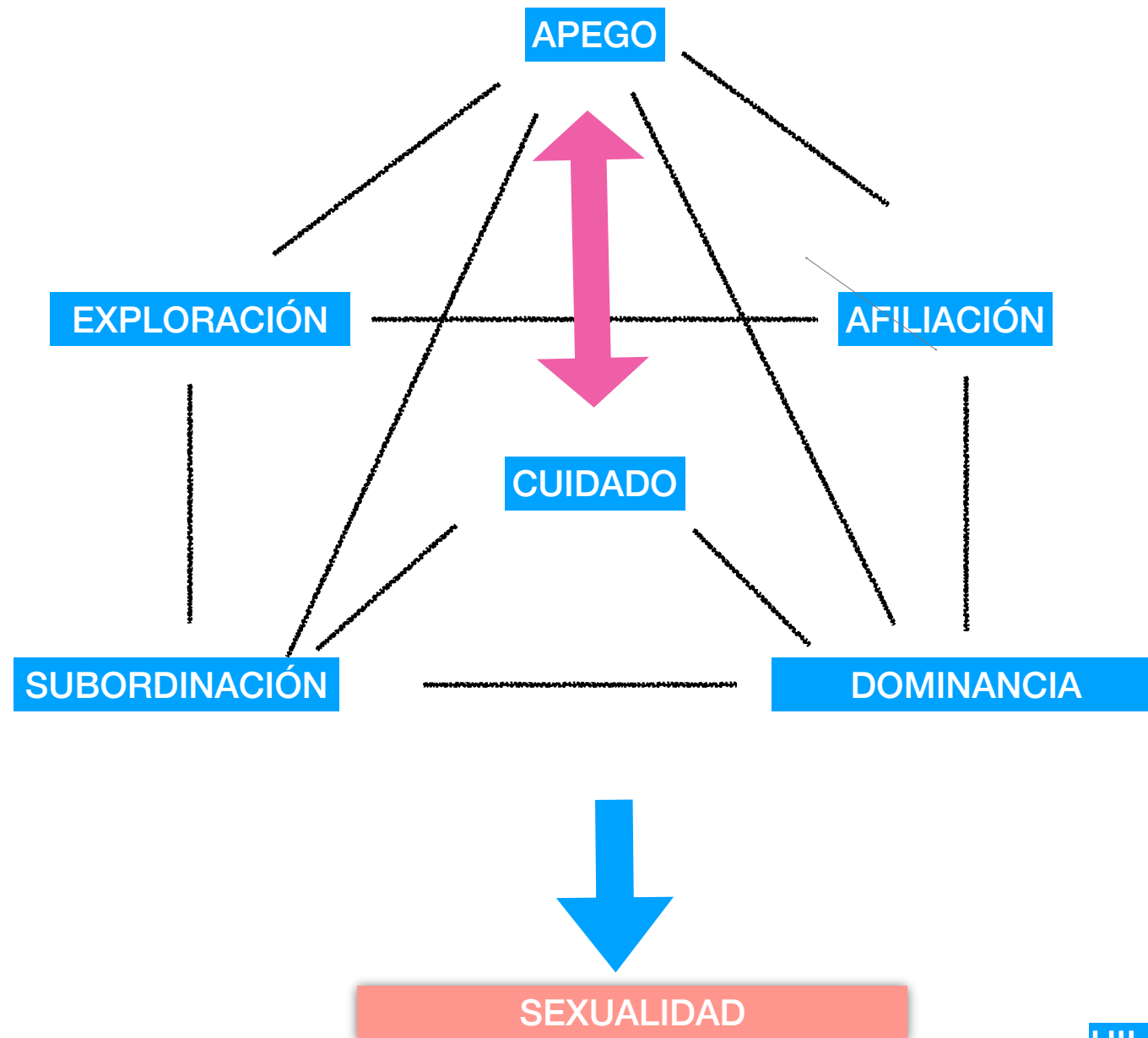
APEGO ADULTO



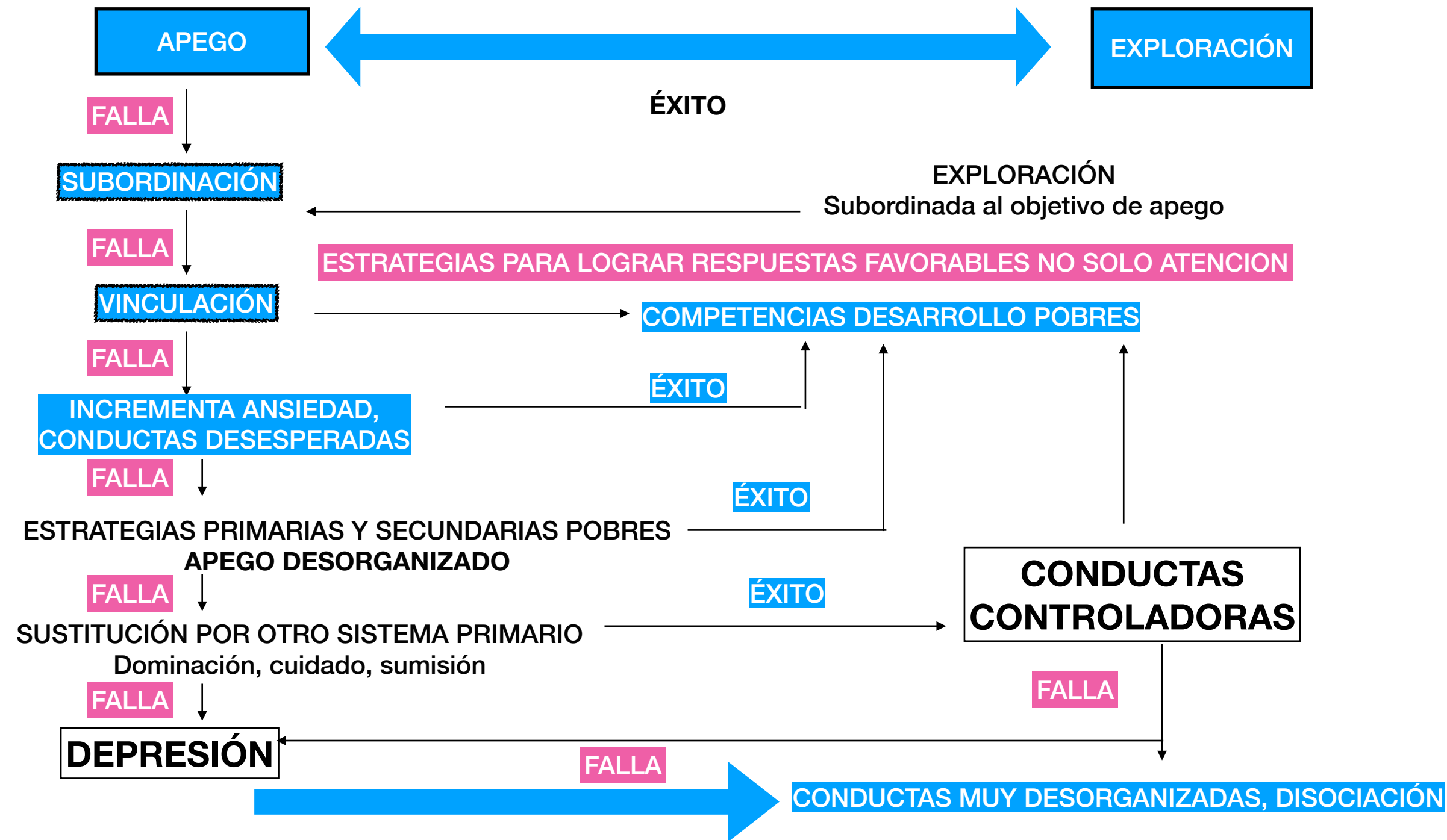


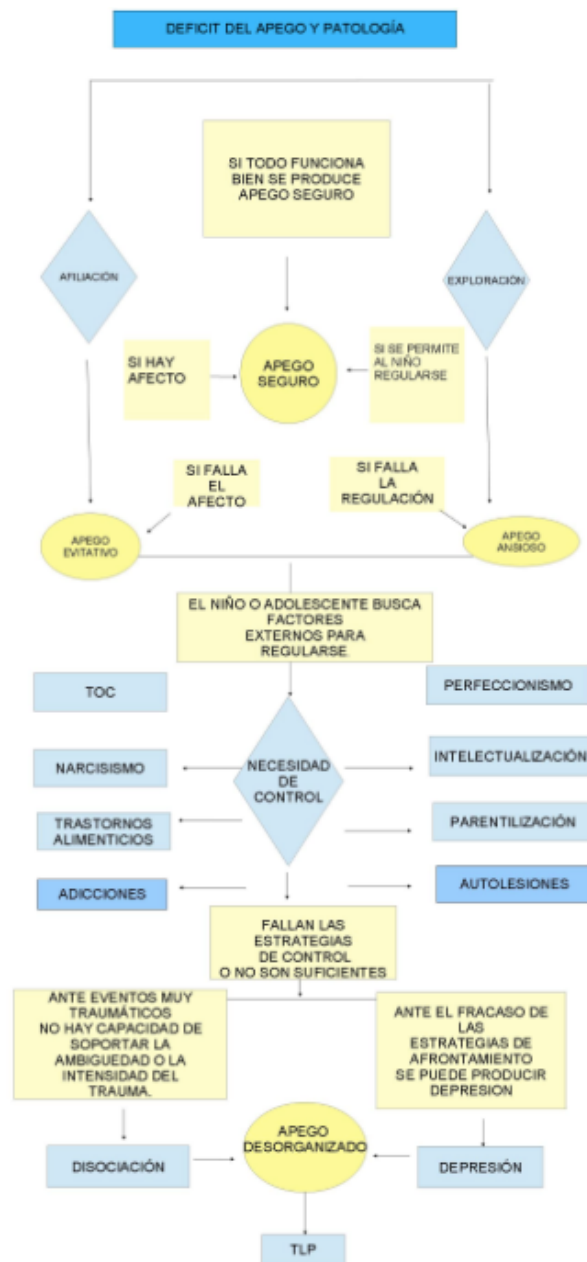
ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO





HILBURN-COBB





ENTREVISTA DE APEGO ADULTO

R Mirando hacia atrás ahora, ¿Ud. cree que sus padres lo amaron? ¿Puede decirme cómo sabe Ud. esto?

R Tomadas como un todo, ¿cómo cree Ud. que sus experiencias han afectado su personalidad adulta?

R ¿Existen algunos aspectos de su niñez que Ud. piense que fueron un impedimento u obstaculizaron su desarrollo?

R ¿Por qué cree Ud. que sus padres actuaron como lo hicieron, durante su niñez?

S ¿La relación con sus padres ha cambiado desde que Ud. creció? ¿De qué modo? ¿Era diferente en la adolescencia?

