

Manuel Hernández Pacheco

RECONOCER Y SUPERAR
LAS RELACIONES TÓXICAS
Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

El apego adulto
y el modelo



Serendipity

M A I O R



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

NEUROBIOLOGÍA

PERCEPCIÓN DEL SELF DE UN NIÑO





SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

LUCHA

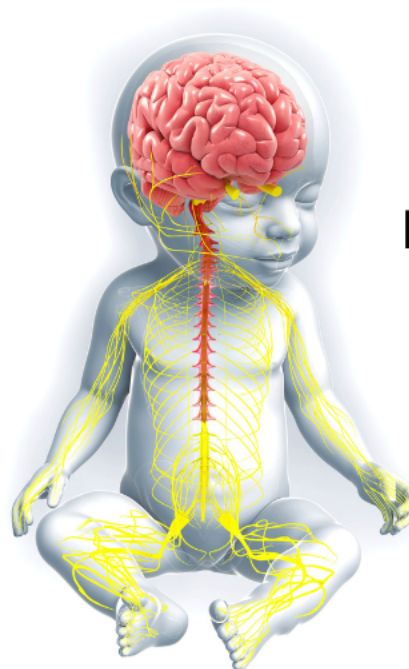


RABIA

HUÍDA



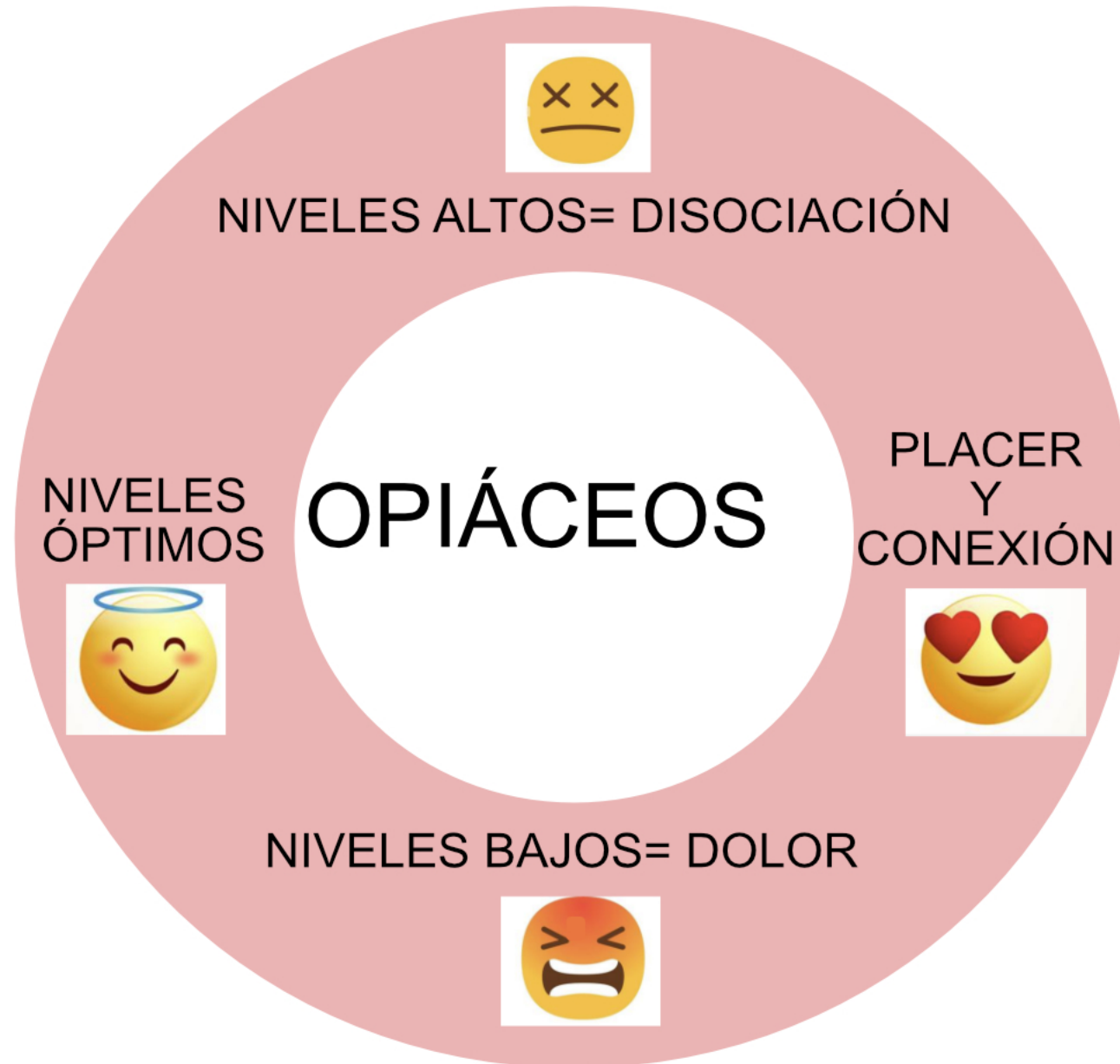
MIEDO

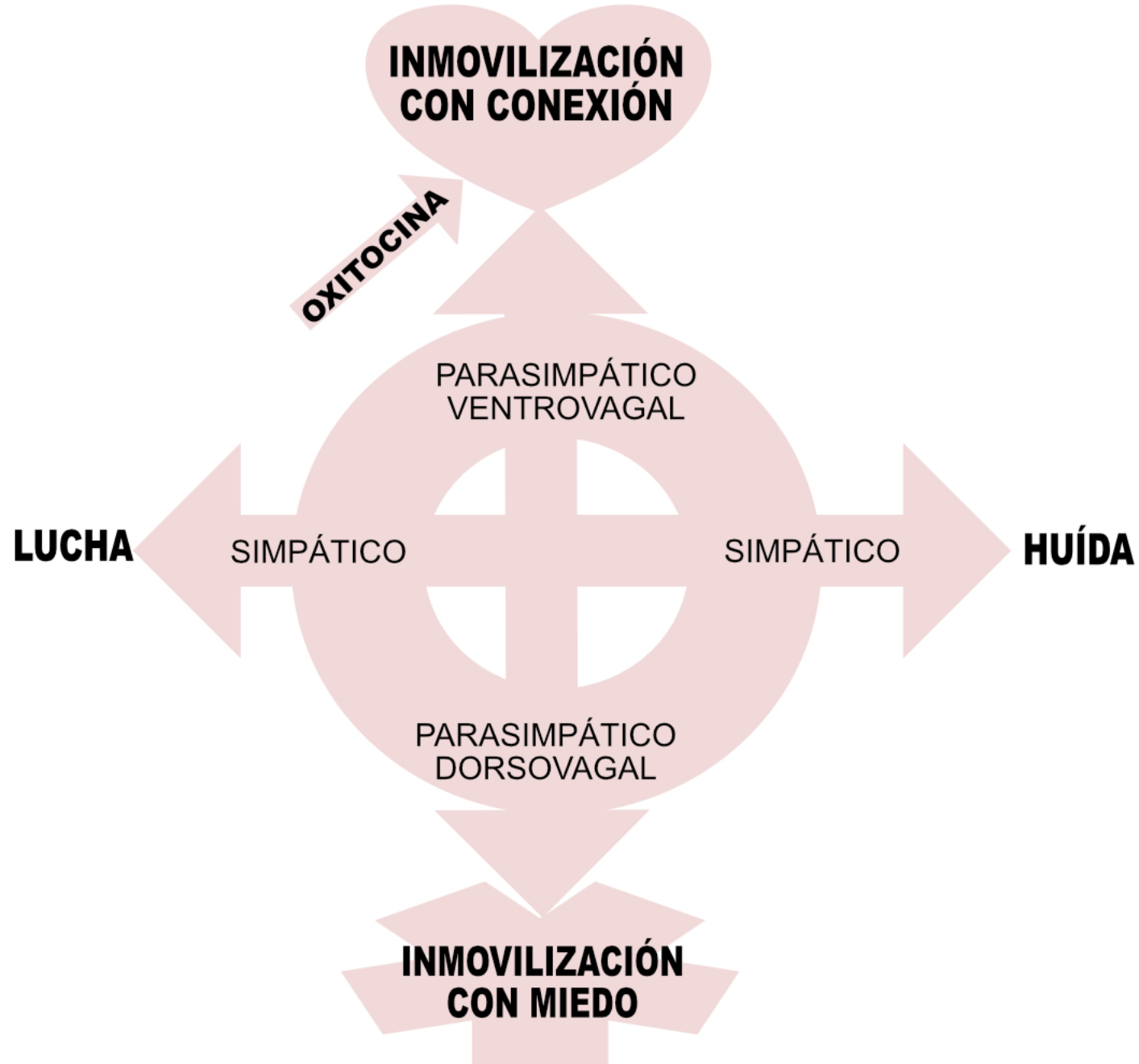


SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

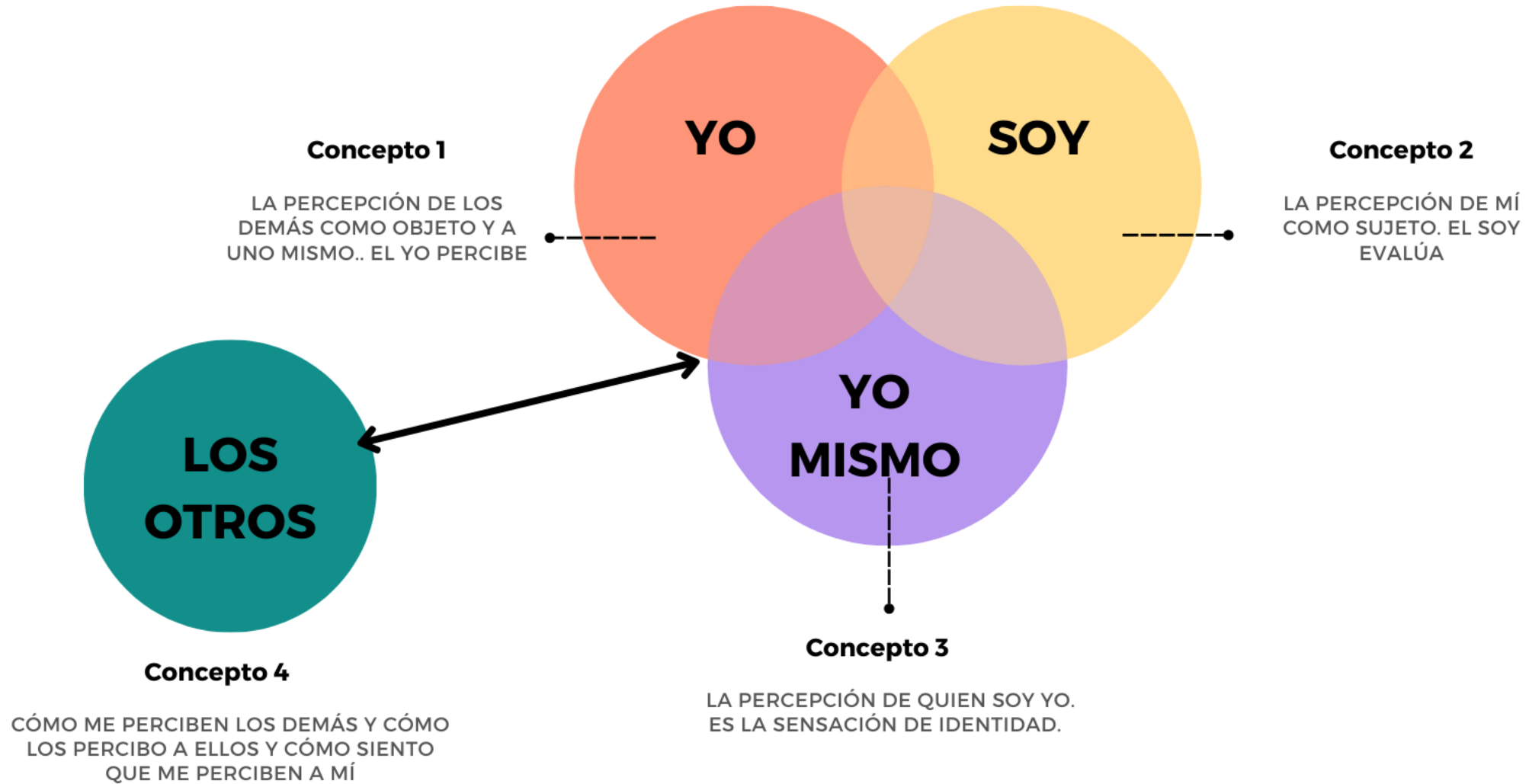
CALMA

PARÁLISIS





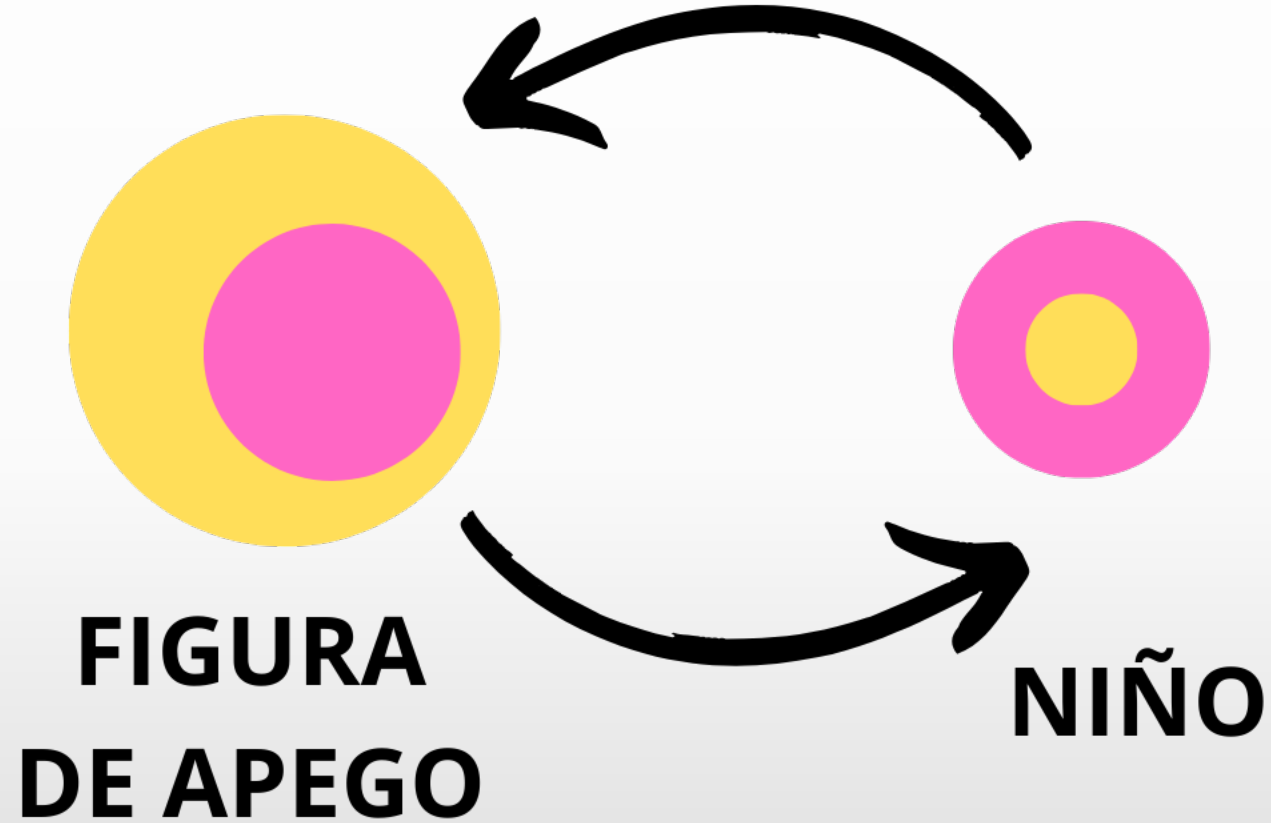
RELACIONES DEL SELF



	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.

MENTALIZACIÓN

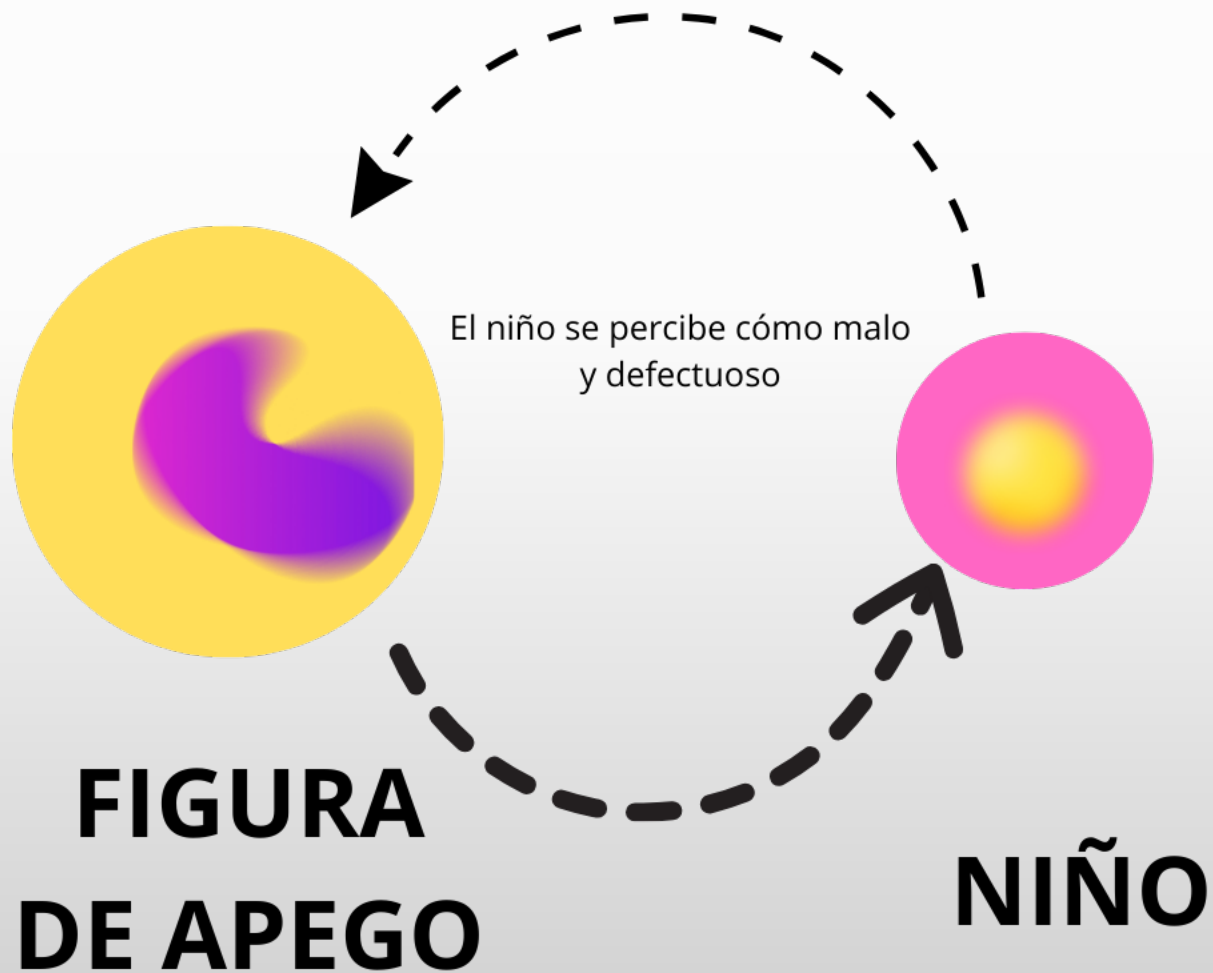
La figura de apego puede internalizar los estados mentales
del niño y este ve un reflejo transparente de si mismo.
Internaliza estados de amor y calma





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

La figura de apego no es capaz de sentir al niño y esté siente alerta y ansiedad. Se internaliza un reflejo del cuidador cómo una figura amenazante o frágil. Esta será un introyecto que sentirá rabia hacía sí mismo o los demás. Puede sentirse culpable o vergonzoso o hacerlo sentir a los demás.



