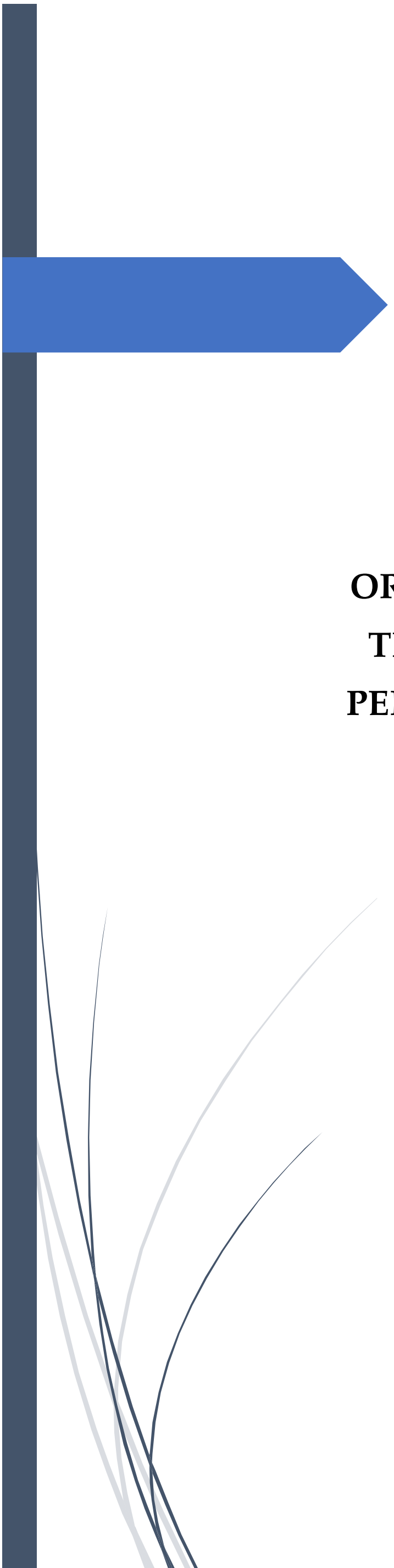




IDENTIDAD Y PSICOPATOLOGÍA

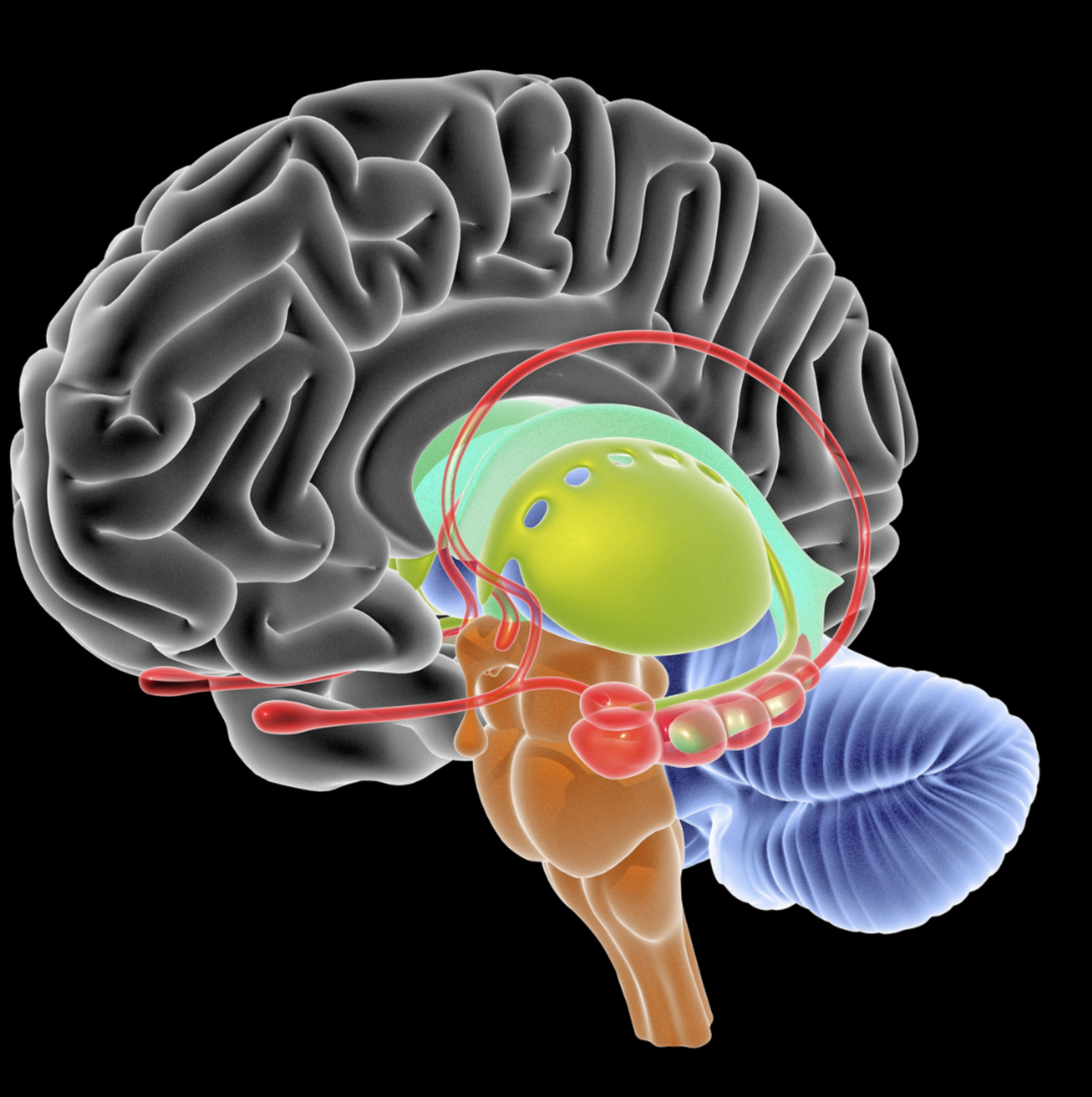
ORIGEN Y TRATAMIENTO DE LOS
TRASTORNOS DE CONDUCTA Y
PERSONALIDAD CON EL MODELO
PARCUVE

MANUEL HERNÁNDEZ PACHECO
EDITORIAL DESCLEE DE BROWUER