Esta pregunta es especialmente importante para algunas clasificaciones mixtas y compulsivas u obsesivas.

E ¿Puede Ud. darme un ejemplo?

S ¿Cómo es su relación actual con sus padres?

R ¿Cómo cree Ud. que sus experiencias de la niñez lo prepararon para las relaciones de amor romántico? Por ejemplo, ¿afectaron si Ud. eligió casarse, cómo eligió a su cónyuge (marido/compañero), o cómo Ud. maneja sus relaciones de amor adulto?

Esté preparado para descomponer esta pregunta en sus componentes más pequeños.

H Pensando en su vida ahora, ¿Tiene Ud. un compañero? ¿Hijos?

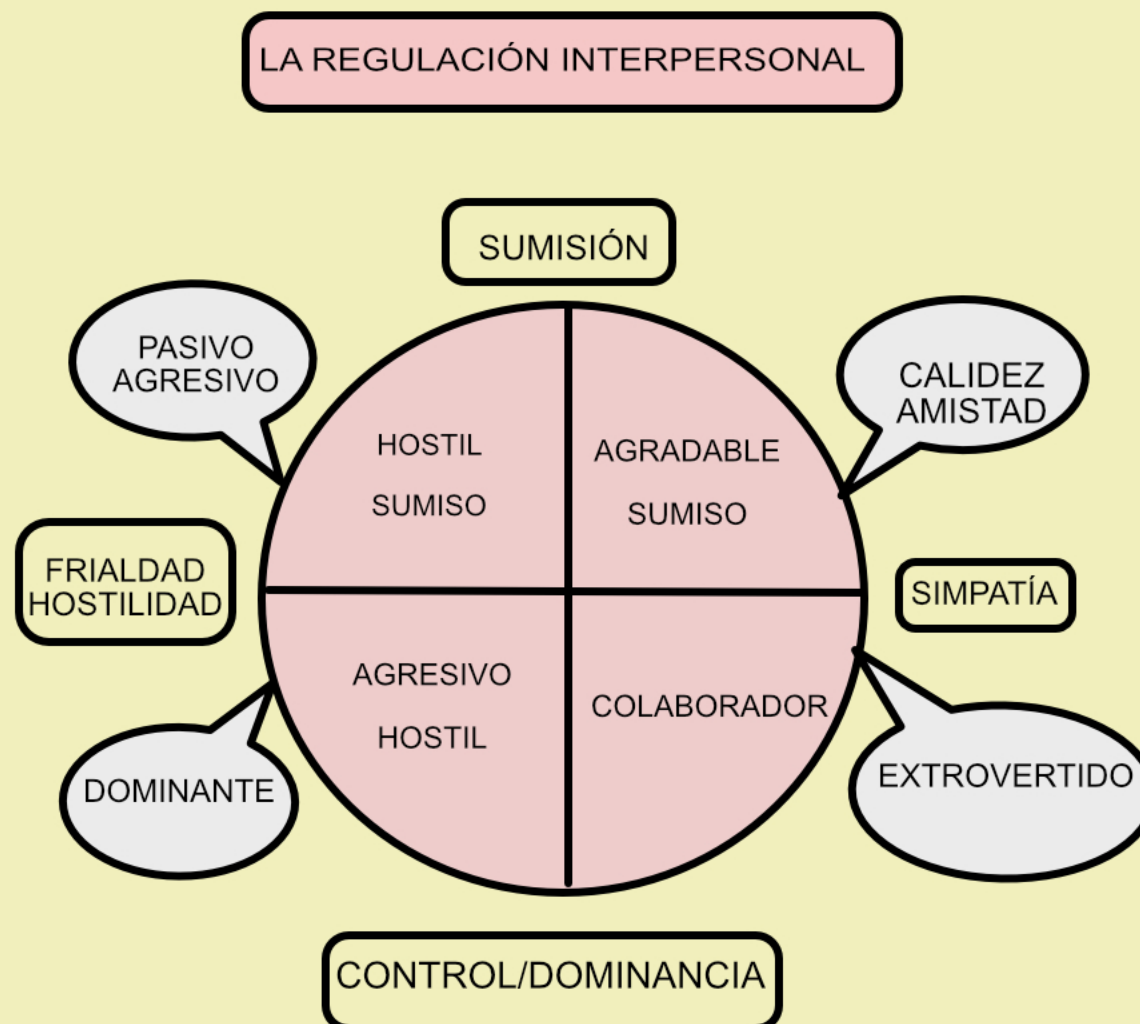
Si Ud. ya conoce esta información, modifique la pregunta apropiadamente. Si existe un cónyuge o hijos, haga las siguientes preguntas:

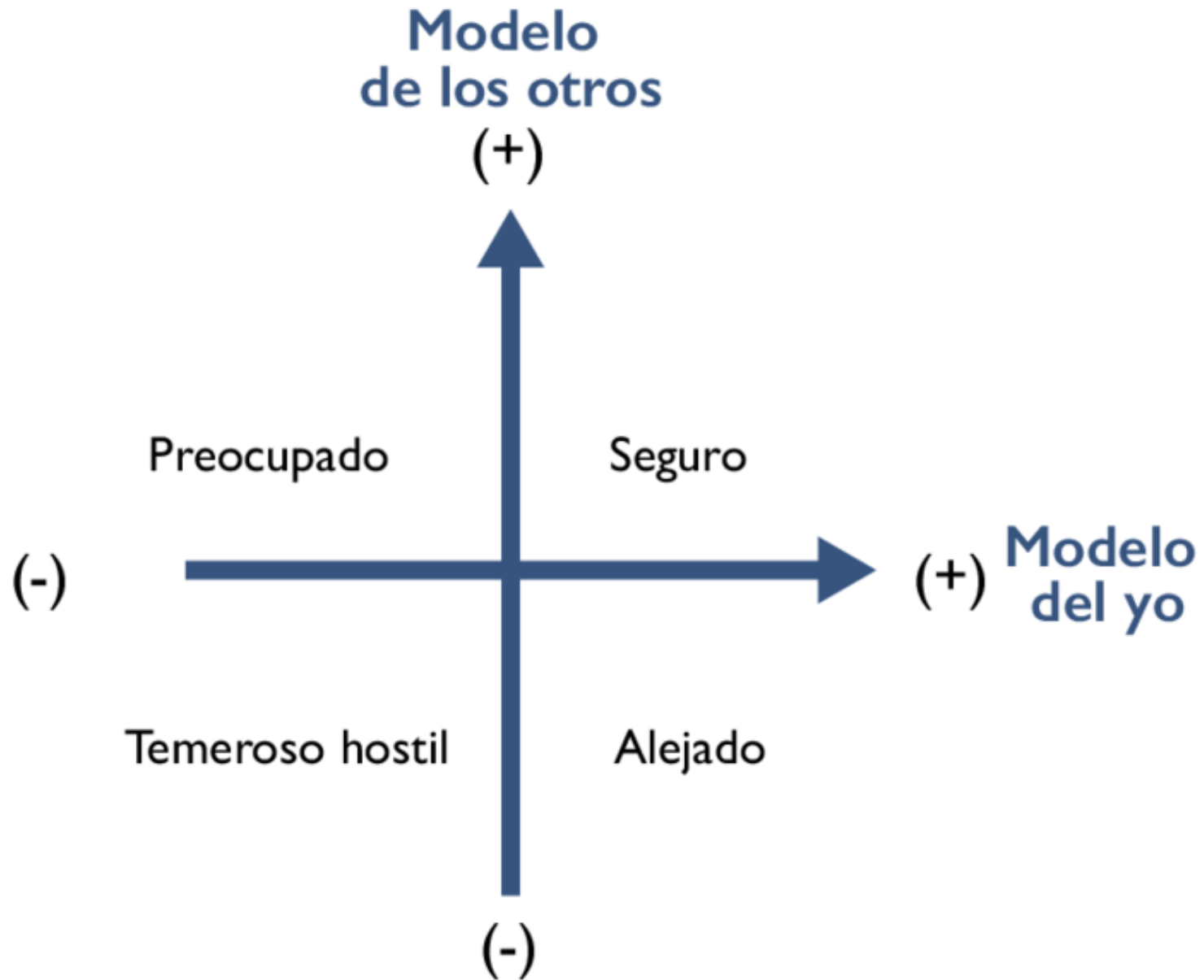
W ¿Cómo se siente cuando se separa de sus hijos? ¿De su compañero?

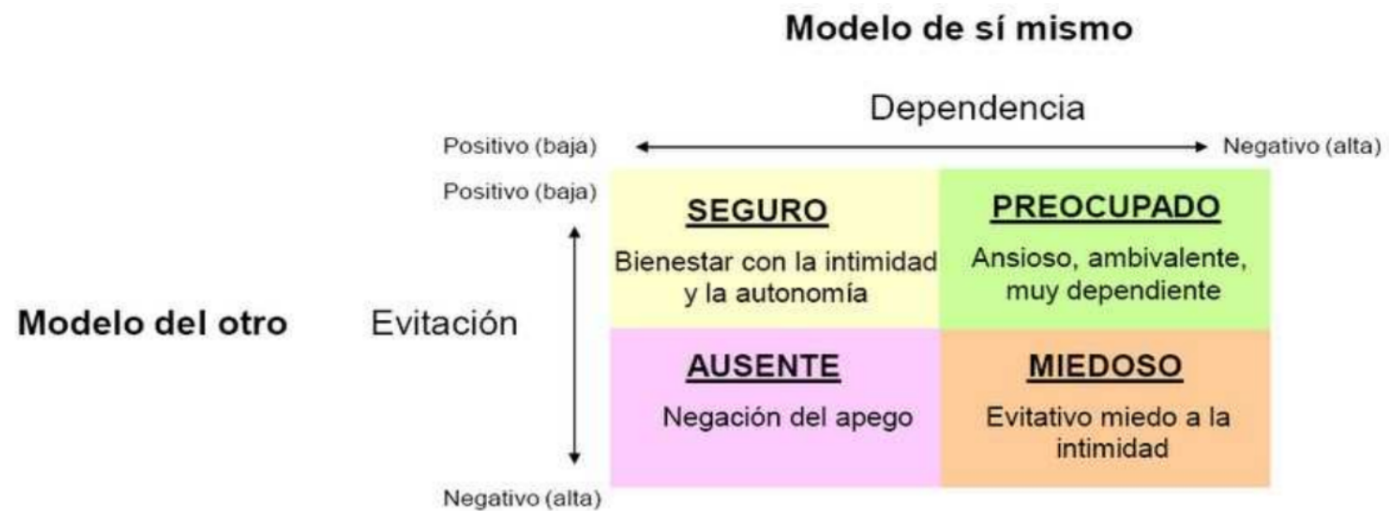
Parte VII: Preguntas integrativas de cierre.

W Pensando en todo lo que me ha dicho, ¿qué cree Ud. que ha aprendido de su experiencia como niño?