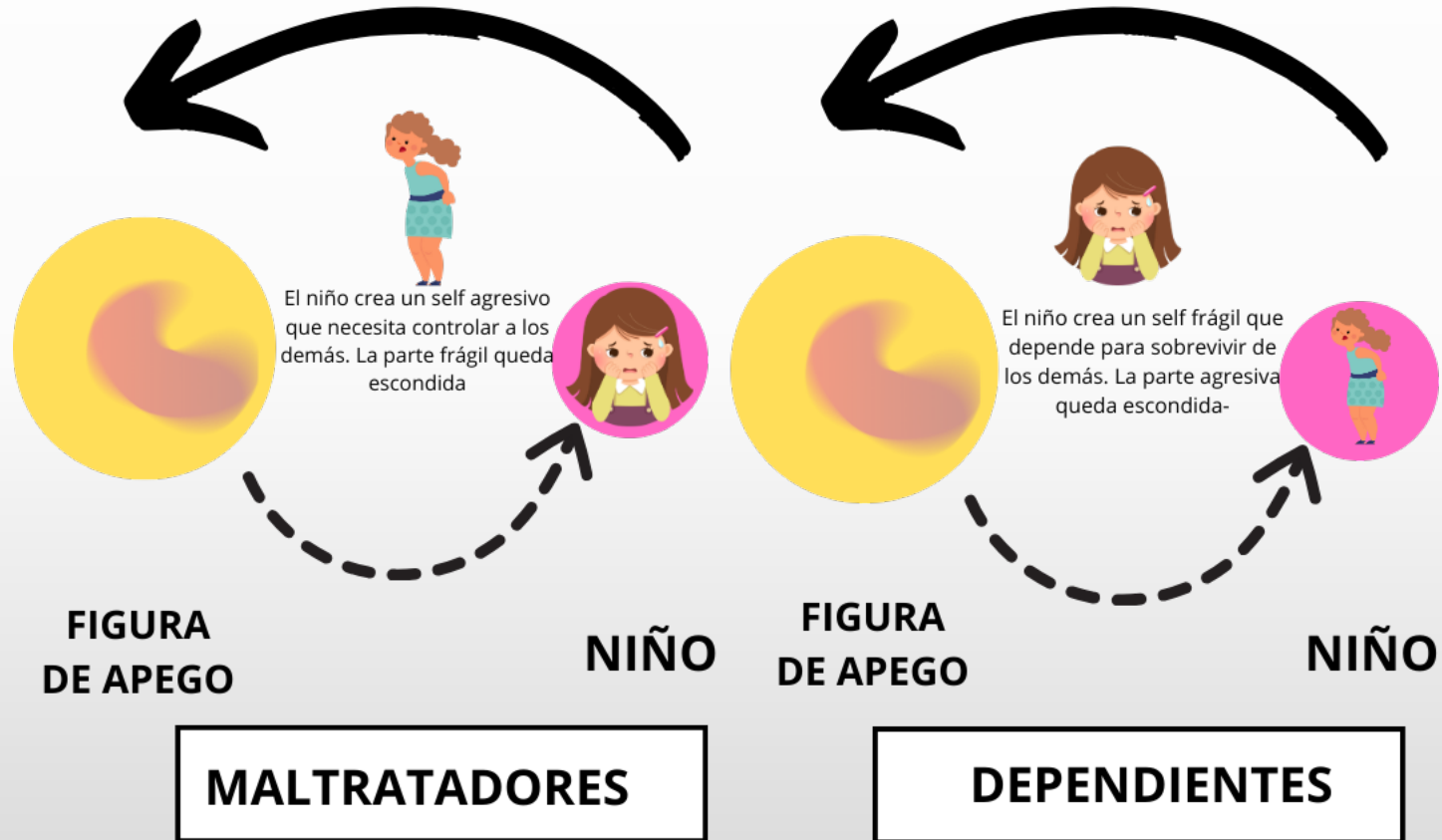
La figura de apego es abusadora y agresiva o muy negligente. El niño creará un introyecto de odio y rabia. Introyectar al abusador permite hacerlo previsible y sentir que se es tan fuerte y amenazante cómo él. Se produce un dolor inaguantable que se percibe que viene del interior y que se resuelve evitando la conexión con uno mismo y los demás. Se crea un falso self que subordina a los intereses de los demás o que finge interés de forma interesada



**FIGURA
DE APEGO**

NIÑO

El niño puede surtir lealtad al perpetrador. Cuanto más miedo siente más necesita estar en la mente de la figura de apego. Necesita estar en la mente del otro en todo momento ya que si no estuviera ahí se sentiría aniquilado. No puede percibir sobrevivir por sí mismo necesita vincularse siempre a otro.



CONTROLARSE



CONTROLAR A LOS DEMÁS

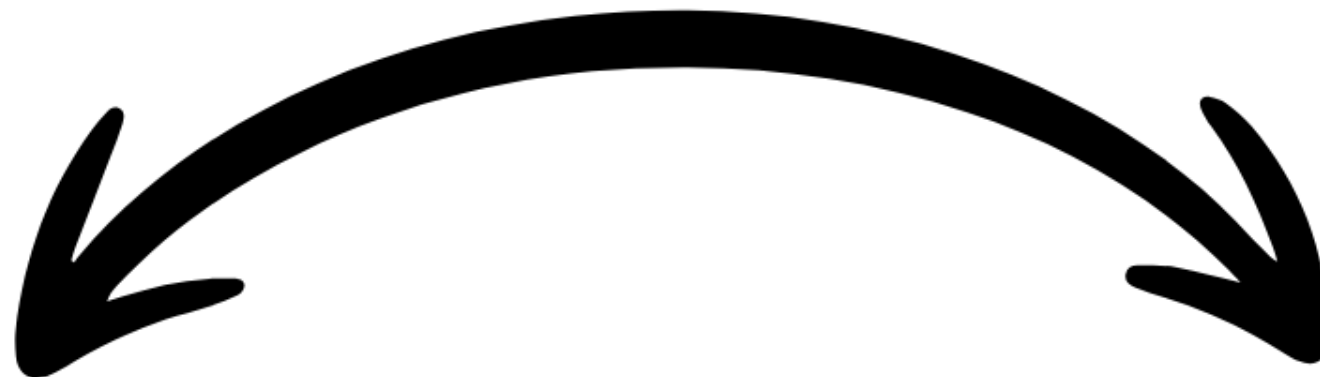
CONTROLARSE



CONTROLAR A LOS DEMÁS



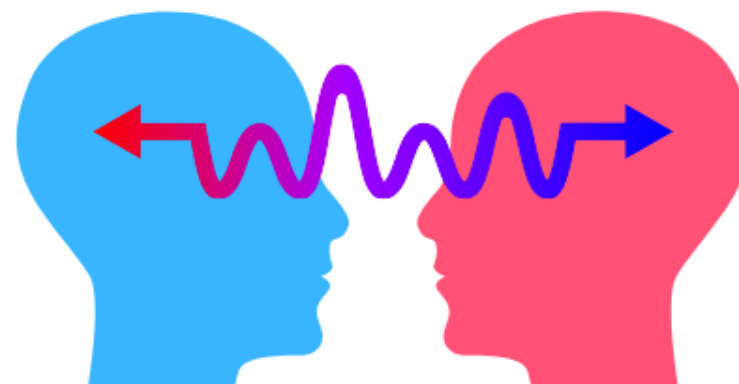
ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO



FALSO YO

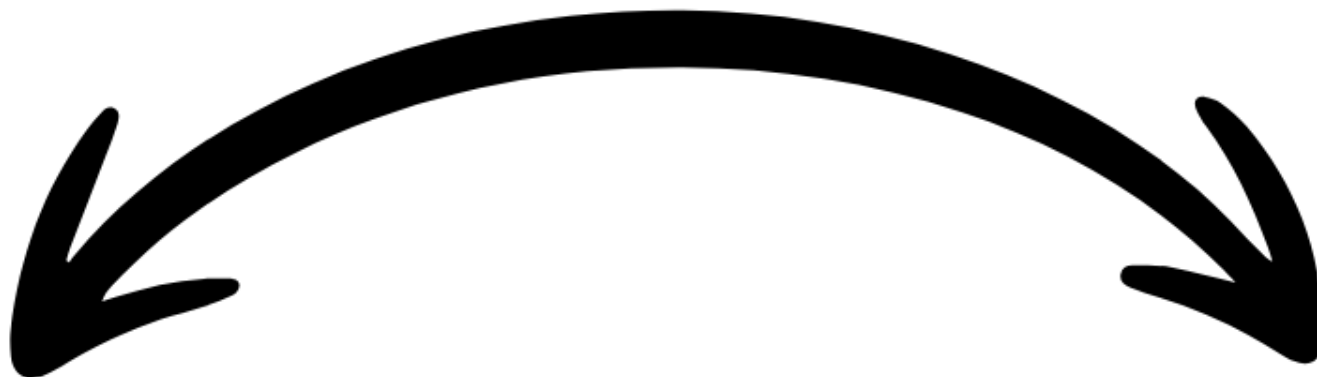


**EQUIVALENCIA
PSÍQUICA**





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO



IDENTIDAD

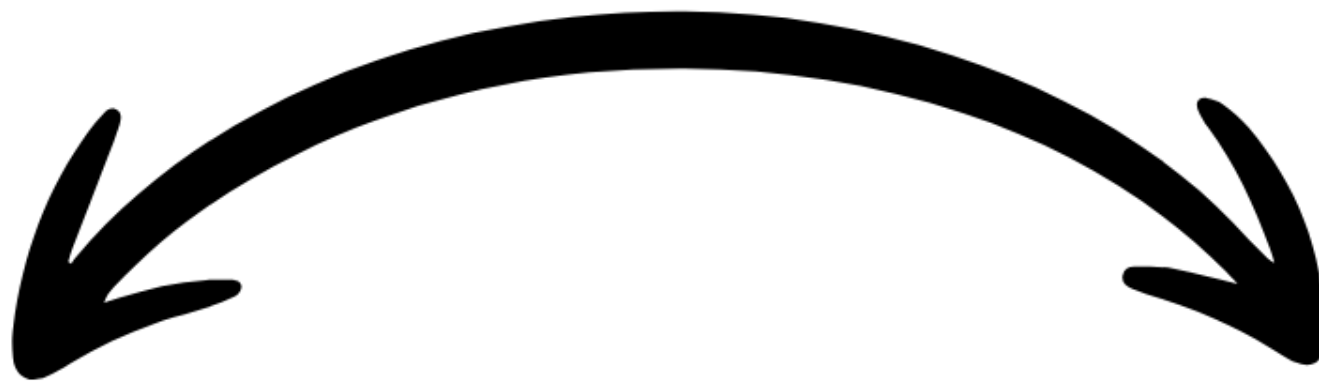
Conjunto de rasgos o características de una persona o cosa que permiten distinguirla de otras en un conjunto.

R.A.E

PERSONALIDAD

Patrón complejo de características psicológicas profundamente arraigadas, que son en su mayor parte inconscientes y difíciles de cambiar, y se expresan automáticamente en casi todas las áreas de funcionamiento del individuo...Una persona con trastorno de personalidad tiene problemas para percibir y relacionarse con las situaciones y las personas

Theodore Millon



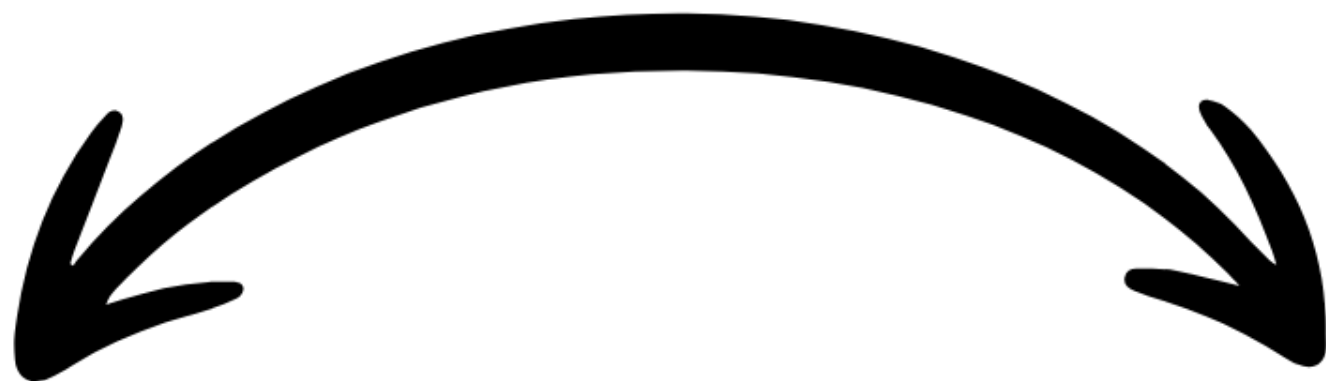
IDENTIDAD

**NO ME INTERESAN DE FORMA
REAL LOS DEMÁS. CONOZCO LAS
NORMAS PERO LAS USO EN MI
PROPIO INTERÉS**

PERSONALIDAD

**PUEDO CREAR UN FALSO YO...
ALGUIEN QUE FINJE PARA SER
ACEPTADO O MANIPULAR O
ABUSAR DE LOS DEMÁS.**





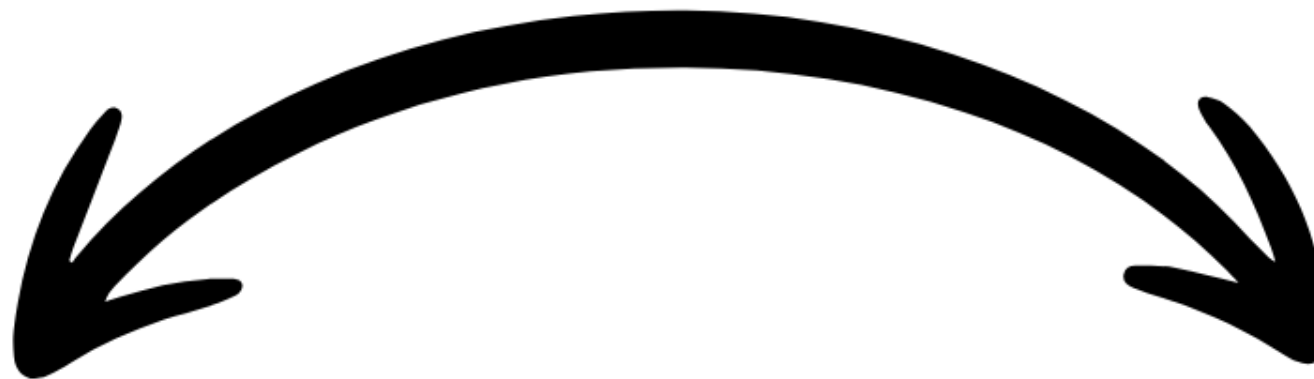
IDENTIDAD

NE SÉ QUIEN SOY REALMENTE.
SÓLO PUEDO EXISTIR EN LA
MENTE DE LOS DEMÁS

PERSONALIDAD

ME FUSIONO CON LOS DEMÁS. O
ME COMPORTO DEL MODO QUE
CREO QUE LOS DEMÁS ESPERAN
DE MÍ.