LA NEUROBIOLOGÍA





SISTEMAS DE ACCIÓN



SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO



HUÍDA
IEDO



LUCHA
RABIA

SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

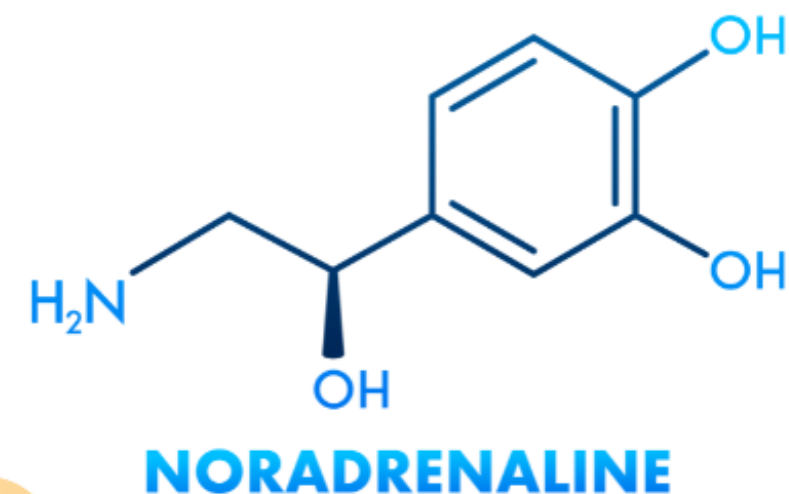
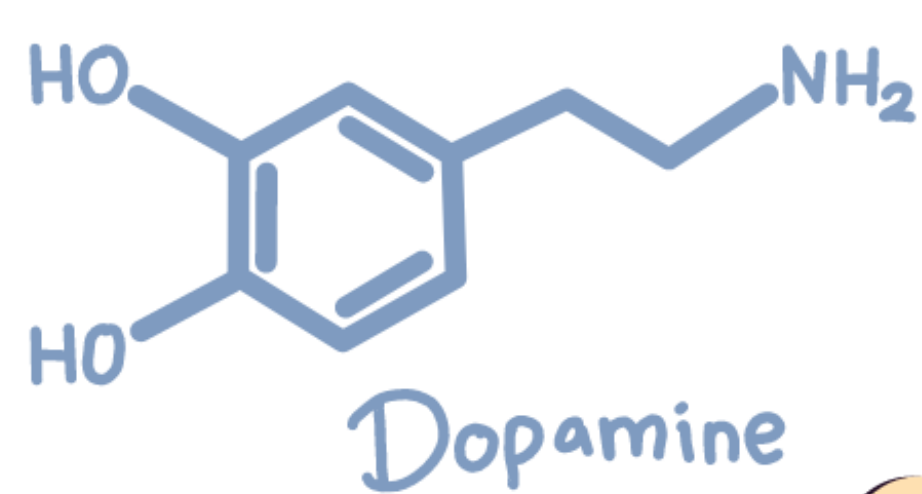