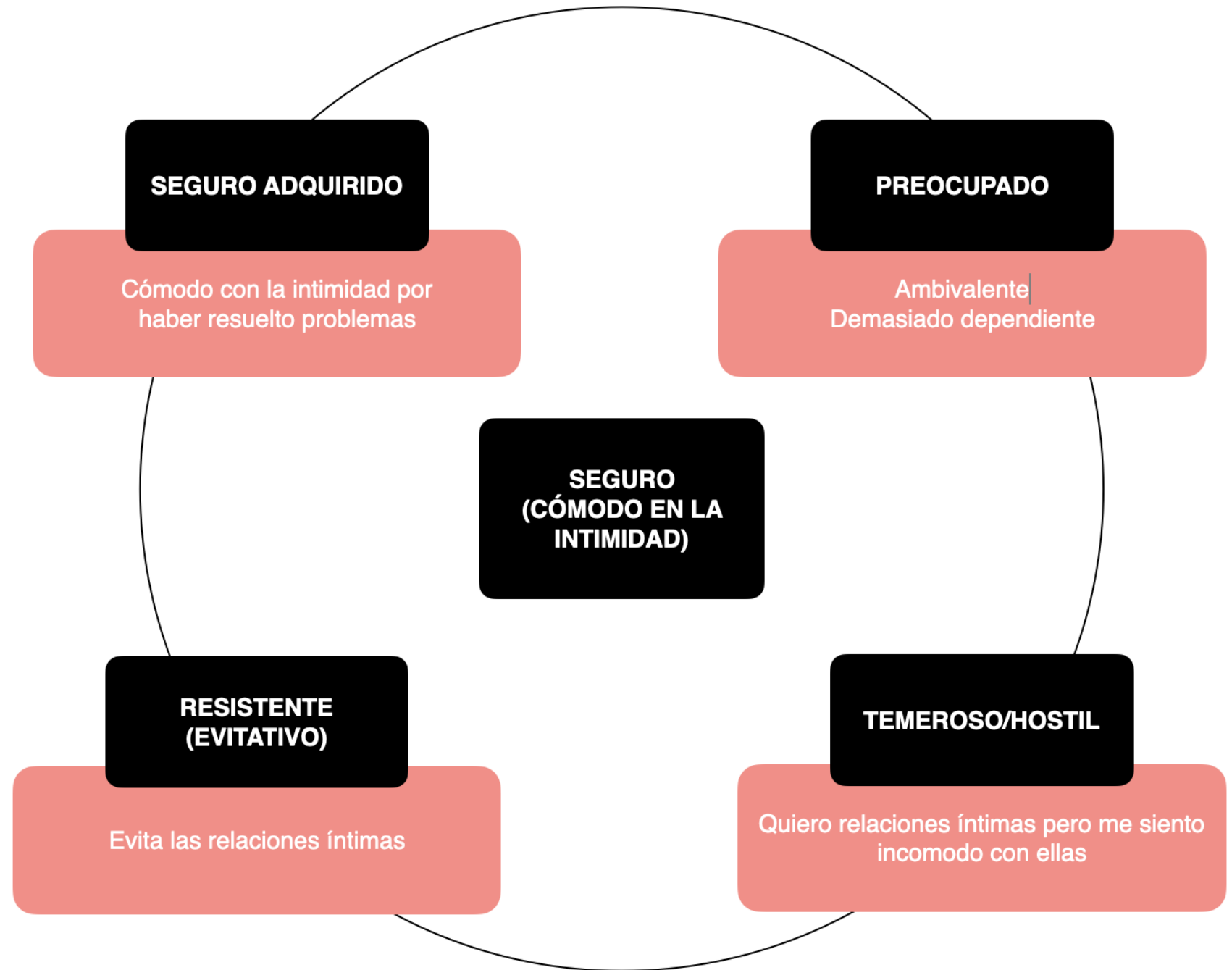
W Ahora que Ud. es un adulto, ¿existen cosas que Ud. desee hacer con sus hijos que sean diferentes de las que sus padres hicieron? Pida detalles.