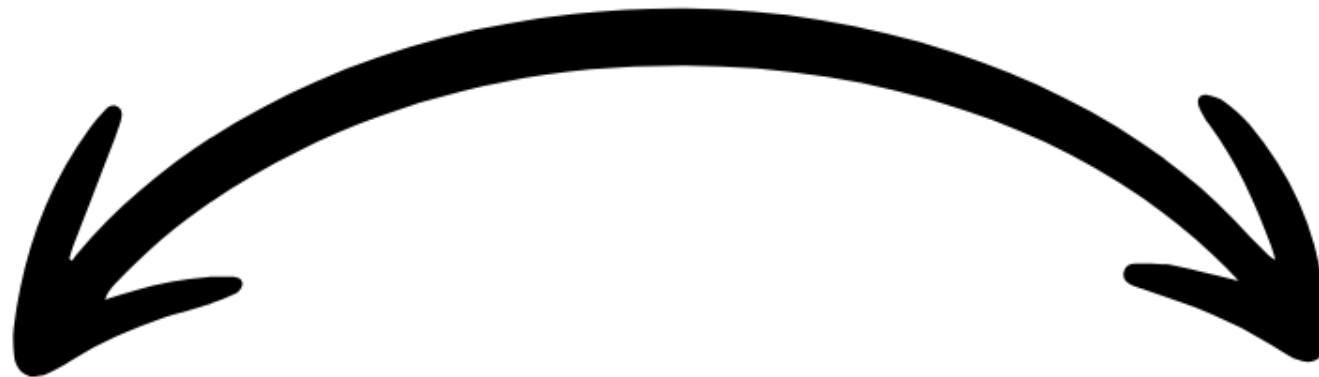
IDENTIDAD

**SIENTO QUE NO VALGO Y TENGO
MIEDO DE SER RECHAZADO**

PERSONALIDAD

**NO ME RELACIONO CON LOS
DEMÁS Y ASÍ EVITO EL MIEDO AL
RECHAZO.**





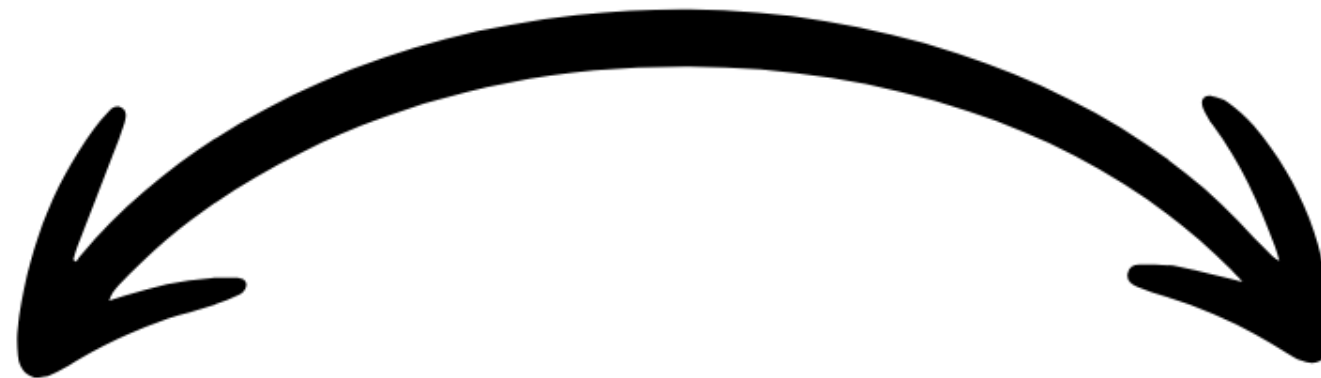
IDENTIDAD

NO CONFIO EN MI INTUICIÓN.

PERSONALIDAD

ACTUO DE FORMA IMPULSIVA





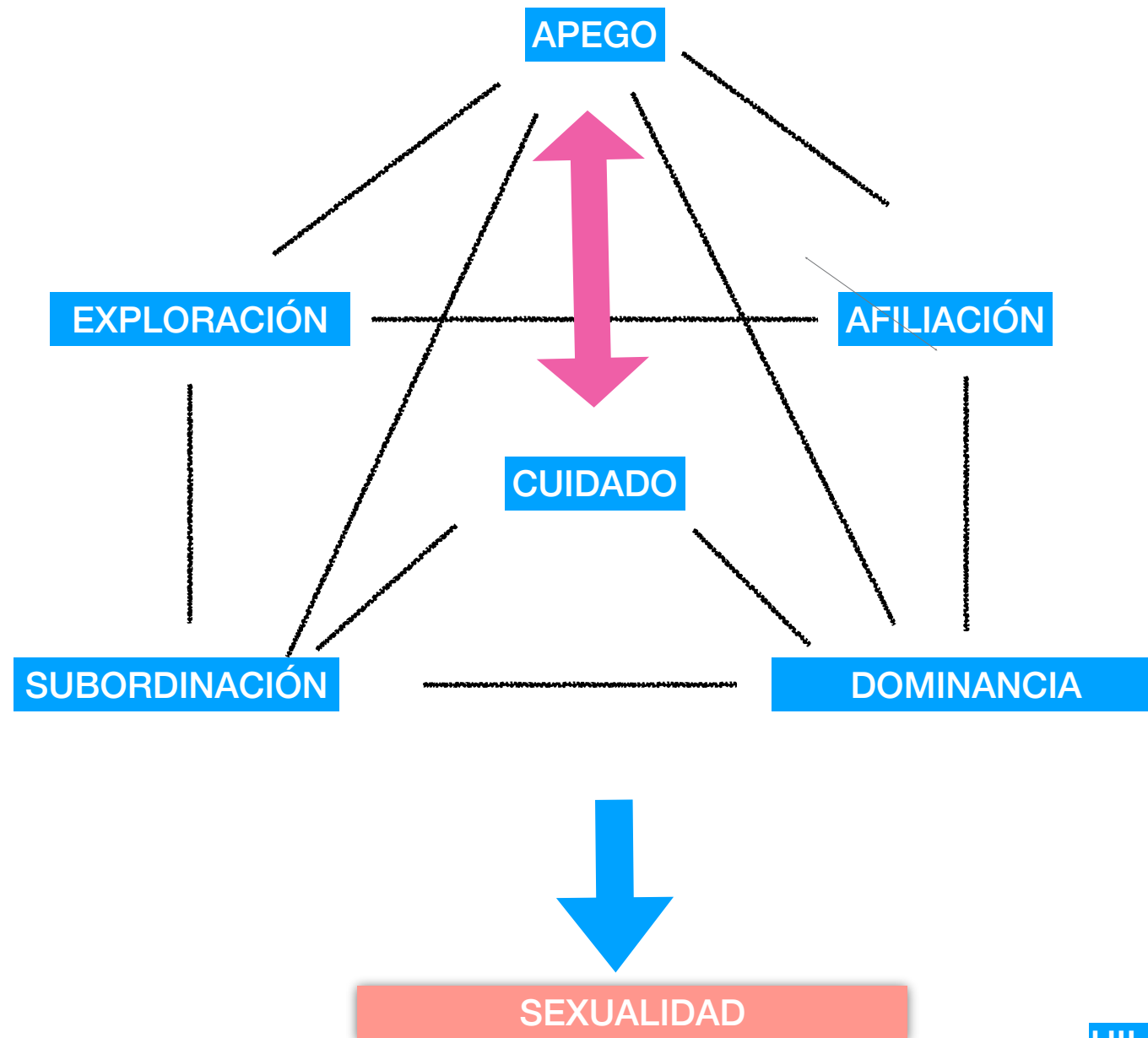
IDENTIDAD

NO CONFIO EN MI INTUICIÓN.