DORSOVAGAL



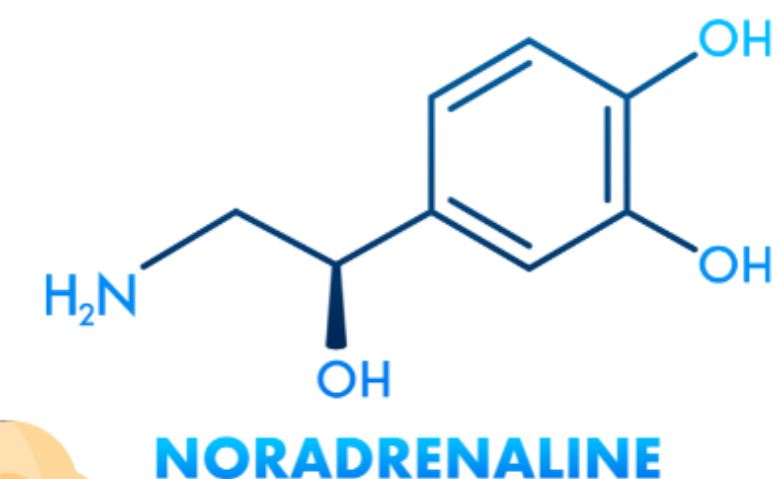
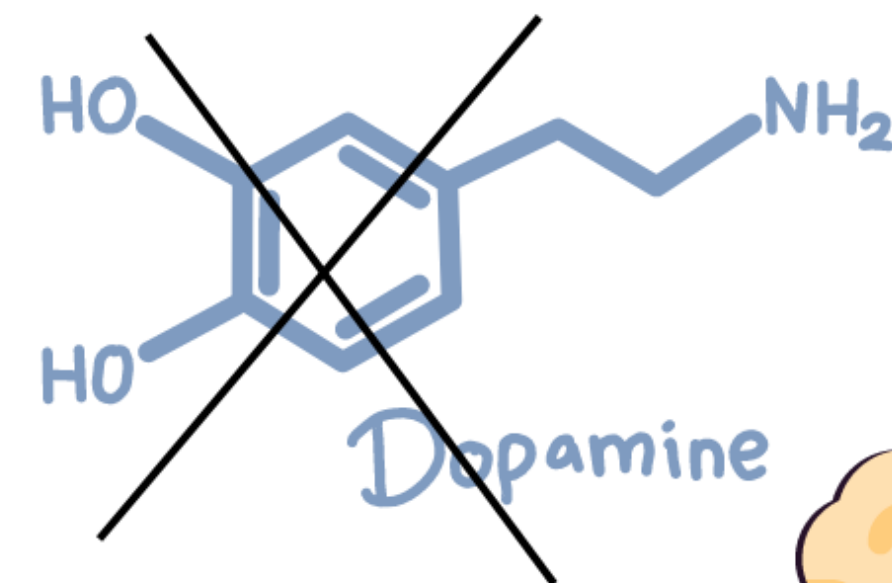
VENTROVAGAL