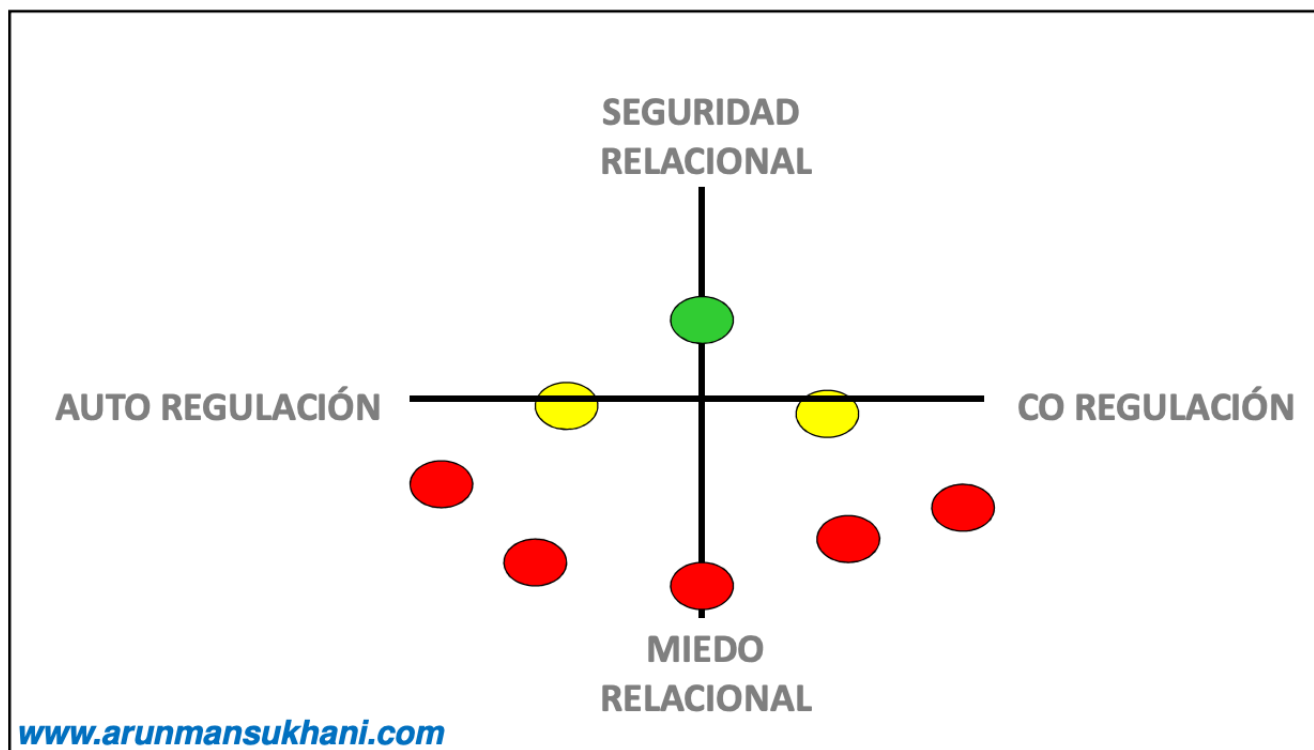


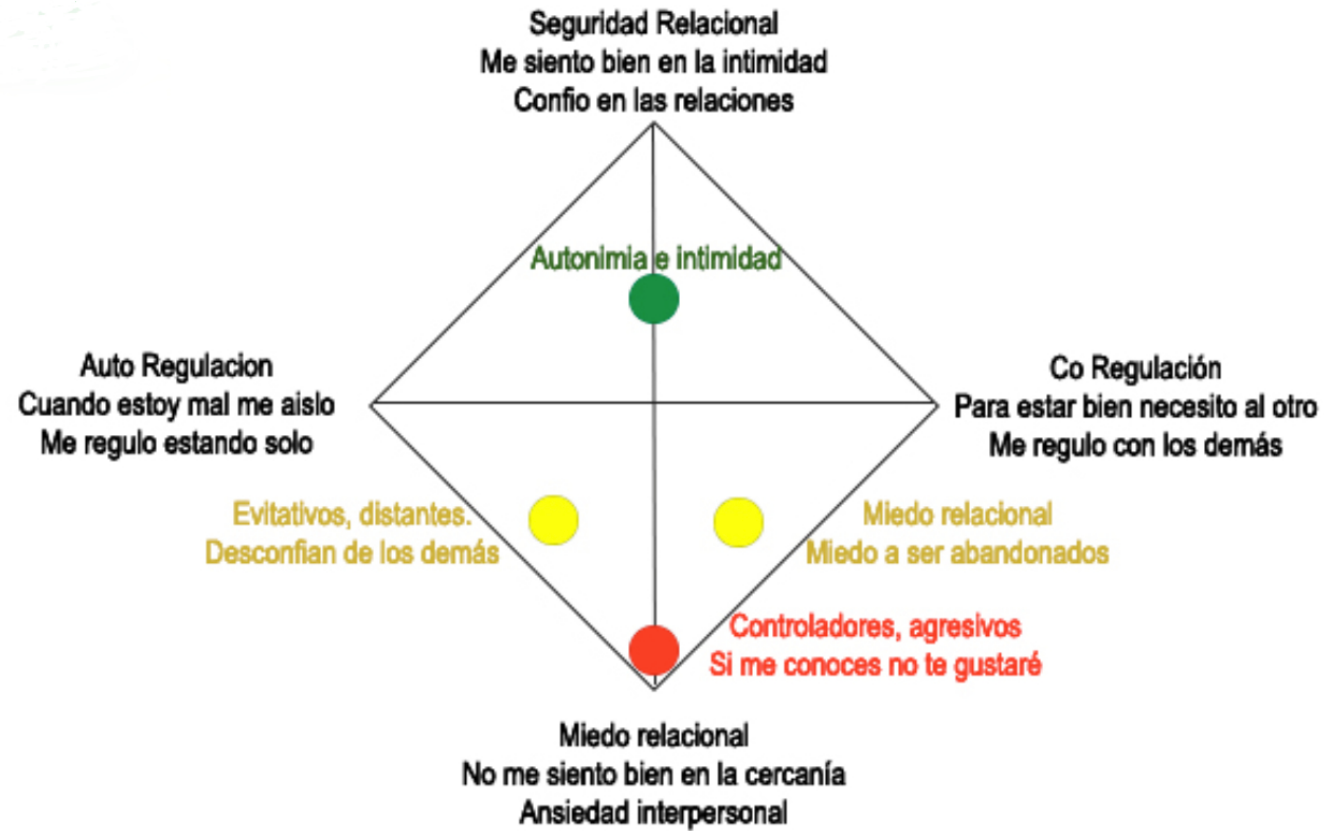


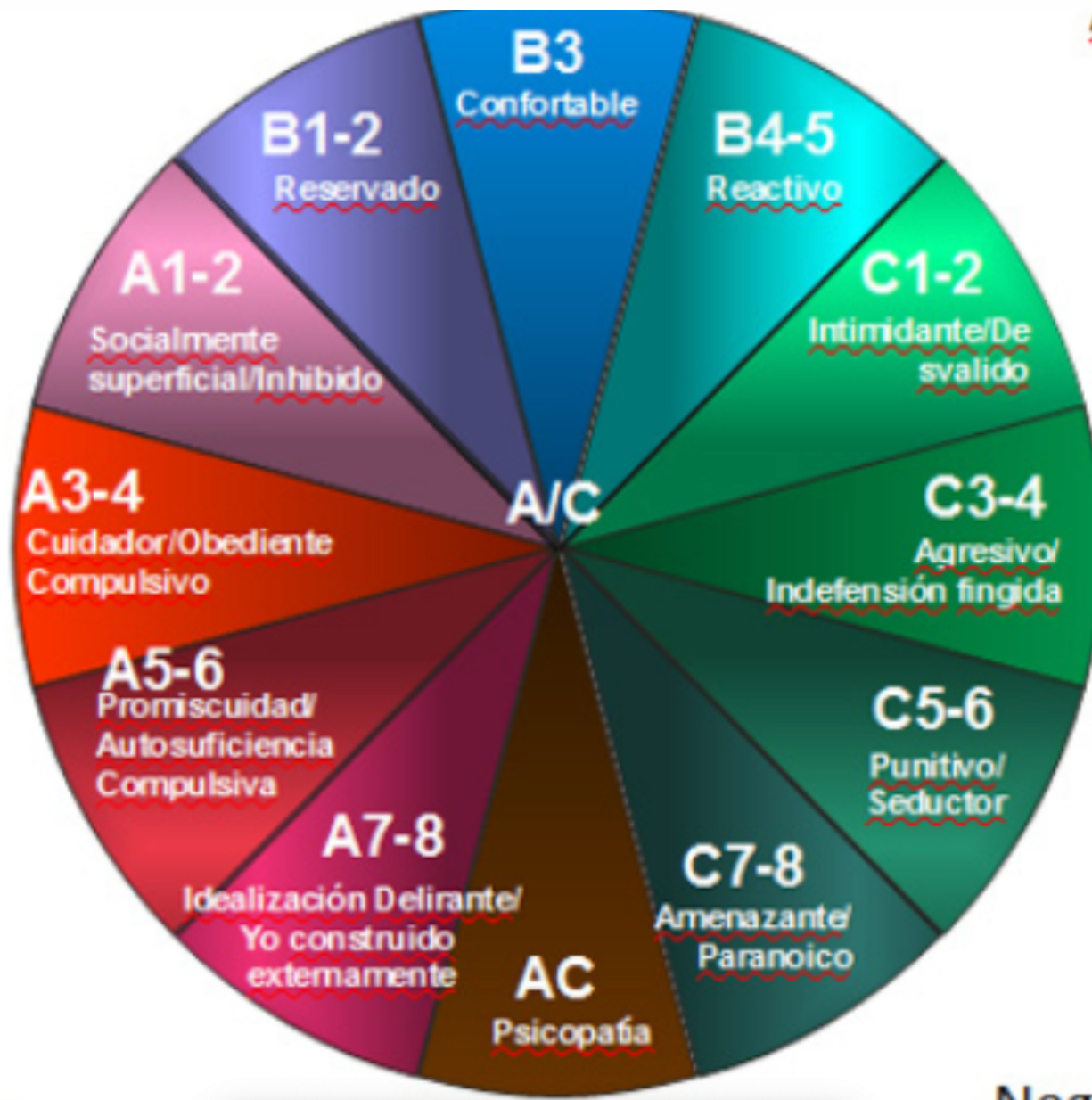


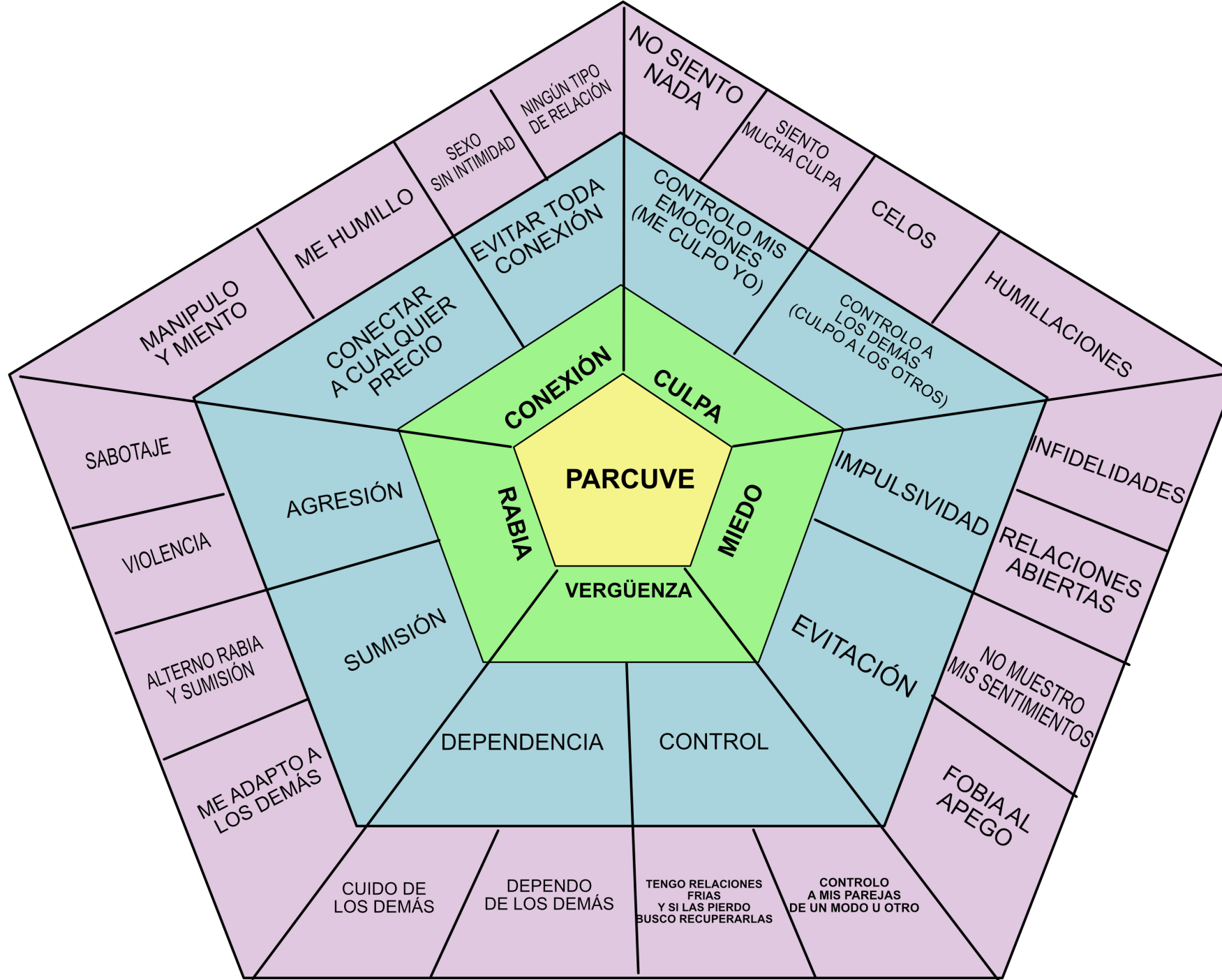
ESTILO DE APEGO ADULTO











EL MODELO PARCUVE Y LAS RELACIONES

PÁNICO

EVITO QUE ME VUELVAN A HACER DAÑO EN LAS RELACIONES.

1. EVITO LAS RELACIONES
2. EVITO LA SOLEDAD

MIEDO

EVITO SENTIR LA ANSIEDAD.

1. ACTUO DE FORMA RÍGIDA Y CONTROLADA
2. ACTUO DE FORMA IMPULSIVA

RABIA

UTILIZO LA RABIA COMO FORMA DE RELACIONARME

1. INHIBO LA RABIA Y ME SOMETO
2. EXPRESO LA RABIA Y CONTROLO A LOS DEMÁS

LA CULPA ME AYUDA A SENTIR QUE HAGO LO CORRECTO