PERSONALIDAD

ACTUO DE FORMA RÍGIDA Y
CONTROLADORA



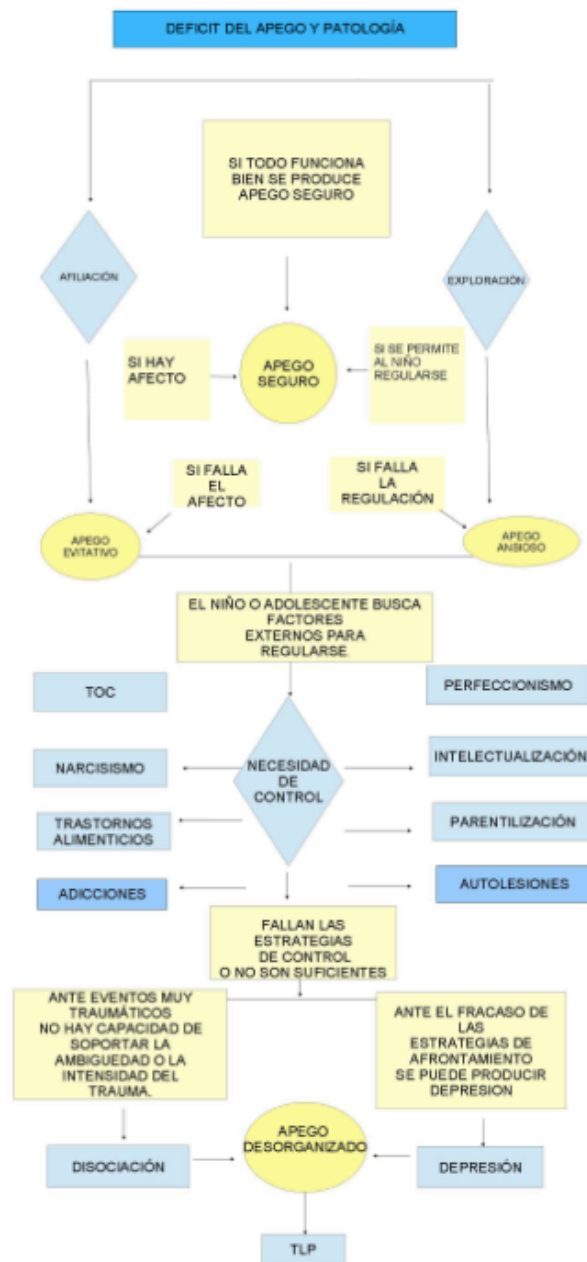


HILBURN-COBB



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO





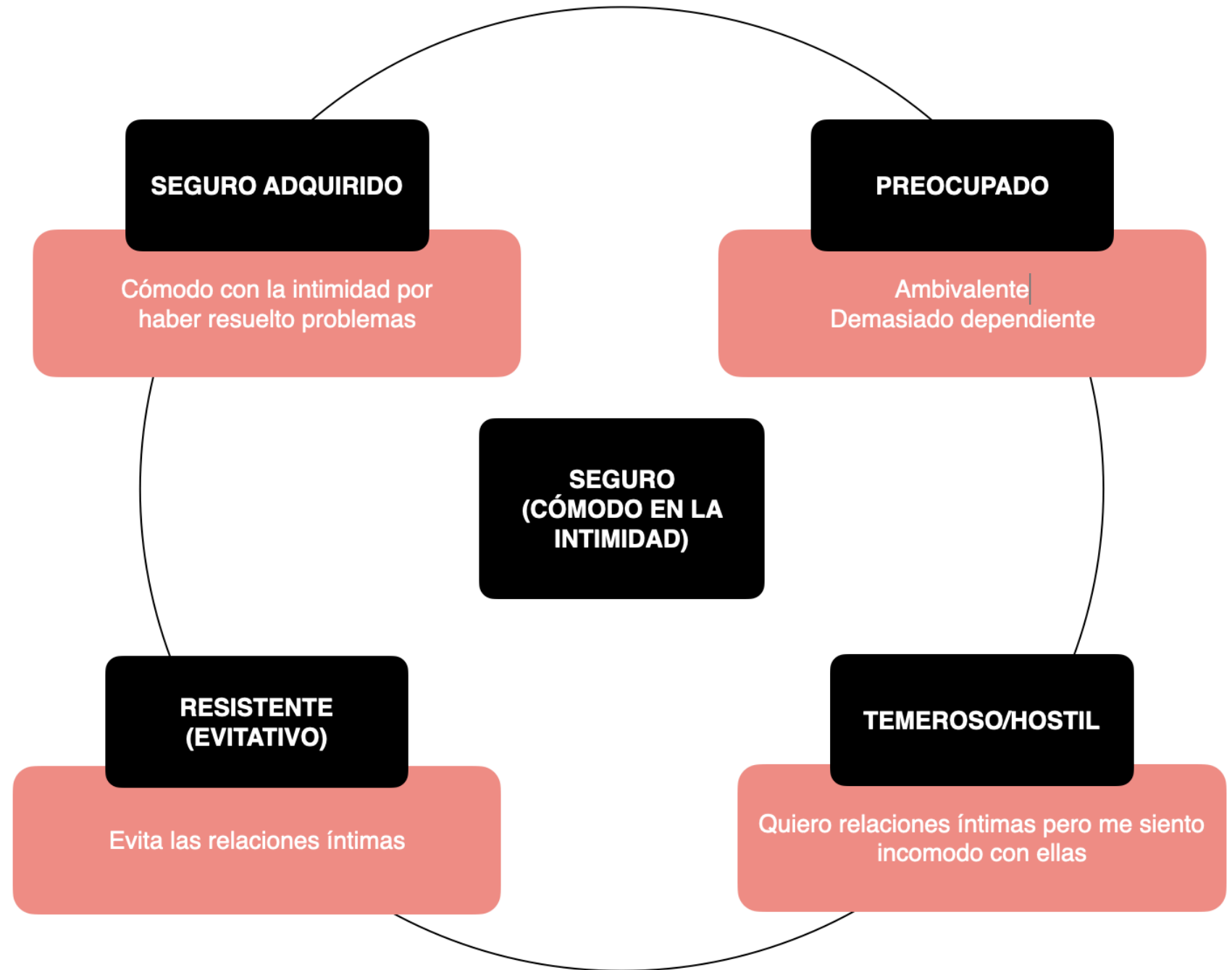
APEGO ADULTO



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

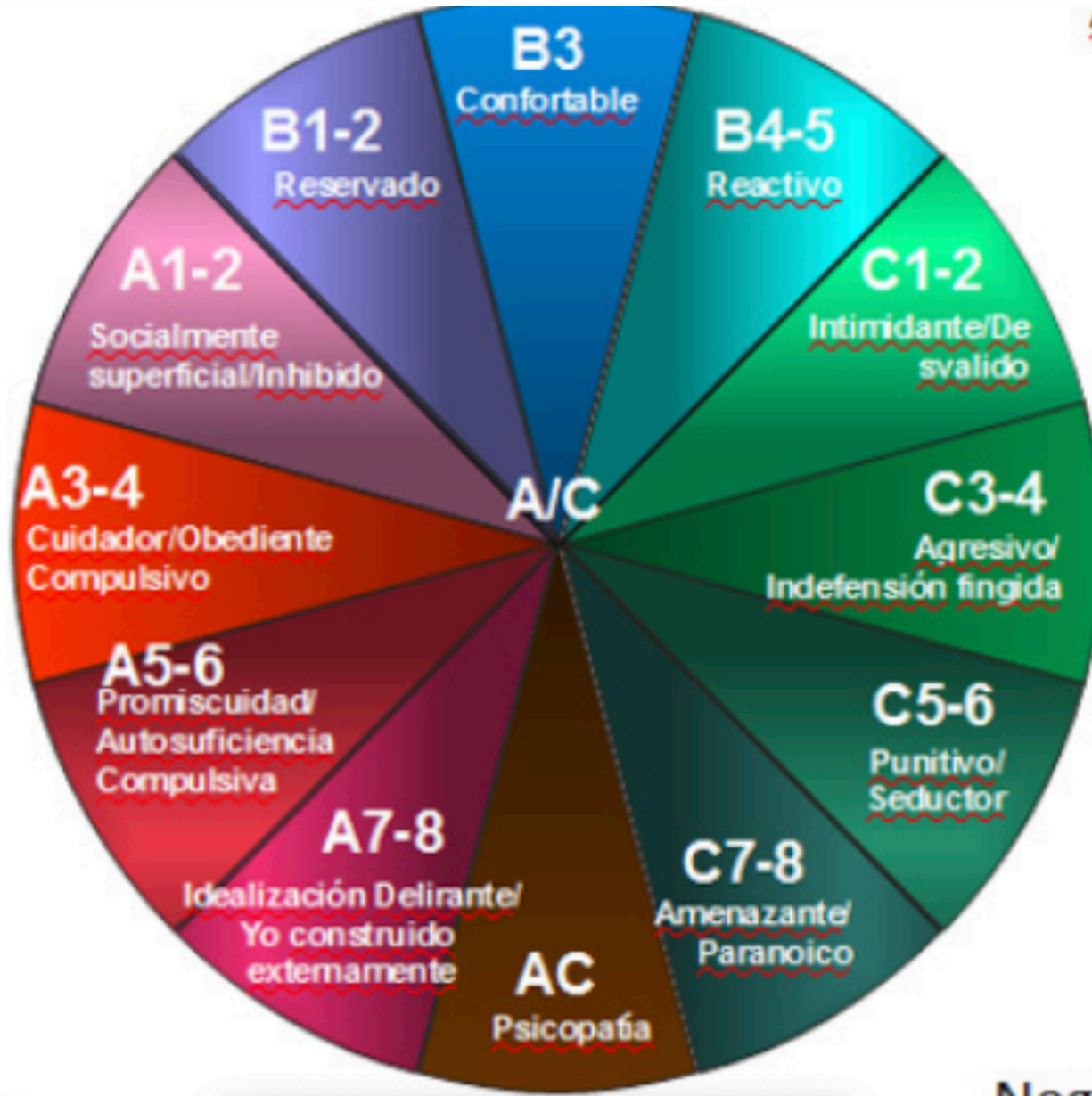


ESTILO DE APEGO ADULTO





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO



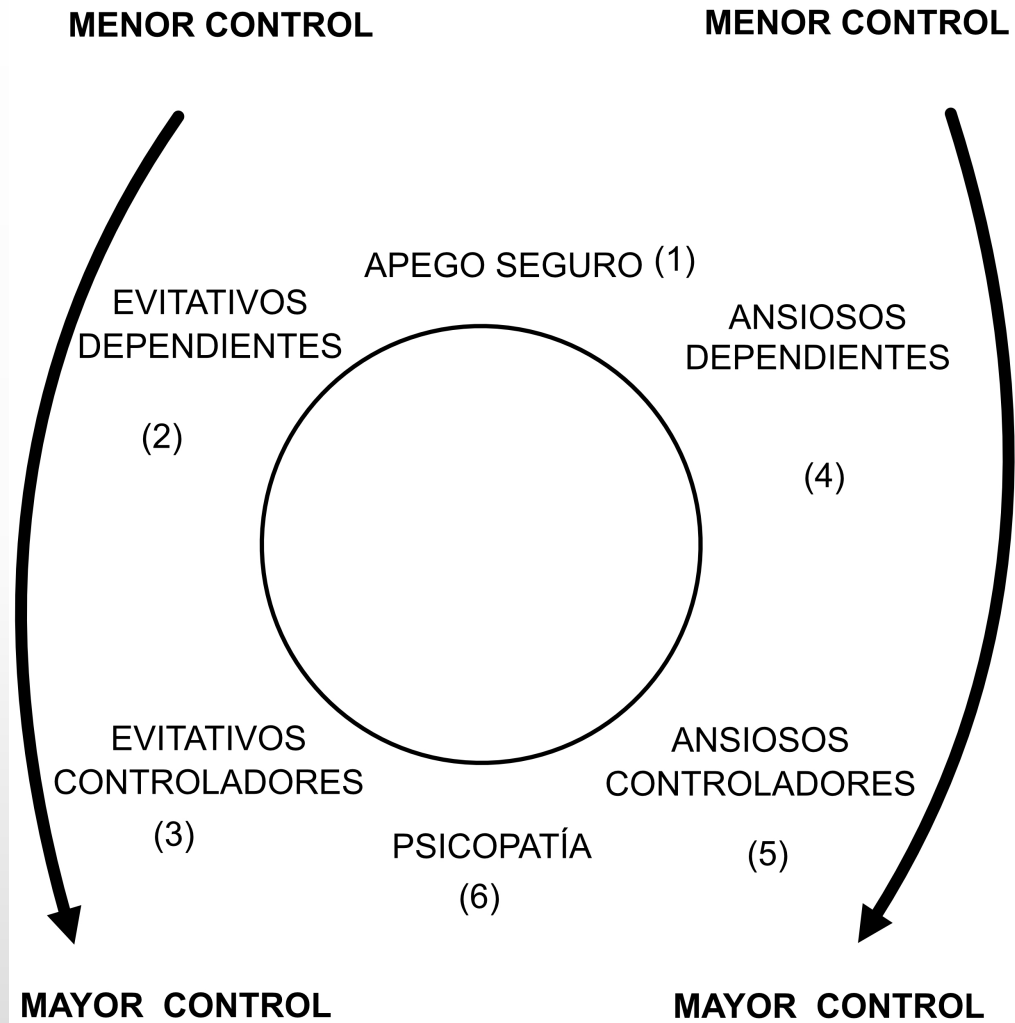
AIC

Negaci

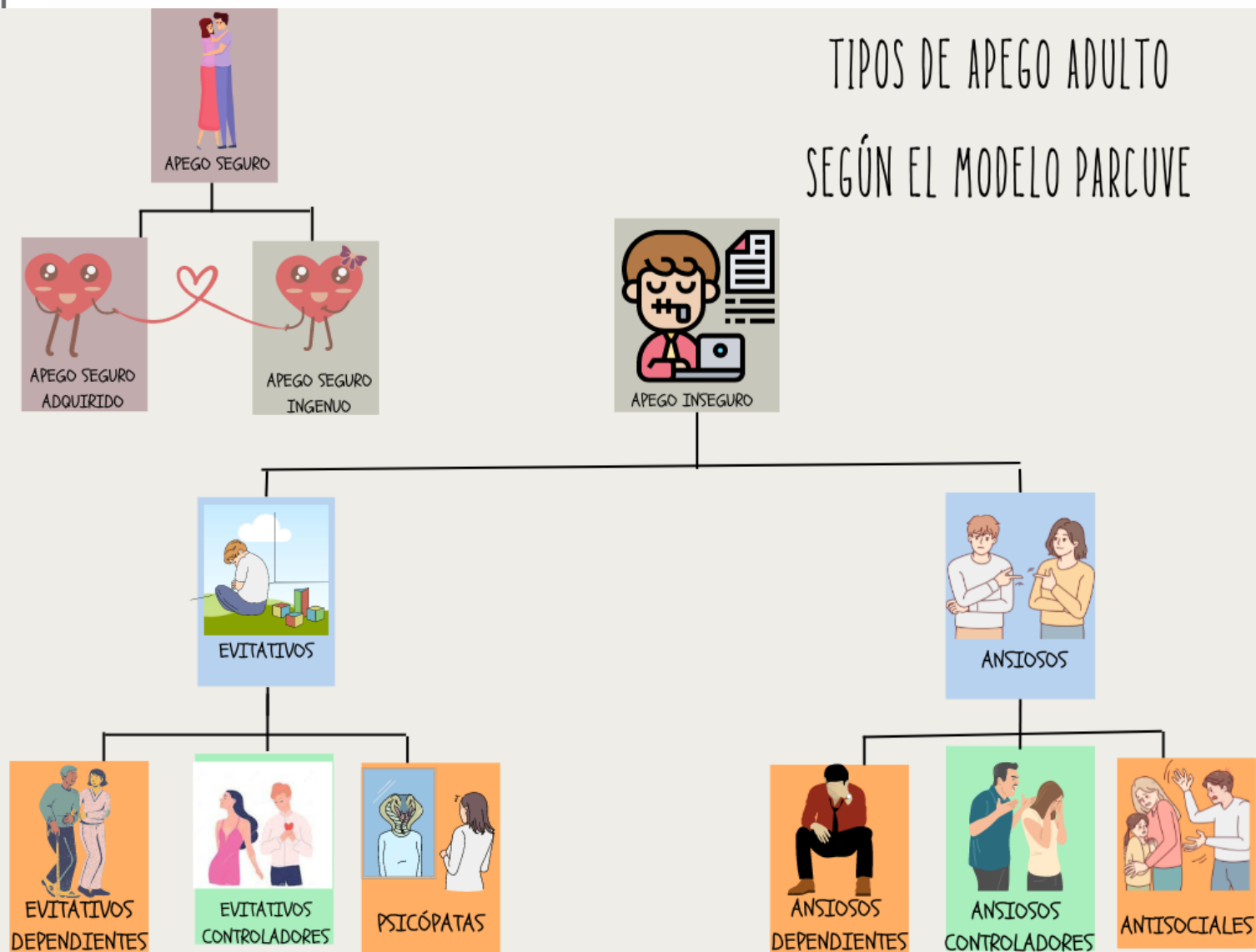


ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

LAS RELACIONES SEGÚN EL APEGO



TIPOS DE APEGO ADULTO SEGÚN EL MODELO PARCUVE



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

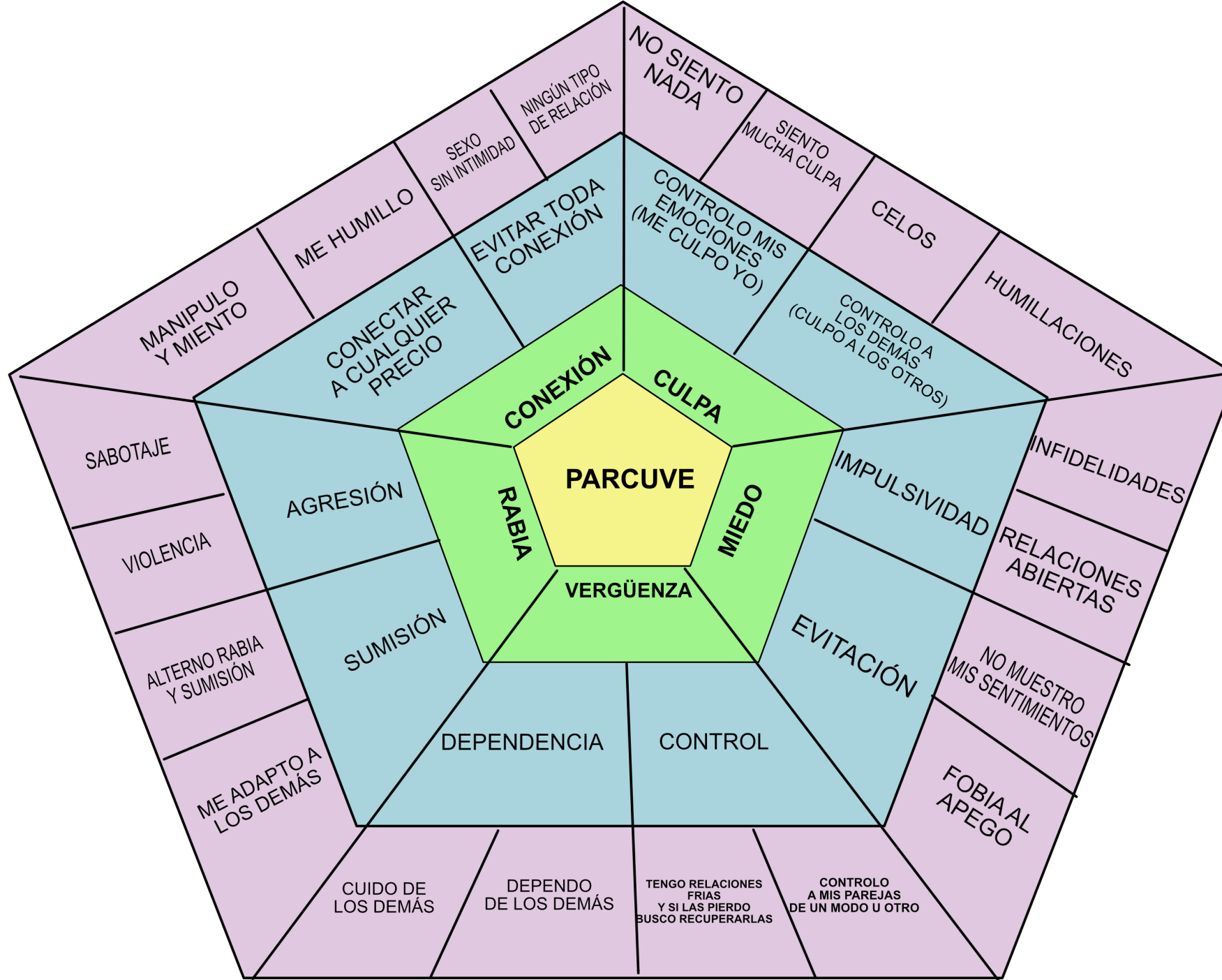
1. ME CULPO Y SIENTO QUE PUEDO CAMBIAR
2. CULPO A LOS DEMÁS Y SIENTO PODER

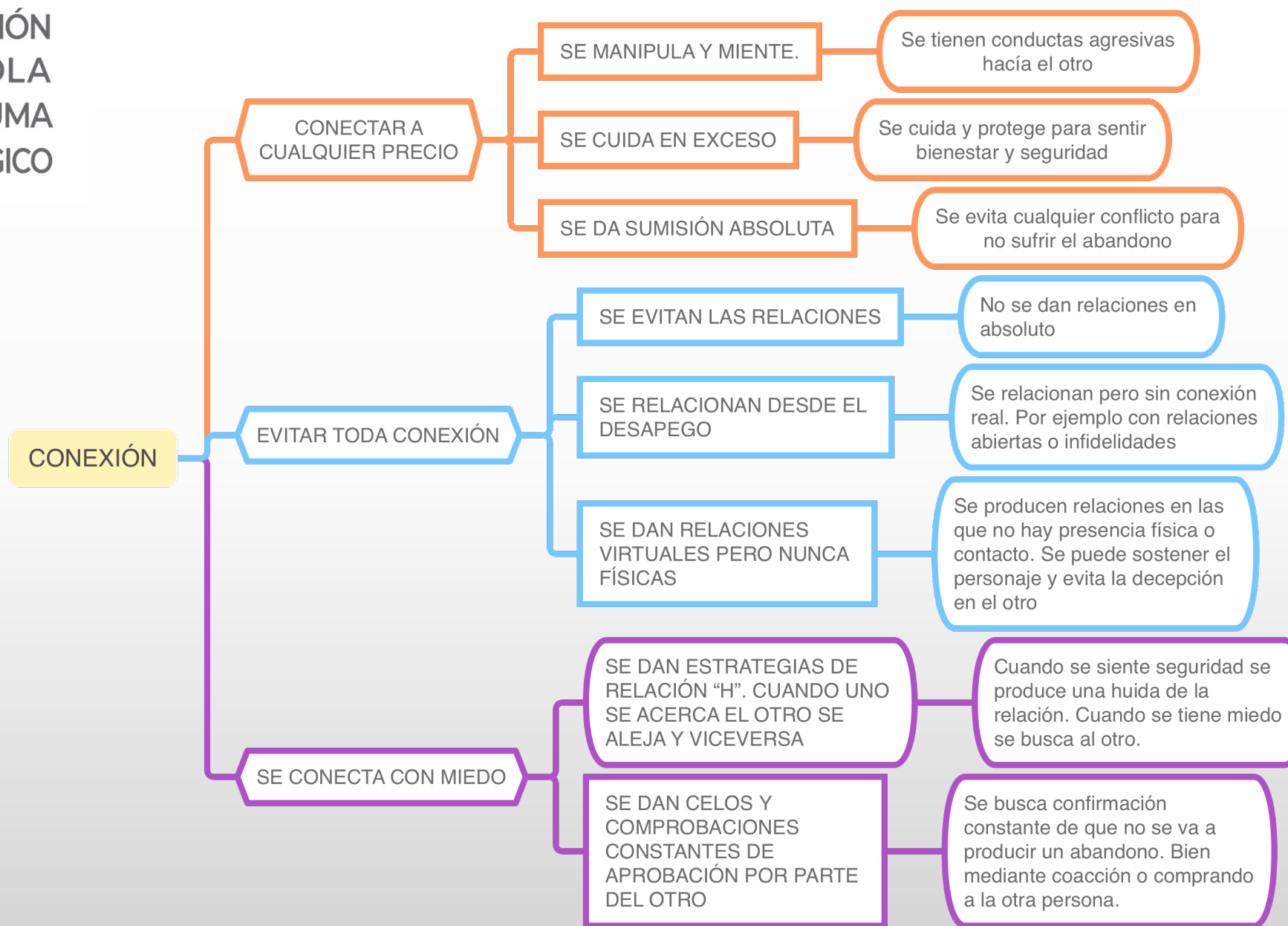
LA VERGÜENZA ME AYUDA A SENTIR QUE SOY ACEPTADO

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

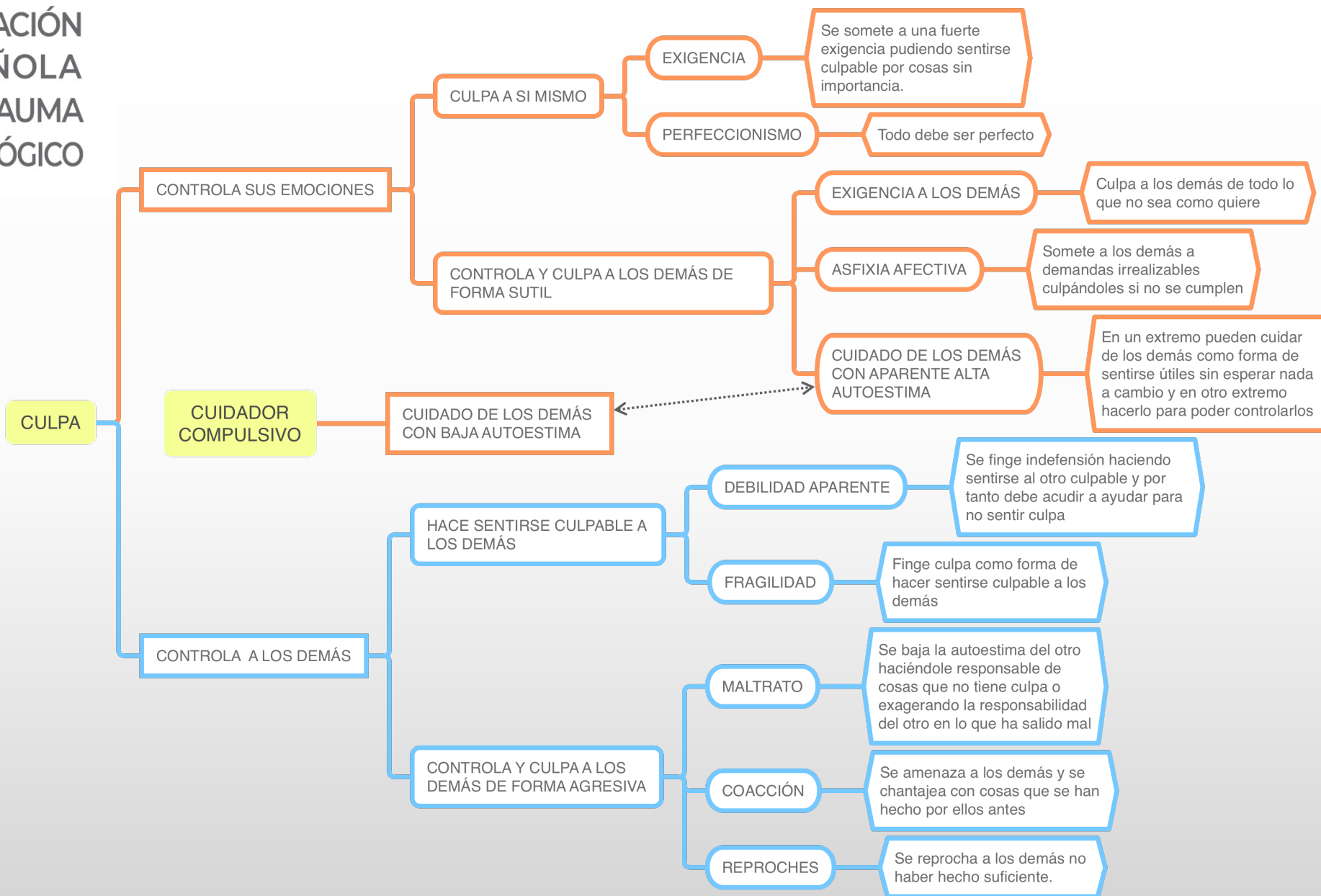
CULPA

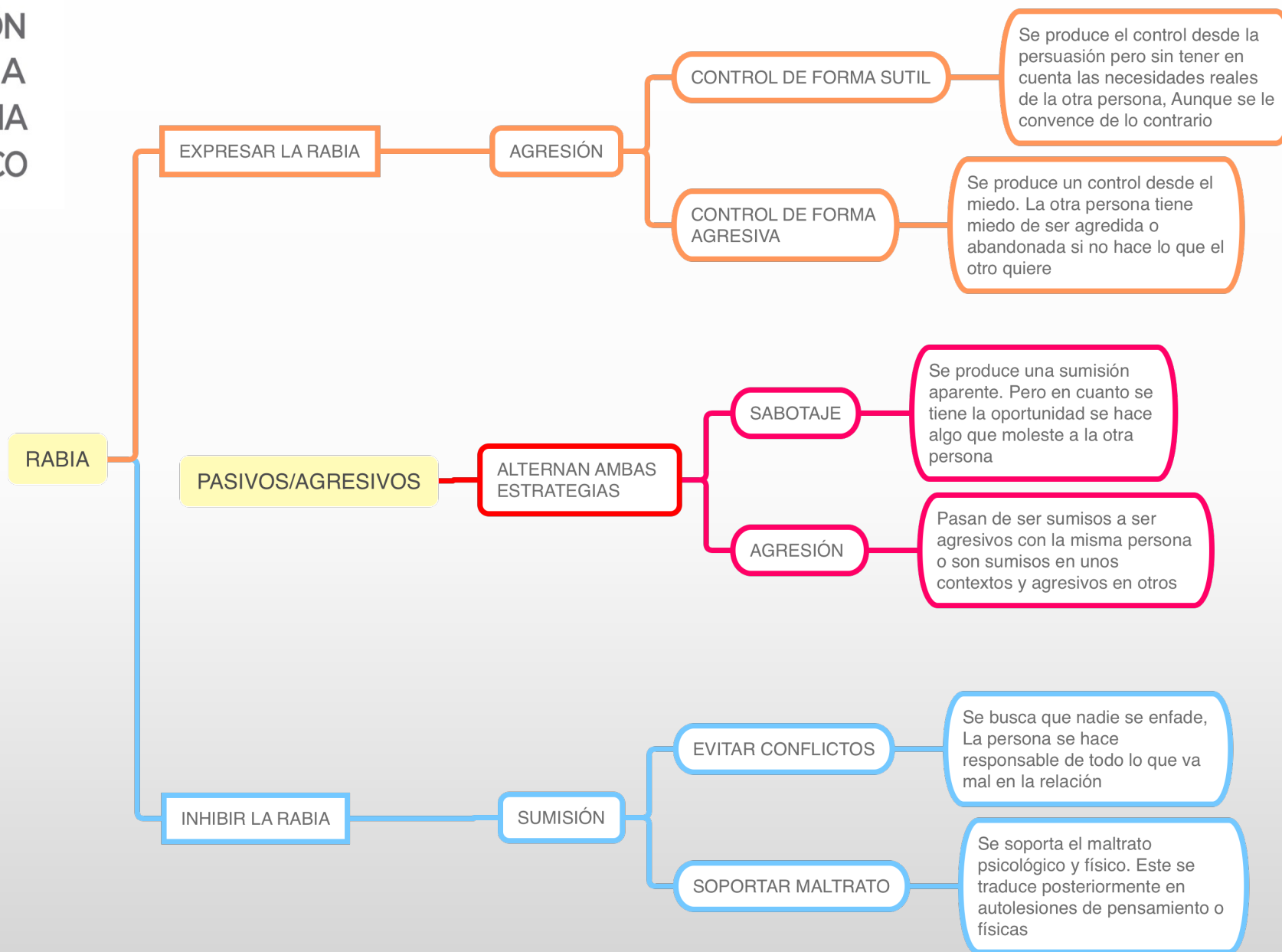
VERGÜENZA











VERGÜENZA

DEPENDENCIA

MUESTRA SUMISIÓN

CUIDO DE LOS DEMÁS

Se cuida de los demás como un modo de sentirse valioso

DEPENDO DE LOS DEMÁS

Se depende de los demás como un modo de no asumir responsabilidades y no equivocarse