1. ME CULPO Y SIENTO QUE PUEDO CAMBIAR
2. CULPO A LOS DEMÁS Y SIENTO PODER

LA VERGÜENZA ME AYUDA A SENTIR QUE SOY ACEPTADO

1. ME AVERGÜENZO Y NO SOY UNA AMENAZA
2. AVERGÜENZO A LOS DEMÁS Y SOY INVULNERABLE

CULPA

VERGÜENZA

LAS RAZONES DEL CORAZÓN

LAS RELACIONES DE PAREJA SE BASAN
EN DOS FACTORES:

HAGO LO
QUE DIGO QUE
VOY A HACER

- COHERENCIA

SIENTO QUE
RECIBO LO MISMO
QUE APORTO

- SIMETRÍA



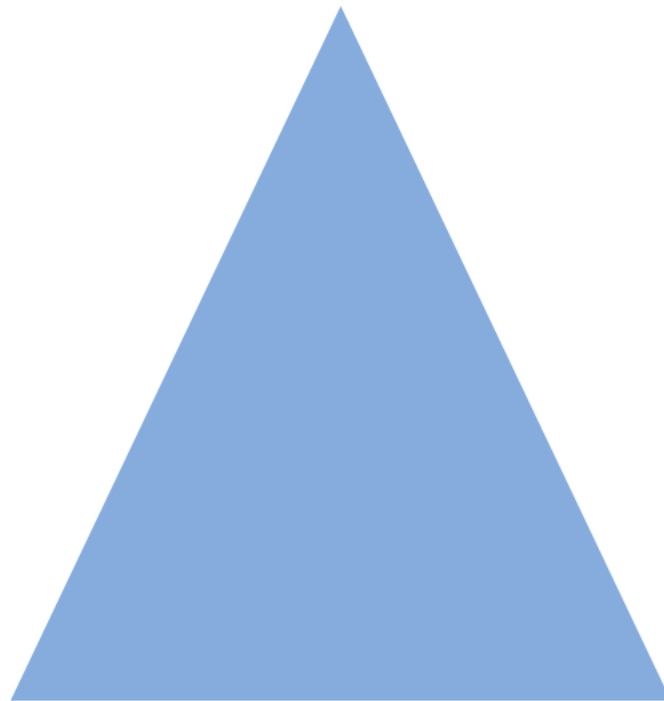
PROCESOS DE SUMA CERO



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

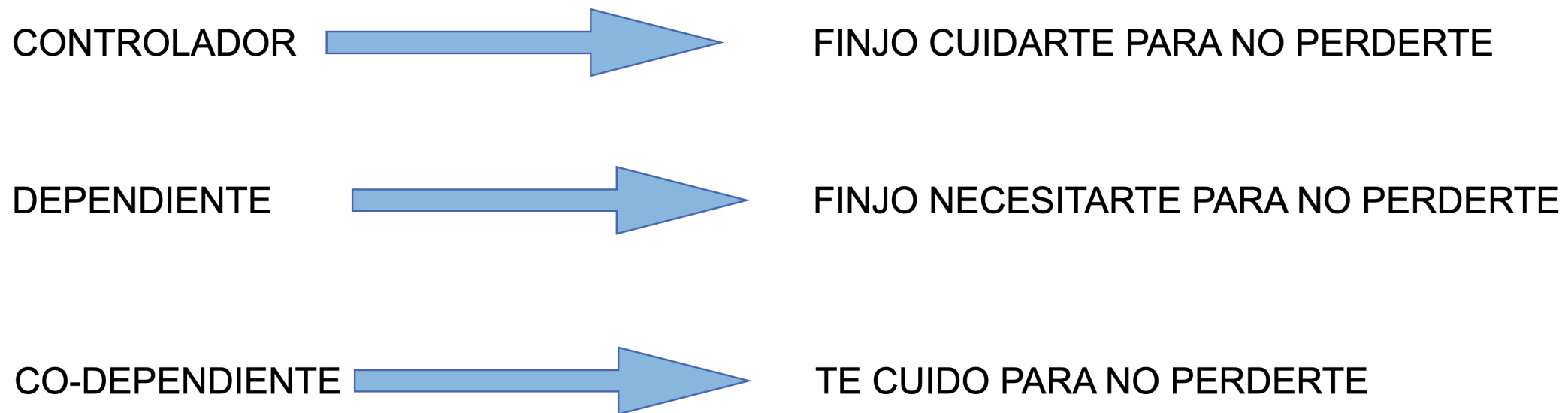
TRIÁNGULO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

CONTROLADOR



DEPENDIENTE

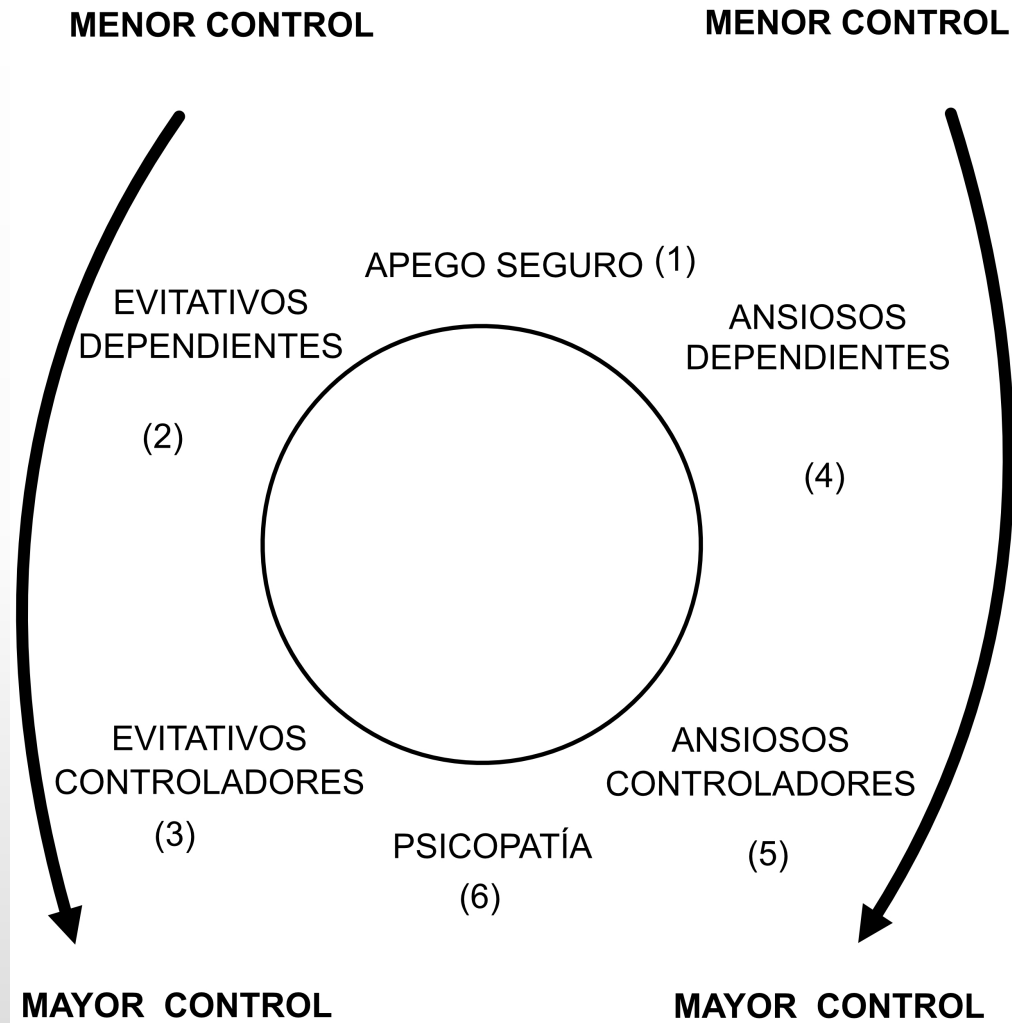
CO-DEPENDIENTE





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

LAS RELACIONES SEGÚN EL APEGO



APEGO SEGURO INGENUO

En la edad adulta pueden diferenciarse dos tipos de estrategias Tipo B:

Los B Ingenuos que simplemente han tenido la suerte de crecer en un ambiente seguridad; y los B Maduros que, por otra parte.

- 1) han alcanzado una madurez neurológica (en la mitad de los 30).
- 2) funcionan en roles vitales importantes (hijos, pareja, padres)
- 3) desarrollan un proceso continuo de integración psicológica a través de sus relaciones, roles y contextos. Mientras los B Ingenuos tienden a ser simplistas, los B Maduros comprenden las complejidades de la vida.

CUIDADORES COMPULSIVOS O CODEPENDIENTES

Los individuos "cuidadores compulsivos confían en que hay una relación de contingencia entre su comportamiento y la respuesta de los demás. En la infancia inhiben los afectos negativos y se protegen a sí mismos protegiendo a su figura de apego. Intentan alegrar (usualmente utilizando falso afecto positivo) o cuidar de sus figuras de apego, que se muestran tristes, retraídas y vulnerables.

De adultos, frecuentemente encuentran trabajos donde pueden cuidar o rescatar a otros, especialmente a aquellos que son percibidos como débiles o necesitados.

Cuidar o rescatar a los demás les hace sentirse útiles y necesitados y les ayuda a aliviar su sensación de ser pocos valiosos al mismo tiempo de ser necesitados.

A menudo, pueden volverse controladores ansiosos si perciben rabia al no obtener los resultados que esperaban.

EVITATIVOS CONTROLADORES

EVITAN LA INTIMIDAD EMOCIONAL EN SUS RELACIONES

- **PROMISCUOS SEXUALES:** TIENEN MUCHAS RELACIONES SEXUALES PERO SIN INTIMIDAD. CON FRECUENCIA SON ADICTOS AL SEXO, PORNOGRAFÍA, PROSTITUTAS ETC...
- **PROMISCUOS SOCIALES:** TIENEN MUCHAS RELACIONES SOCIALES PERO SIN PROFUNDIZAR EN NINGÚN CASO. LOS AMIGOS SON SUSTITUIBLES EN FUNCIÓN DE LAS CIRCUNSTANCIAS.
- **PASIVOS-AGRESIVOS.** TIENEN PAREJAS ÍNTIMAS A LAS QUE HACEN SENTIR SEGURIDAD AL PRINCIPIO PARA IR CREANDO POCO A POCO UNA JAULA DE ORO. SON DISTANTES EMOCIONALES Y SÓLO MUESTRAN RABIA SI SIENTEN QUE LAS COSAS NO SON COMO LES GUSTAN.

ANSIOSOS DEPENDIENTES

SEÑALAN SUMISIÓN E INCOMPETENCIA CON LA INTENCIÓN DE SER RESCATADOS. MANIPULAN A LOS DEMÁS EXAGERANDO SU DEBILIDAD. CON FRECUENCIA SI SUS EXPECTATIVAS NO SON CUMPLIDAS O PERCIBEN AL OTRO DÉBIL PUEDEN PASAR A SER ANSIOSOS CONTROLADORES.

NO SE SACIAN NUNCA, CUANTO MÁS TIENEN MÁS NECESITAN.

CON FRECUENCIA SUS PAREJAS SON CUIDADORES COMPULSIVOS O ANSIOSOS CONTROLADORES.



ANSIOSOS CONTROLADORES

CONTROLAN A LOS DEMÁS MEDIANTE CELOS, MALTRATO, IRONÍA, COACCIÓN, ETC.
SU OBJETIVO ES BAJAR LA AUTOESTIMA DE LOS DEMÁS COMO FORMA DE NO SENTIR
SU PROPIA INSEGURIDAD.

SON PREDOMINANTEMENTE HOMBRES CON POCA AUTOESTIMA.