FINGE INDEFENSIÓN PARA MANIPULAR

Finge agradecimiento para hacer sentirse a los otros mejores personas. Cuando obtenga lo que busca les exigirá más o los abandonará

CONTROL DE LOS DEMÁS

RELACIONES EN LAS QUE SE CONTROLA DESDE LA EVITACIÓN (NO HAY AGRESIÓN)

NO SE MUESTRA INTIMIDAD AFECTIVA Y SE CONTROLA AL OTRO.

Se mantiene una relación estable pero sin interés real en el bienestar emocional del otro.

SE TIENEN RELACIONES SIN COMPROMISO EMOCIONAL

La relación es eventual o se tienen relaciones abiertas, en las que puede haber otras personas

RELACIONES EN LAS QUE SE CONTROLA DESDE LA COACCIÓN (HAY AGRESIÓN)

SE REBAJA LA AUTOESTIMA DEL OTRO

Se humilla al otro desde la ironía. Se dan mensajes contradictorios de supuesto apoyo al mismo tiempo que se menosprecia al otro

SE AGREDE PSICOLÓGICAMENTE/ FÍSICAMENTE

Se insulta, se humilla, se persigue al otro pudiendo llegar al maltrato físico

DIOS LOS CRÍA Y ELLOS SE JUNTAN

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

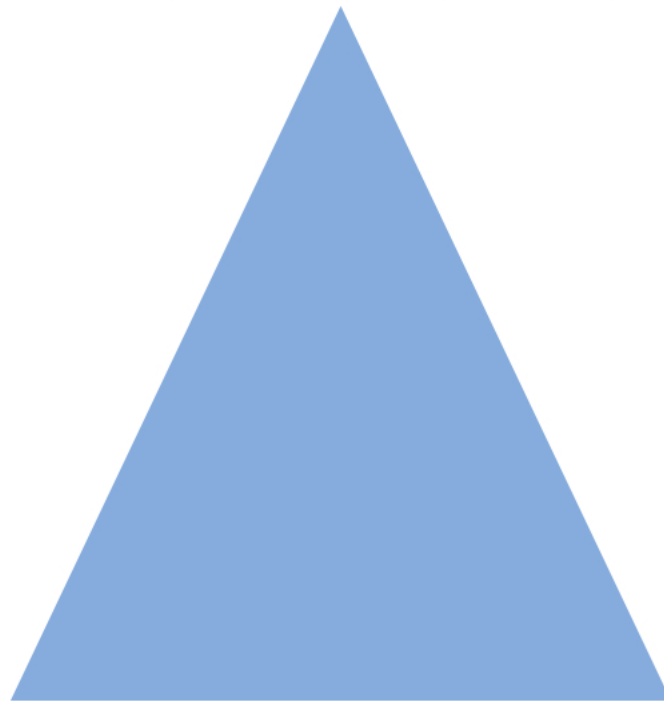
- SIMETRÍA



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

TRIÁNGULO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

CONTROLADOR



DEPENDIENTE

CO-DEPENDIENTE



PROCESOS DE SUMA CERO

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.





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

PERSONAS SEGURAS

EXPERIENCIA BÁSICA	COMO SE SIENTEN	CONDUCTAS	COMO SE RELACIONAN
--------------------	-----------------	-----------	--------------------

SEGURIDAD EMOCIONAL

PUEDEN CONFIAR EN SUS INTUICIONES

LOS DEMÁS SON NECESARIOS

APOYO INCONDICIONAL

PUEDO ESTAR BIEN SOLO Y MEJOR ACOMPAÑADO

LÍMITES ADECUADOS

PUEDEN CONFIAR EN LOS DEMÁS

LOS CONFLICTOS Y ERRORES SON OPORTUNIDADES

- LOS DEMÁS CONFIAN EN ELLOS
- CONFÍAN EN LOS DEMÁS
- CONFÍAN EN SUS INTUICIONES
- REPARAN BIEN LOS ERRORES
- SON PREDECIBLES Y GENERAN SEGURIDAD
- TIENEN EMPATÍA
- GENERAN CONFIANZA
- LOS ERRORES SON OPORTUNIDADES
- SON TRANQUILOS Y EFICIENTES

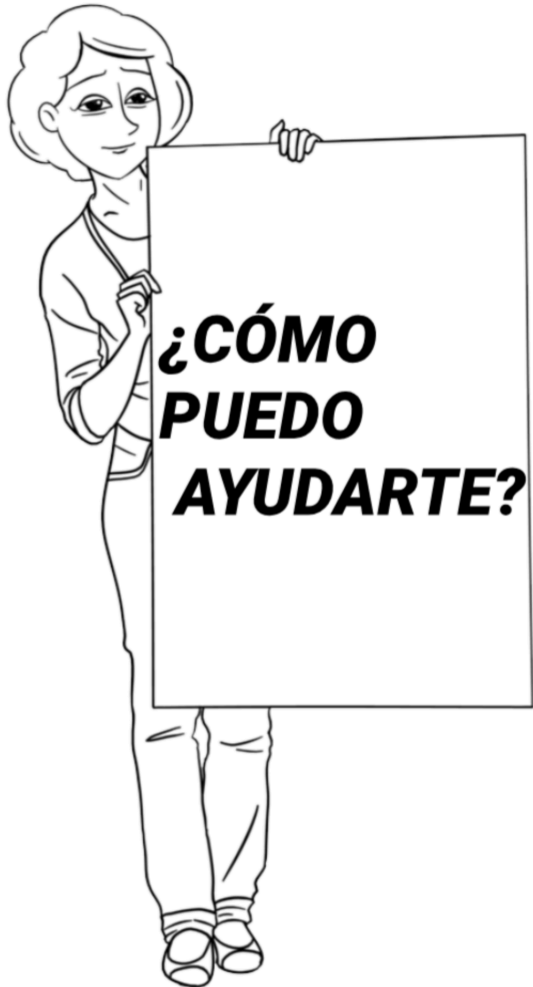
CUIDADORES COMPULSIVOS O CODEPENDIENTES

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.

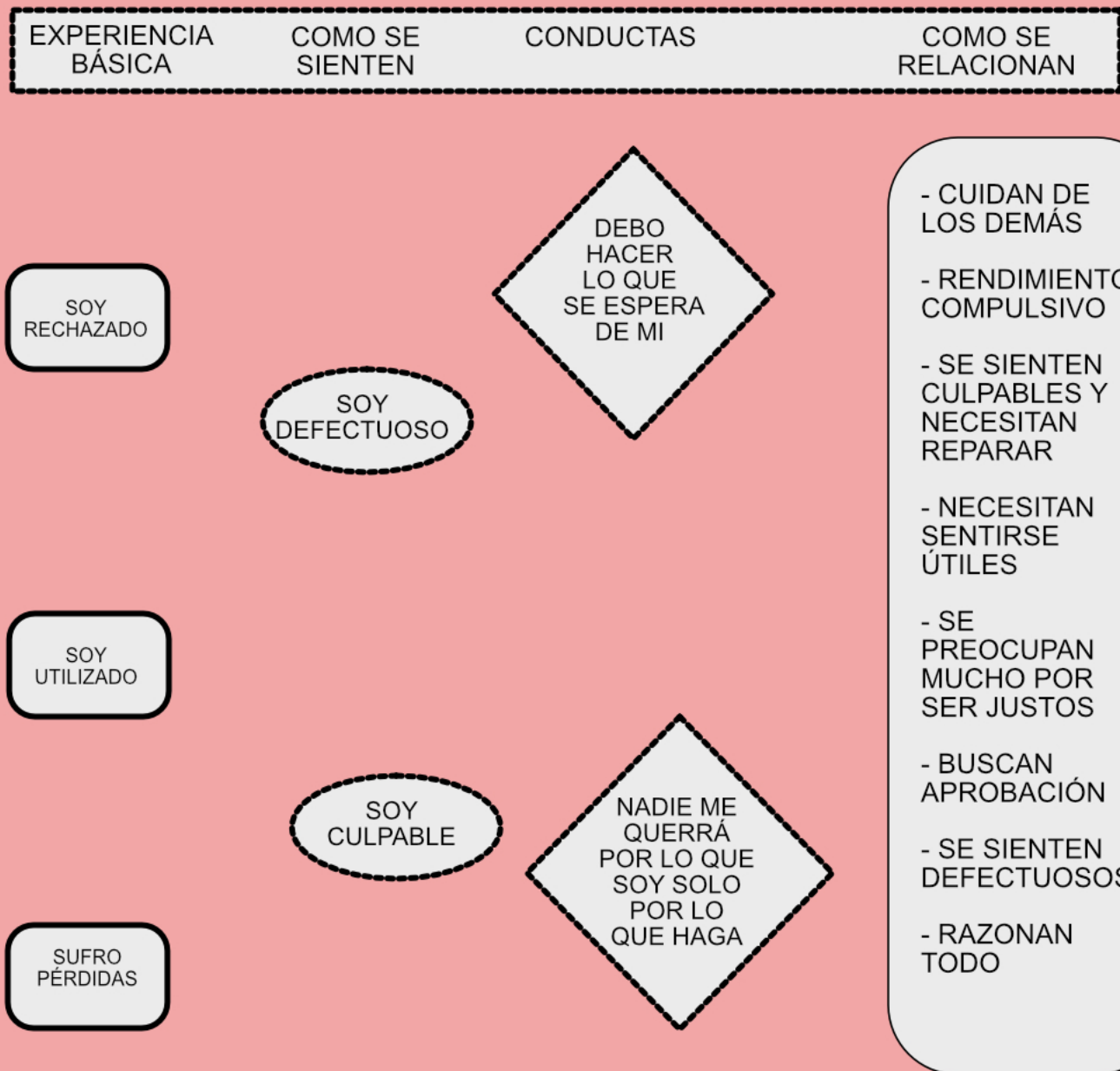
De adultos, frecuentemente encuentran trabajos donde pueden cuidar o rescatar a otros, especialmente a aquellos que son percibidos como débiles o necesitados.

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 DEPENDIENTES







54:14 / 1:59:51

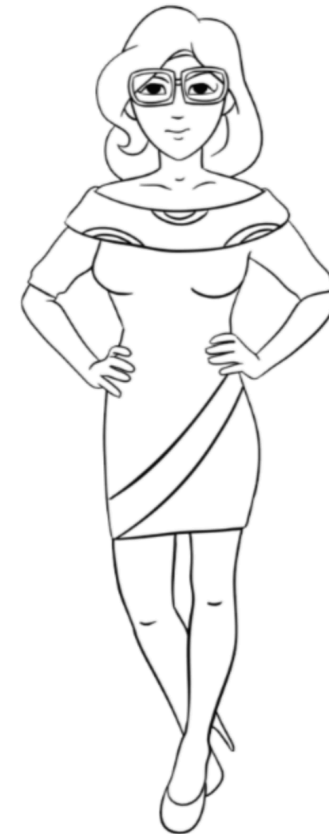
Desliza hacia abajo para ver más detalles



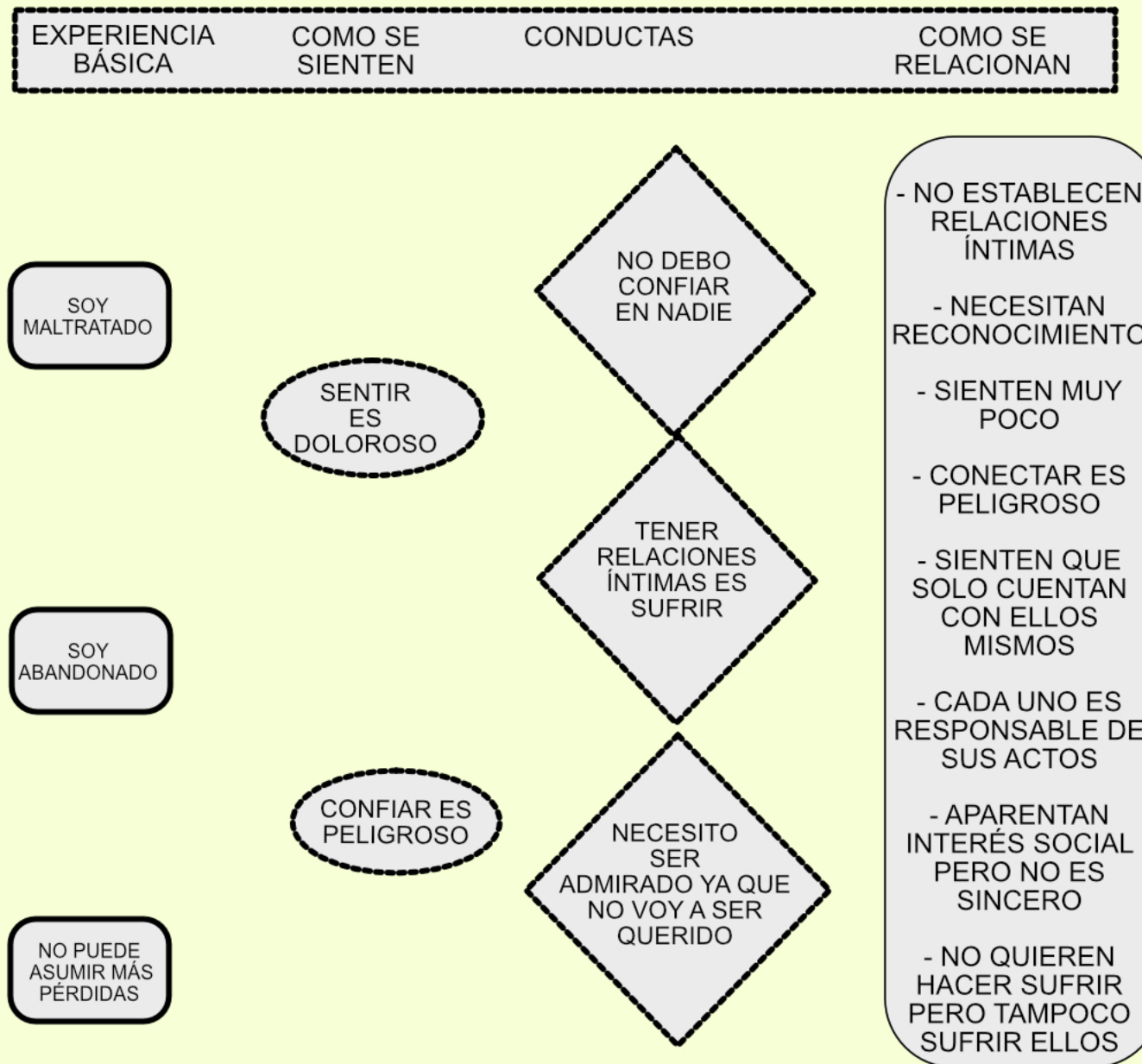
EVITATIVOS CONTROLADORES

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.



EVITATIVOS CONTROLADORES



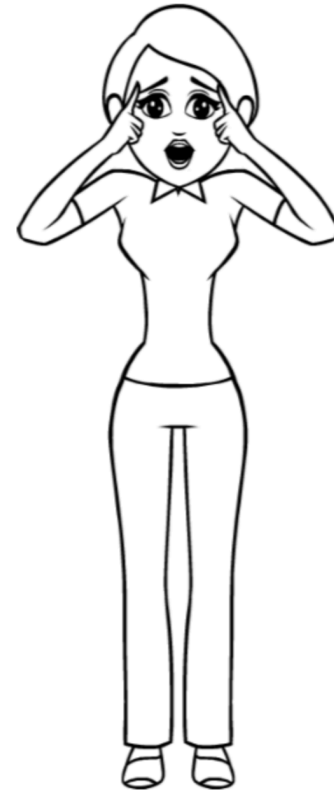


ANSIOSOS DEPENDIENTES

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.

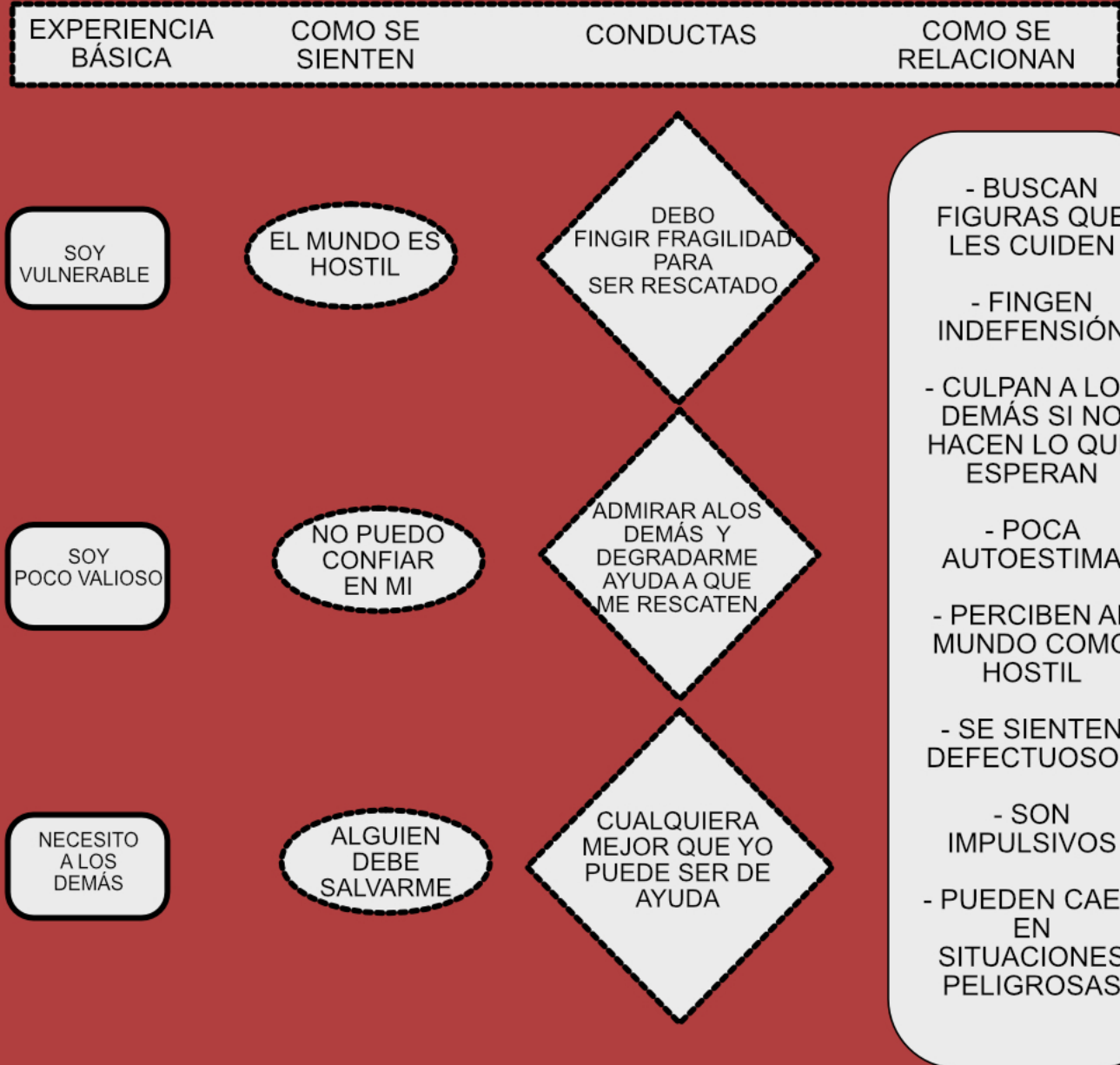
CON FRECUENCIA SUS PAREJAS SON CUIDADORES COMPULSIVOS O ANSIOSOS CONTROLADORES.





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

ANSIOSOS DEPENDIENTES



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.

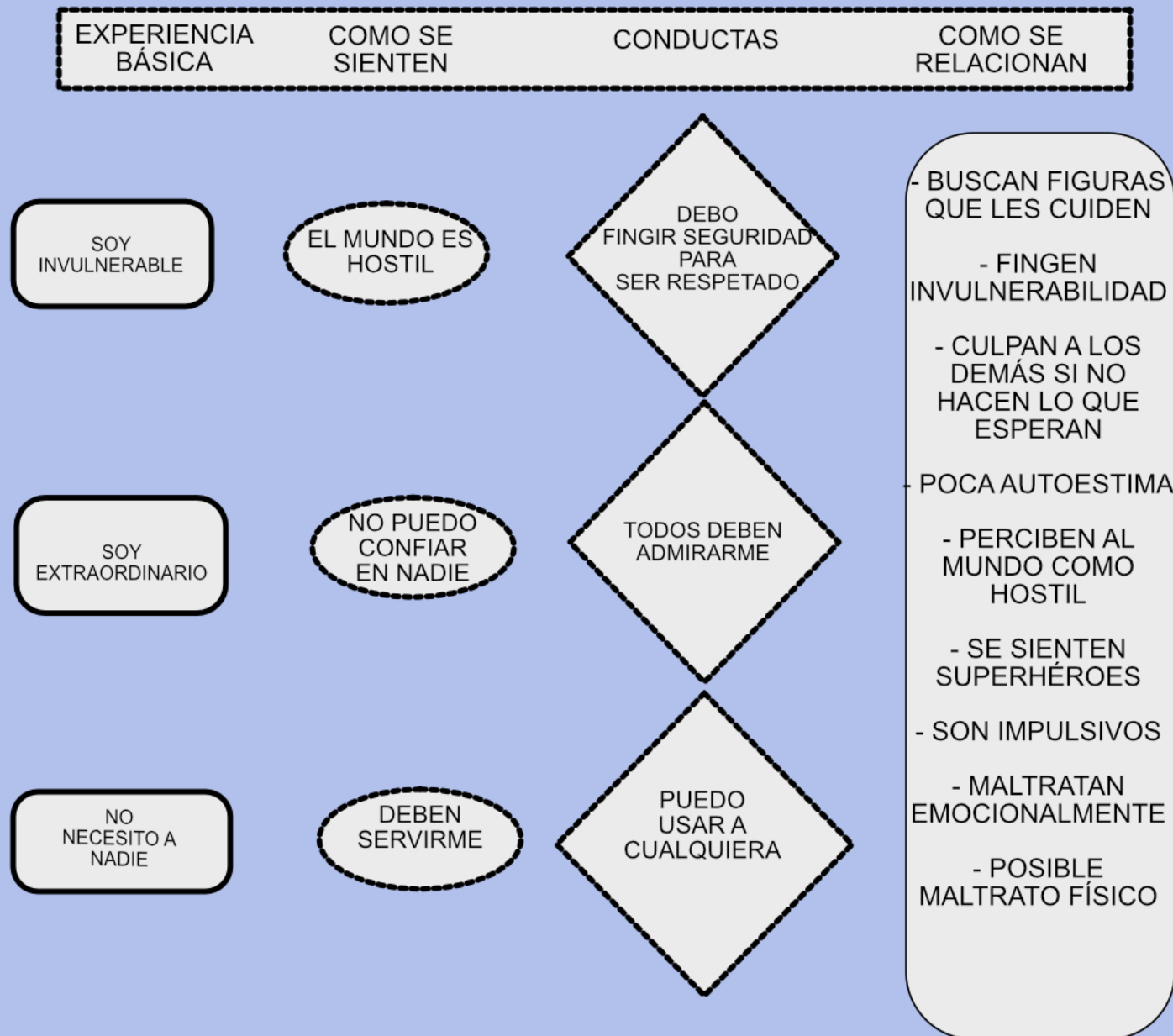
SON PREDOMINANTEMENTE HOMBRES CON POCA AUTOESTIMA.

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.





ANSIOSOS CONTROLADORES



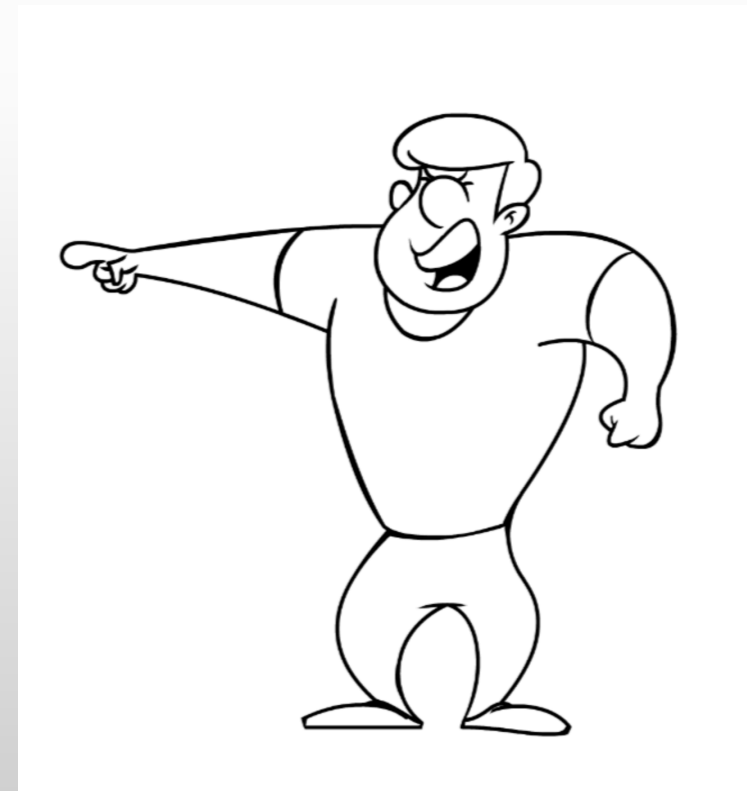
-RABIA PROACTIVA:

- CONTROL DESDE LA RABIA FRÍA



-RABIA REACTIVA:

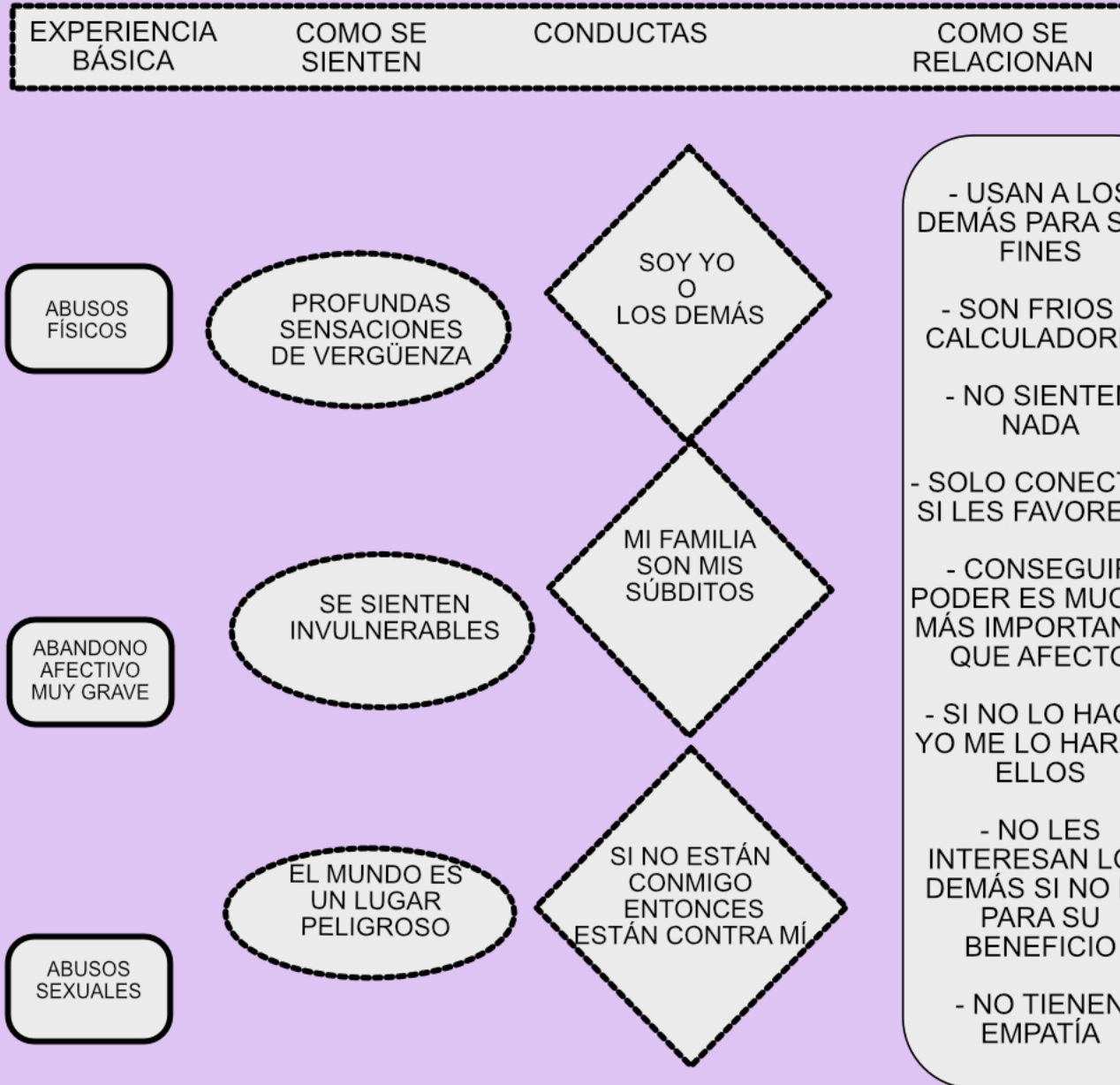
- CONTROL DESDE LA RABIA AGRESIVA





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

PSICÓPATAS FRIOS





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

ANTISOCIALES

EXPERIENCIA BÁSICA	COMO SE SIENTEN	CONDUCTAS	COMO SE RELACIONAN
--------------------	-----------------	-----------	--------------------

ABUSOS FÍSICOS

NO SIENTEN NADA

VIOLENCIA Y MALTRATO

ABANDONO AFECTIVO MUY GRAVE

EMPATIA CERO

NO HAY REGLAS

ABUSOS SEXUALES

EL MUNDO ES MIO

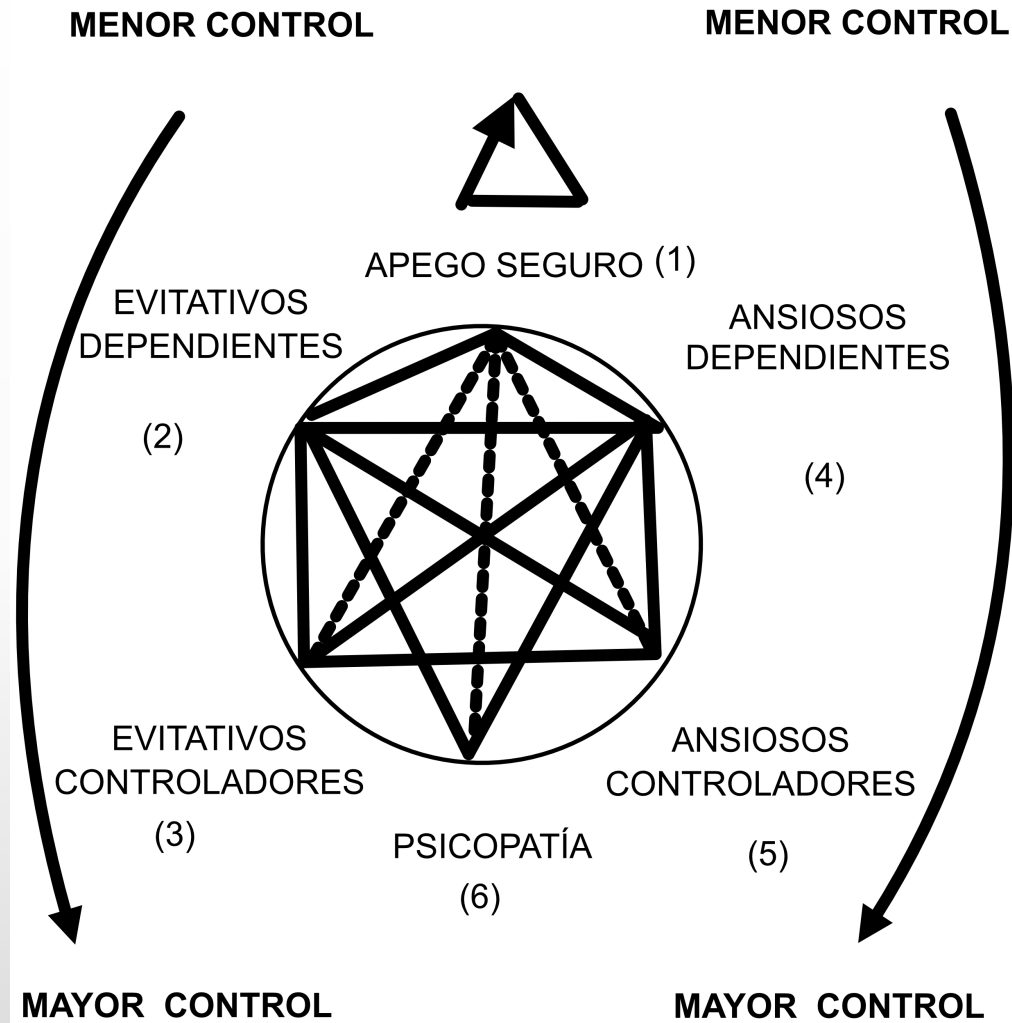
NADIE ESTÁ A SLVO DE SUS NECESIDADES

- NO CREEN EN LAS REGLAS SOCIALES
- SON MUY IMPULSIVOS
- NO SIENTEN NADA
- FINGEN CONEXIÓN PARA LOGRAR SUS FINES
- LO IMPORTANTE ES EL FIN NUNCA LOS MEDIOS
- NADIE ESTÁ POR ENCIMA DE ELLOS
- SON MUY AGRESIVOS
- NO TIENEN EMPATÍA