PUEDEN OSCILAR ENTRE EVITATIVOS Y ANSIOSOS CONTROLADORES EN FUNCIÓN DE LAS
CIRCUNSTANCIAS. TOMARÁN UN ROL U OTRO EN FUNCIÓN DE LA SENSACIÓN QUE TENGAN
DE CONTROL EN LA RELACIÓN.



54:14 / 1:59:51

Desliza hacia abajo para ver más detalles



-RABIA PROACTIVA:

- CONTROL DESDE LA RABIA FRÍA

-RABIA REACTIVA:

- CONTROL DESDE LA RABIA AGRESIVA

EN LOS SERES HUMANOS SE DAN LOS DOS TIPOS DE RABIA
POR ESO HAY HOMBRES QUE ANTE EL ABANDONO MATAN A
SUS PAREJAS

RABIA INTRAESPECÍFICA



ES UNA RABIA DE RANGO

RABIA INTERESPECÍFICA



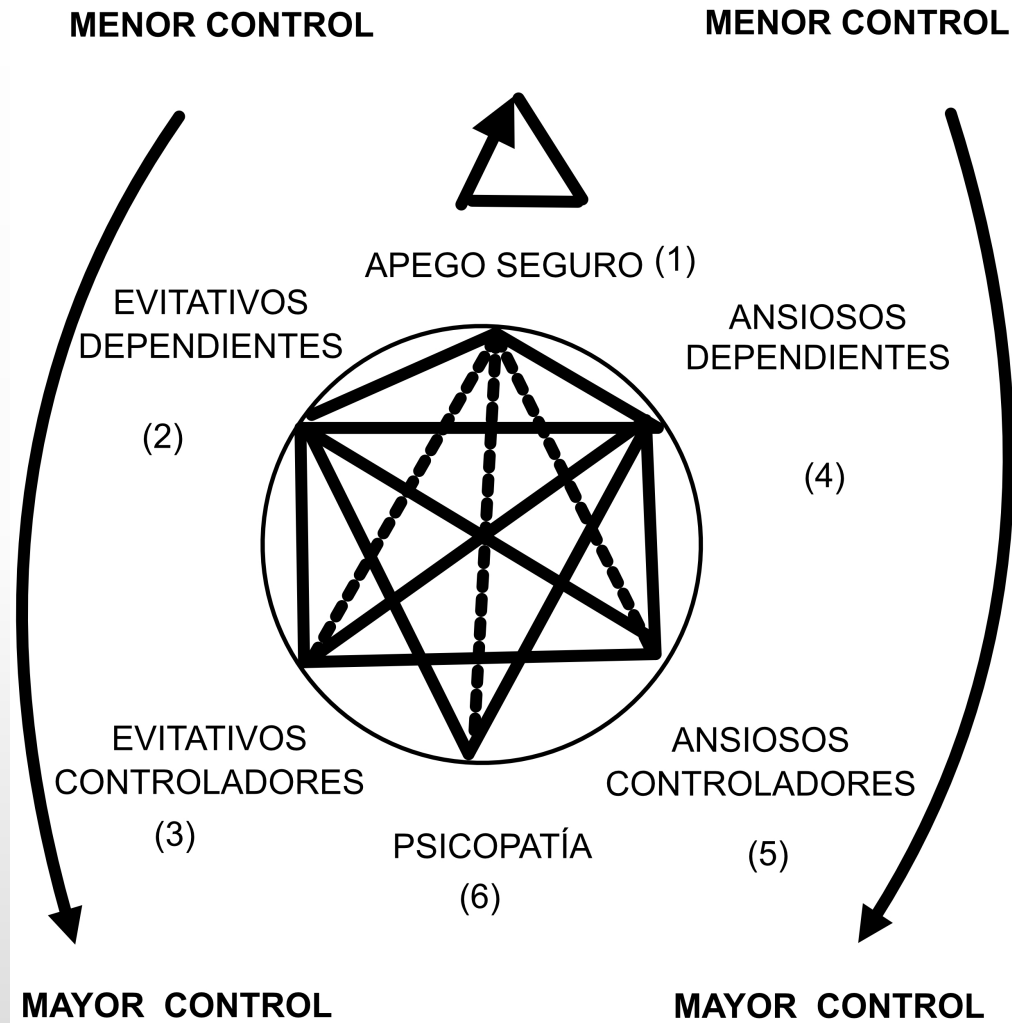
ES UNA RABIA PARA SOBREVIVIR

Tipos de regulación	Necesidad de vincularse	Necesidad de controlar
Apego seguro	ÓPTIMA	NULA
Evitativos dependientes	NULA o MUY BAJA	NULA
Evitativos controladores	BAJA	ALTA
Ansiosos dependientes	MUY ALTA	ALTA
Ansiosos controladores	ALTA	MUY ALTA
Psicópatas fríos	EXTREMADAMENTE BAJA	MUY ALTA, SI SIENTEN AMENAZA
Psicópatas agresivos	EXTREMADAMENTE ALTA	EXTREMADAMENTE ALTA



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

LAS RELACIONES SEGÚN EL APEGO



AXIOMAS

- DOS PERSONAS DE UNA MISMA CATEGORÍA PATOLÓGICA NO PUEDEN PERMANECER MUCHO TIEMPO JUNTOS.
- UNA MISMA PERSONA PUEDE CAMBIAR DE APEGO EN DIFERENTES MOMENTOS CON LA MISMA PERSONA.
- UNA MISMA PERSONA PUEDE CAMBIAR DE APEGO CON DISTINTAS PERSONAS AL MISMO TIEMPO
- CUANTO MÁS EXTREMA SEA LA NECESIDAD DE SENTIR CONTROL MÁS DESORGANIZADO SERÁ LA RELACIÓN
- LAS PAREJAS FUNCIONAN EN UN PROCESO DE SUMA CERO

COMO SE RELACIONAN

- APEGO SEGURO INGENUO



- EVITATIVO DEPENDIENTE
- EVITATIVO CONTROLADOR
- ANSIOSO DEPENDIENTE
- ANSIOSO CONTROLADOR
- PSICÓPATA

COMO SE RELACIONAN

- EVITATIVO DEPENDIENTE



- EVITATIVO CONTROLADOR
- ANSIOSO DEPENDIENTE
- ANSIOSO CONTROLADOR
- PSICÓPATA

COMO SE RELACIONAN

- EVITATIVO CONTROLADOR



- ANSIOSO DEPENDIENTE
- ANSIOSO CONTROLADOR
- PSICÓPATA

COMO SE RELACIONAN

- ANSIOSO DEPENDIENTE



- ANSIOSO CONTROLADOR
- PSICÓPATA

CONTROL/ DEPENDENCIA



EN EL TRATAMIENTO DE RELACIONES TÓXICAS EN TODOS LOS CASOS DEBEMOS DE TRATAR QUE LAS PERSONAS PUEDAN CONECTAR CON SU DOLOR. ESTO SE HARÁ MÁS DIFÍCIL CUANTO MÁS SUFRIMIENTO HAYA HABIDO EN LA PERSONA. ESPECIALMENTE EN LOS DE APEGO ANSIOSO EN LOS QUE LA PATOLOGÍA ES EGOSINTÓNICA

A MENUDO, PARA PERSONAS MALTRATADAS LA ÚNICA SOLUCIÓN ES ABANDONAR LA RELACIÓN Y DEBEMOS AYUDARLES A QUE SEAN CAPACES DE HACERLO. PERO CASI SIEMPRE PREFERIRAN DEJAR LA TERAPIA QUE LA RELACIÓN.

CARTAS TANDO