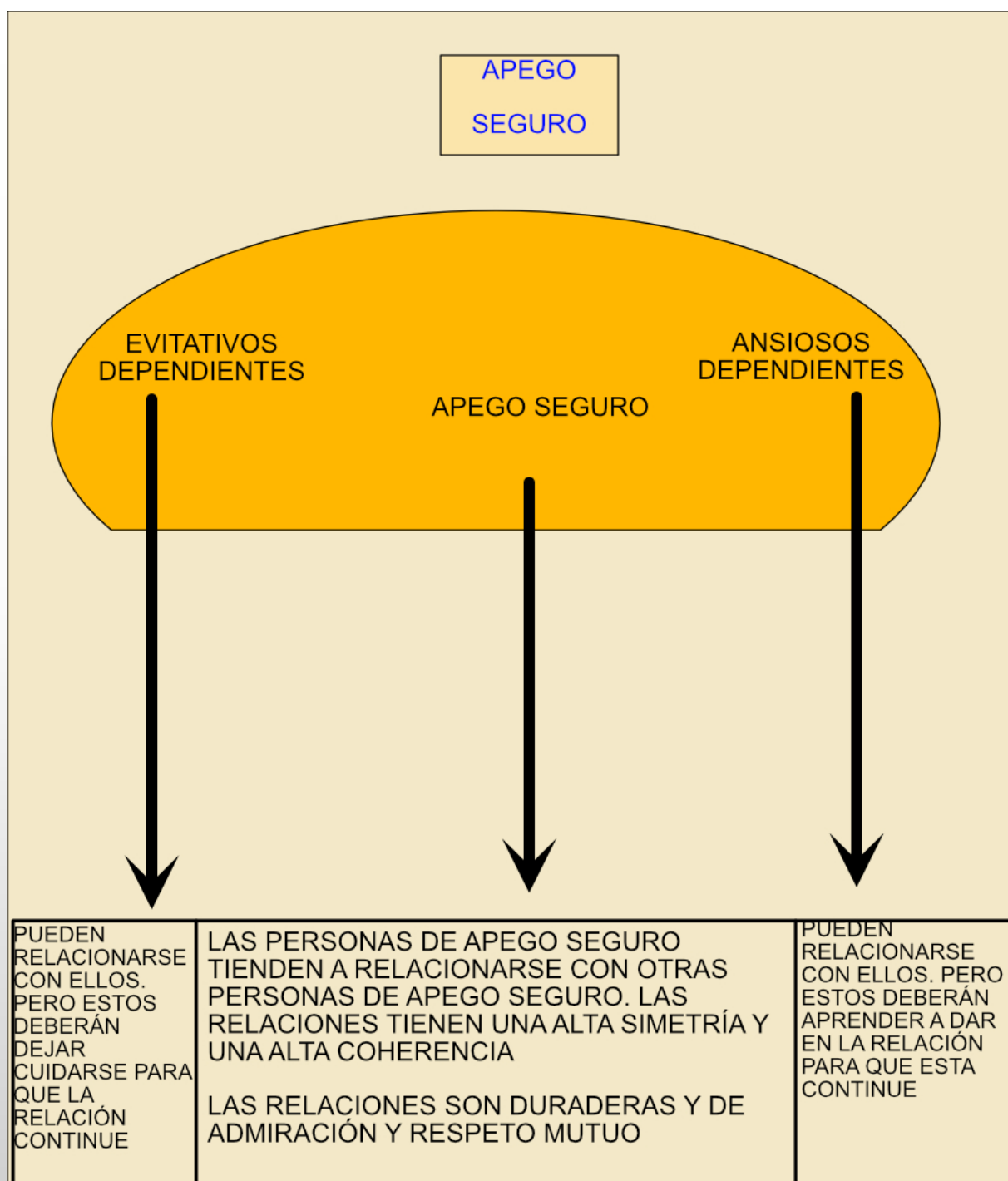
ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

LAS RELACIONES SEGÚN EL APEGO



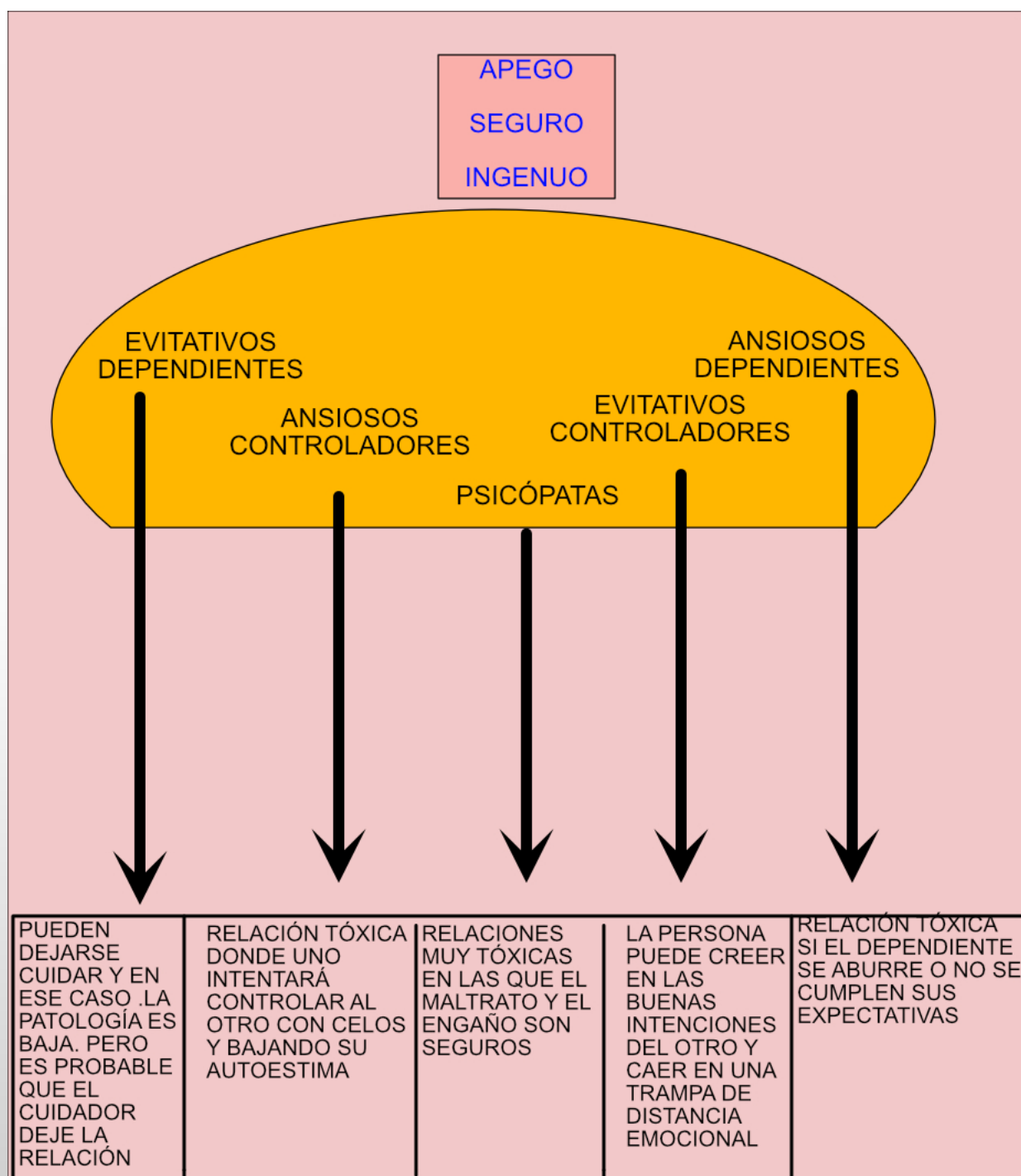


ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO



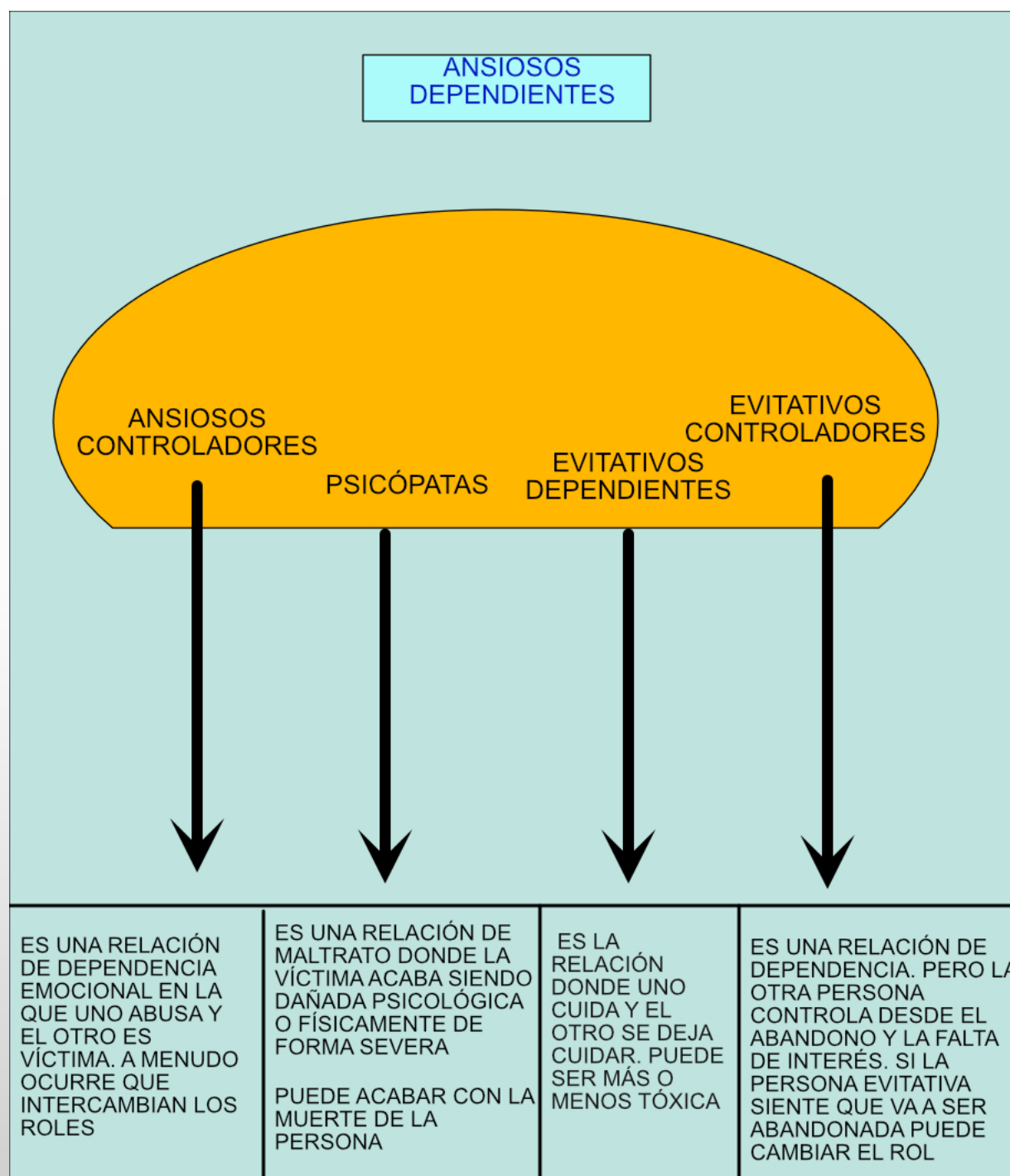


ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO



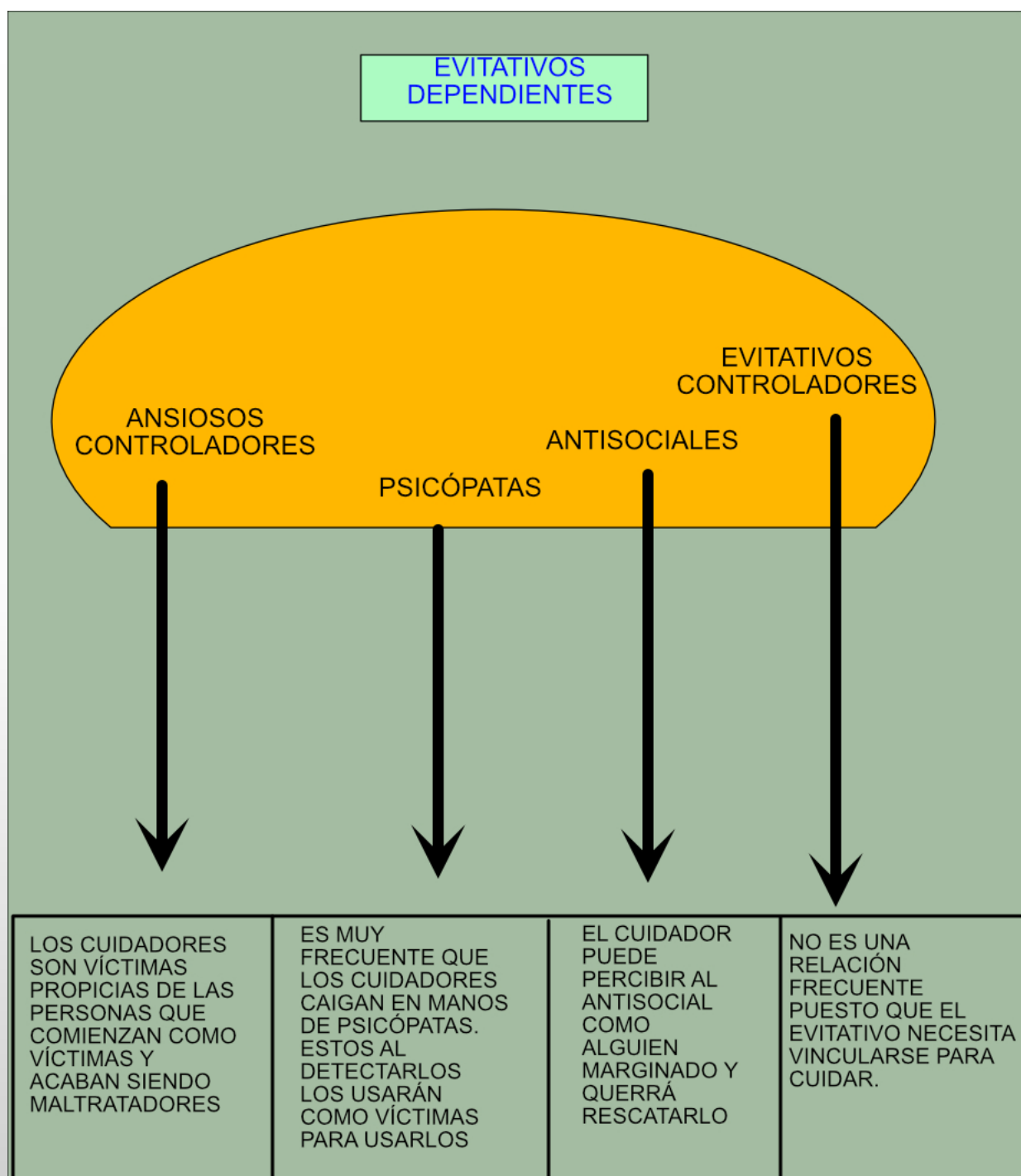


ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

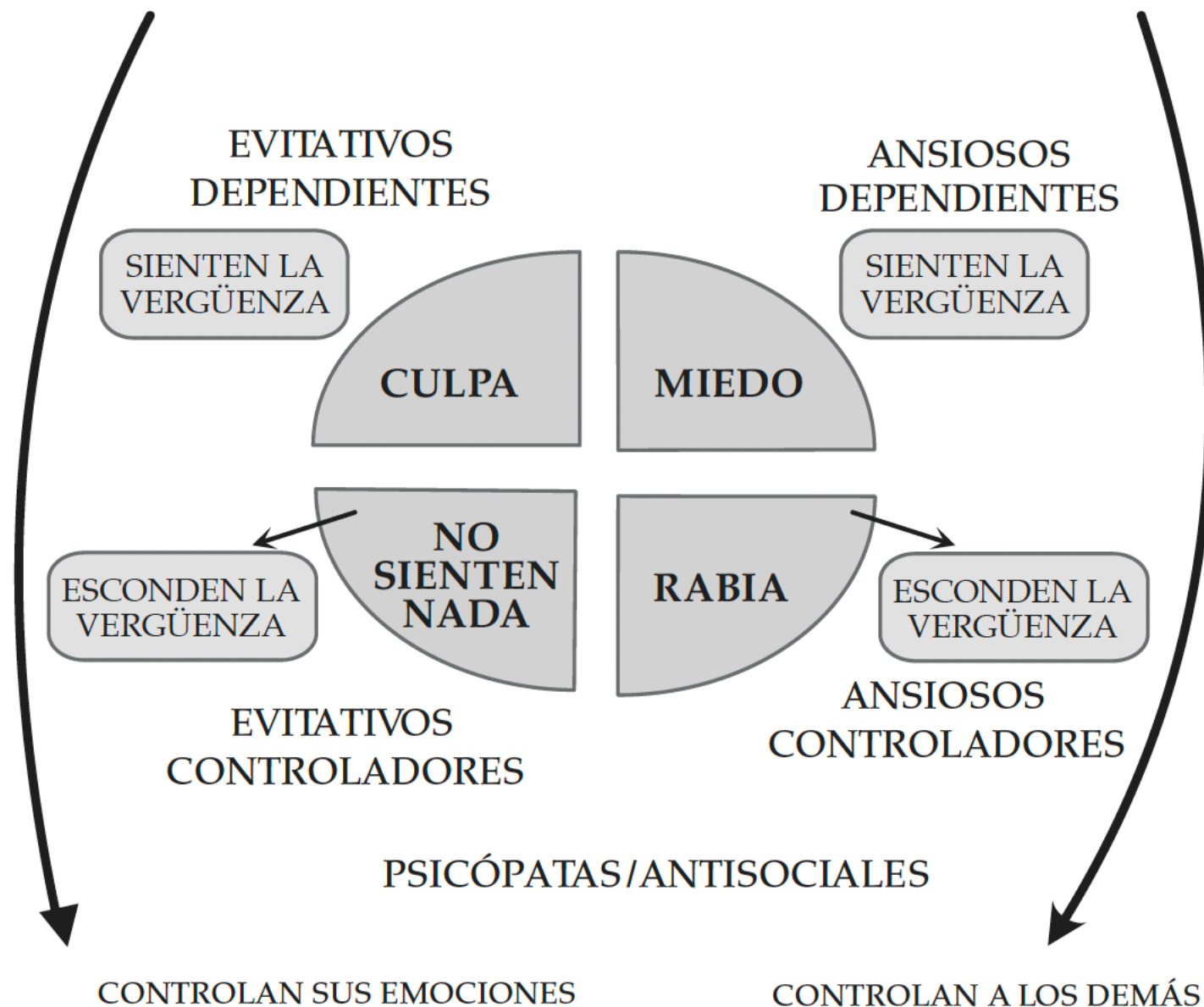




ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO



LAS EMOCIONES Y LAS RELACIONES

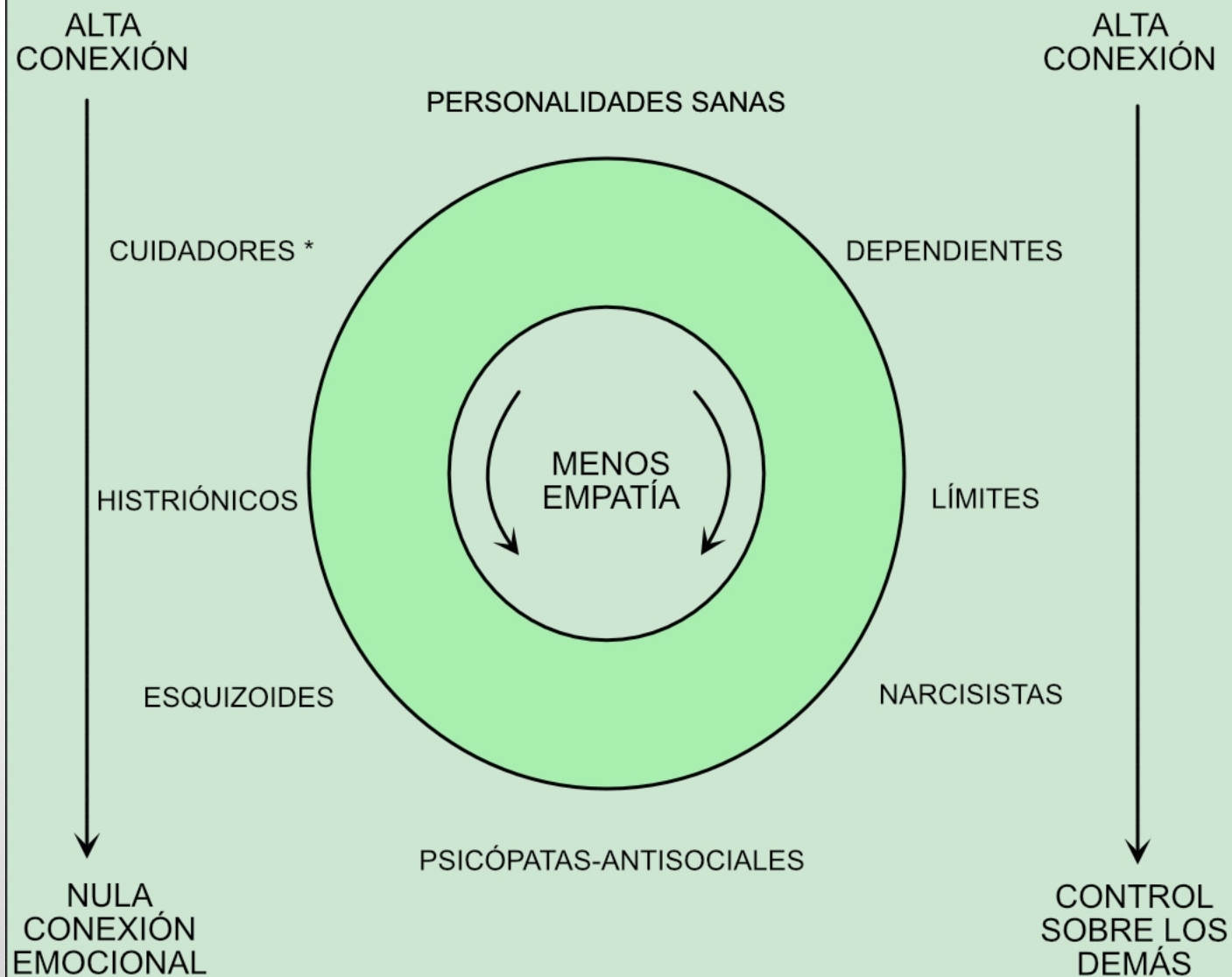


Tipos de regulación	Necesidad de vincularse	Necesidad de controlar
Apego seguro	ÓPTIMA	NULA
Evitativos dependientes	NULA o MUY BAJA	NULA
Evitativos controladores	BAJA	ALTA
Ansiosos dependientes	MUY ALTA	ALTA
Ansiosos controladores	ALTA	MUY ALTA
Psicópatas fríos	EXTREMADAMENTE BAJA	MUY ALTA, SI SIENTEN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



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

TRASTORNOS DE PERSONALIDAD Y FORMAS DE RELACIONARSE



*Este tipo de personalidades no están contempladas en el DSM V

DIOS LOS CRÍA Y ELLOS SE JUNTAN



Canta Amancio Prada: ...Estatuas de sal
llorando bajo la lluvia . Echan de menos las
horas pérdidas...

Así se sienten las personas dependientes con la
sensación de estar inmóviles y deshaciéndose
en su impotencia, al mismo tiempo .

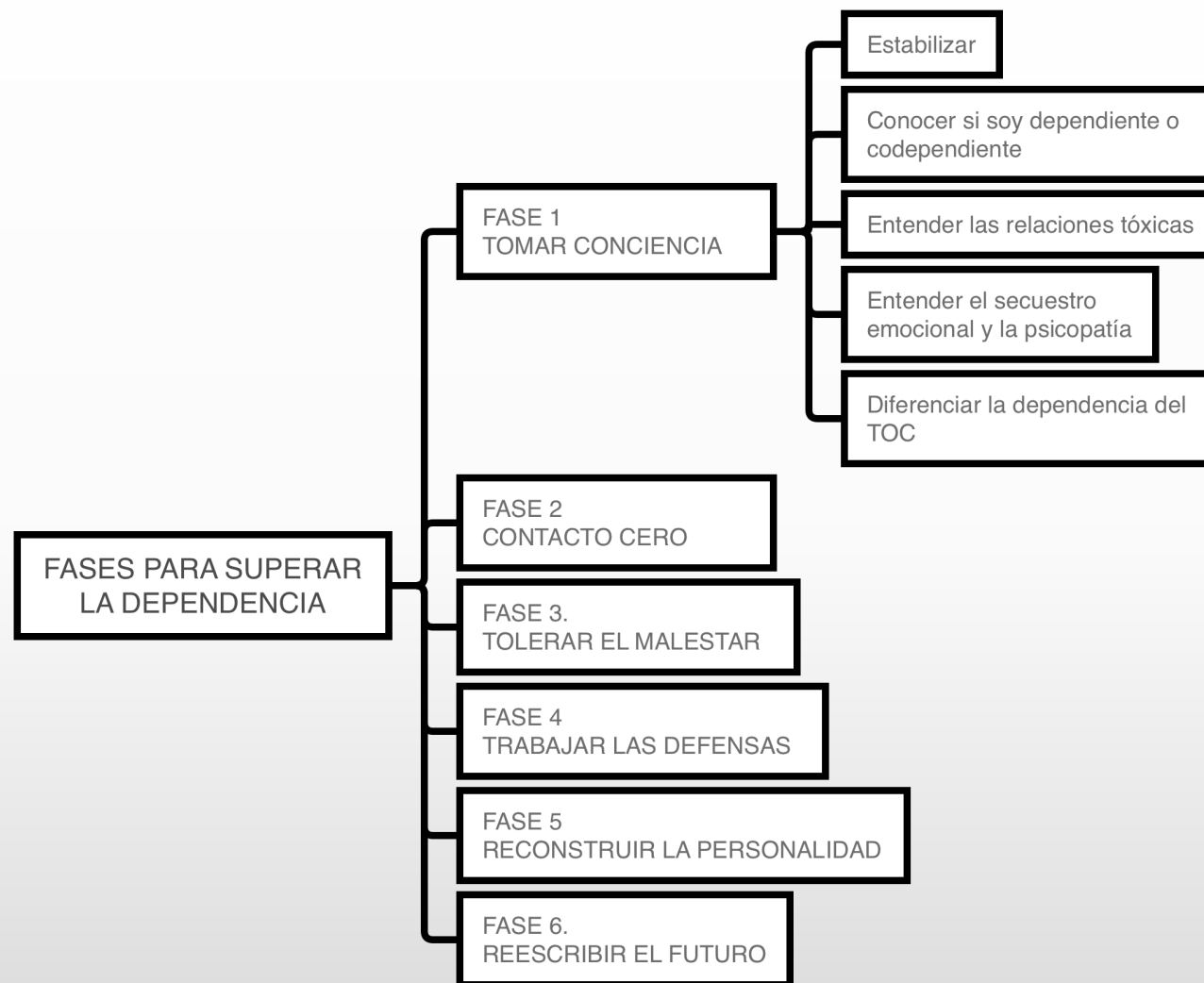
Las personas dependientes tienen una
sensación de estar expuestos a los elementos, a
lo que ocurre a su alrededor como si no
tuvieran control sobre lo que pueda ocurrir a
su alrededor, su propia vida y sobre sus
deseos . Por eso lloran las horas perdidas .

AXIOMAS

- DOS PERSONAS DE UNA MISMA CATEGORÍA PATOLÓGICA NO PUEDEN PERMANECER MUCHO TIEMPO JUNTOS.SALVO QUE CREEN UNA FUSIÓN O “FOLIE A DEUX”.
- 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

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.



TRIÁNGULO DEL TRAUMA

- ¿QUE EMOCIONES TUVO QUE REPRIMIR O EXAGERAR PARA SENTIR QUE SE PODÍA VINCULAR?
- ¿COMO ERÁN SUS PROGENITORES?: AUSENTES, AGRESIVOS, DEMANDANTES, VOLUBLES...
- ¿ACENTUÓ MÁS ESTRATEGIAS DE CONTROL O IMPULSIVAS?



TRATAMIENTO PRESENTE

- ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
- DEFENSAS PSICOLÓGICAS
- AUTOCUIDADO
- HIGIENE DEL SUEÑO, COMIDA, MEDICACIÓN, ETC.
- ES CONTROLADOR O IMPULSIVO
- SE VINCULA EN EXCESO O EN DEFECTO

TRATAMIENTO EMOCIONES

- ¿QUE EMOCIONES EVITÓ PARA SENTIR CONFORT?
- ¿QUE EMOCIONES ACENTUÓ PARA SENTIR CONFORT?
- APRENDIÓ A SER CONTROLADOR O IMPULSIVO?
- ¿COMO TOLERA LA ANSIEDAD? ¿CON QUE EMOCIÓN LA IDENTIFICA?
- ¿QUE EMOCIÓN DESTACA COMO LA MÁS PELIGROSA?





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO



EVITATIVO DEPENDIENTE

- UN PROGENITOR ERA MUY DÉBIL
- SOLEDAD QUE SE VIVIÓ COMO SENSACIÓN DE SER DEFECTUOSO
- PROGENITOR MUY AGRESIVO
- EXCESIVA SENSACIÓN DE SER RESPONSABLE DE TODO Y TODOS



TRATAMIENTO PRESENTE

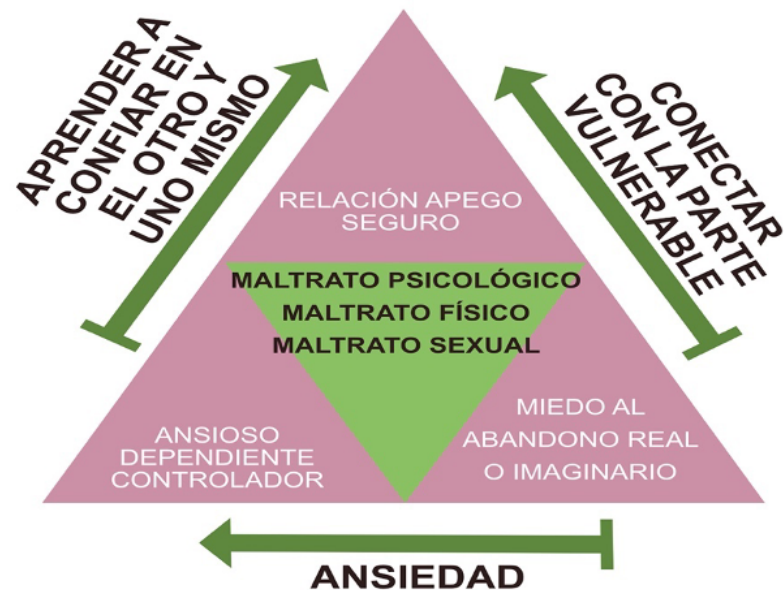
- NO CONFUNDIR AYUDAR CON OLVIDARSE DE SI MISMO
- NO ACUDIR AL RESCATE DE LOS DEMÁS POR NECESIDAD DE SENTIRSE VALIOSO
- SER ASERTIVO
- CREAR UN EGOISMO SANO
- PRACTICAR AUTOCUIDADO

TRATAMIENTO EMOCIONES

- TOLERAR LA CULPA
- PODER EXPRESAR LA RABIA
- NO CONFUNDIR LA ANSIEDAD CON CULPA O MIEDO
- TOLERAR LAS SENSACIONES DE VACÍO
- TOLERAR LA SOLEDAD SIN SENTIR CULPA
- TOLERAR LA CONEXIÓN SIN SENTIR VERGÜENZA

ANSIOSOS DEPENDIENTES

- LOS PROGENITORES ERAN CONTRADICTORIOS O MUY AGRESIVOS
- SE PRODUJO UNA INVERSIÓN DE ROLES
- PROGENITOR MUY AGRESIVO Y DEMANDANTE OTRAS O SOBREPROTECTOR
- MALTRATO FÍSICO, PSICOLÓGICO Y/O SEXUAL



TRATAMIENTO PRESENTE

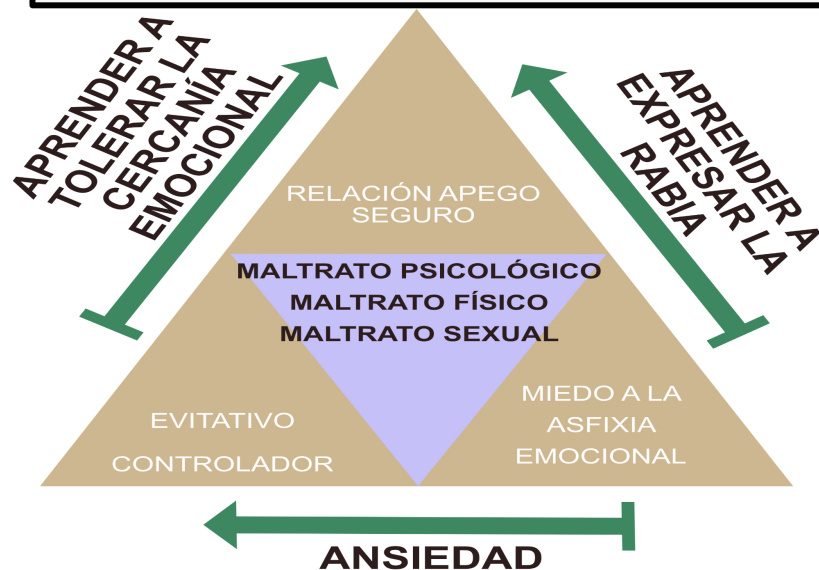
- NO VINCULARSE CON OTROS DEMASIADO RÁPIDO
- APRENDER A PONER LÍMITES
- CONTROLAR LA IMPULSIVIDAD
- MANEJAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS Y CALMA
- PRACTICAR AUTOCUIDADO
- APRENDER A TENER METAS A MEDIO Y LARGO PLAZO

TRATAMIENTO EMOCIONES

- SOPORTAR LA SOLEDAD
- REGULARSE EMOCIONALMENTE
- NO IDENTIFICARSE CON LAS EMOCIONES
- TOLERAR LAS SENSACIONES DE VACÍO
- CONECTAR CON LAS SENSACIONES DE ABANDONO O MIEDO
- NO OSCILAR ENTRE RABIA Y CULPA

EVITATIVOS CONTROLADORES

- SE SINTIÓ ABANDONADO POR LOS CUIDADORES
- SOLEDAD QUE SE VIVIÓ COMO LA NECESIDAD DE NO CONFIAR EN NADIE
- PROGENITOR MUY AGRESIVO
- EXCESIVA SENSACIÓN DE SER RESPONSABLE DE TODO Y TODOS



TRATAMIENTO PRESENTE

- NO CONFIAR CUIDARSE CON NO RESPETAR A LOS DEMÁS
- APRENDER A TOMAR DECISIONES AUNQUE SEAN DOLOROSAS
- SER EMPÁTICO
- CONECTAR CON LAS NECESIDADES DE LOS DEMÁS
- NO HACERLO TODO LÓGICO O INTELECTUAL

TRATAMIENTO EMOCIONES

- PODER SENTIR EMOCIONES
- PODER EMPATIZAR CON LOS DEMÁS
- NO CONFUNDIR LA ANSIEDAD CON CULPA O MIEDO
- TOLERAR LA CONEXIÓN EMOCIONAL
- NO IDENTIFICARSE CON SU PENSAMIENTO
- TOLERAR LA CONEXIÓN SIN SENTIR MIEDO

TRIÁNGULO DE ROXANA

-PADRE ALCOHOLICO Y MUY AUSENTE

- MADRE MUY ANSIOSA CON CRISIS NERVIOSAS. Y PROBABLEMENTE UN TOC DE LIMPIEZA

- EXCESIVAS RESPONSABILIDADES PARA SU EDAD DESDE LA INFANCIA

-SENSACIONES DE SOLEDAD Y FRACASOS AMOROSOS EN SUS PRIMERAS RELACIONES



TRATAMIENTO PRESENTE

- ESTAR SOLA HASTA QUE APRENDA A REGULARSE
- NO ATENDER A LA PRIMERA LLAMADA DE SU EX.
- PONER LÍMITES
- PRACTICAR UN EGOISMO SANO
- HACER COSAS SOLO POR PLACER NO POR OBLIGACIÓN

TRATAMIENTO EMOCIONES

- PODER EXPRESAR LA RABIA SIN SENTIRSE CULPABLE
- NO CONFUNDIR LA ANSIEDAD CON CULPA O MIEDO
- CONECTAR CON SU RABIA
- CONECTAR CON SUS RECUERDOS TRAUMÁTICOS
- PODER PROTEGER A ESA NIÑA QUE NADIE CUIDÓ NI VIO

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 VISUALIZA A LA PERSONA A ESA EDAD
¿ 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

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?

11

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

12

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.

CARTAS TANDOO





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