CENTRO RECOMPENSA
SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

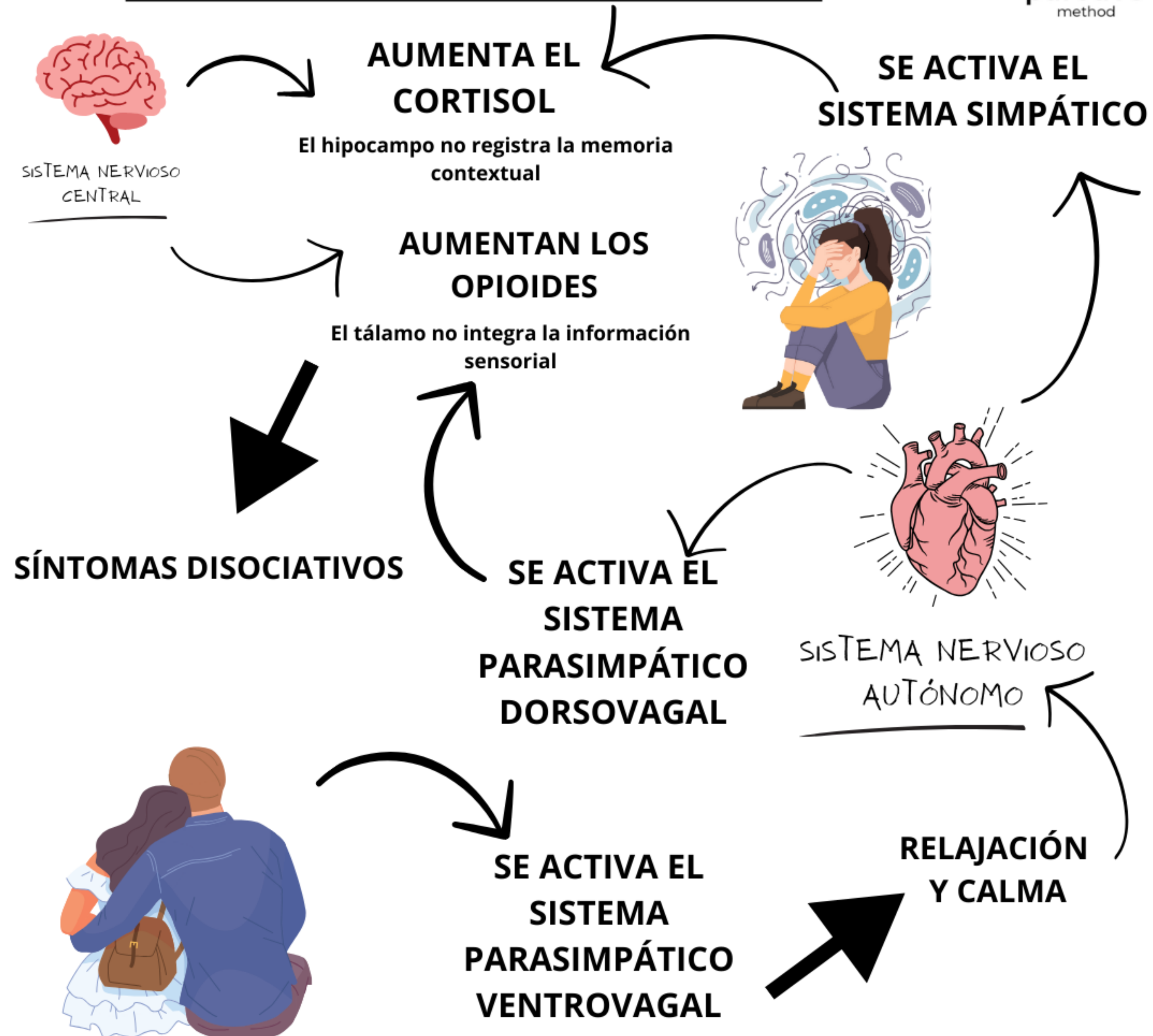
EXCITACIÓN
INTERÉS
BÚSQUEDA



AMÍGDALA
SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO
GLÁNDULAS SUPRARENALES

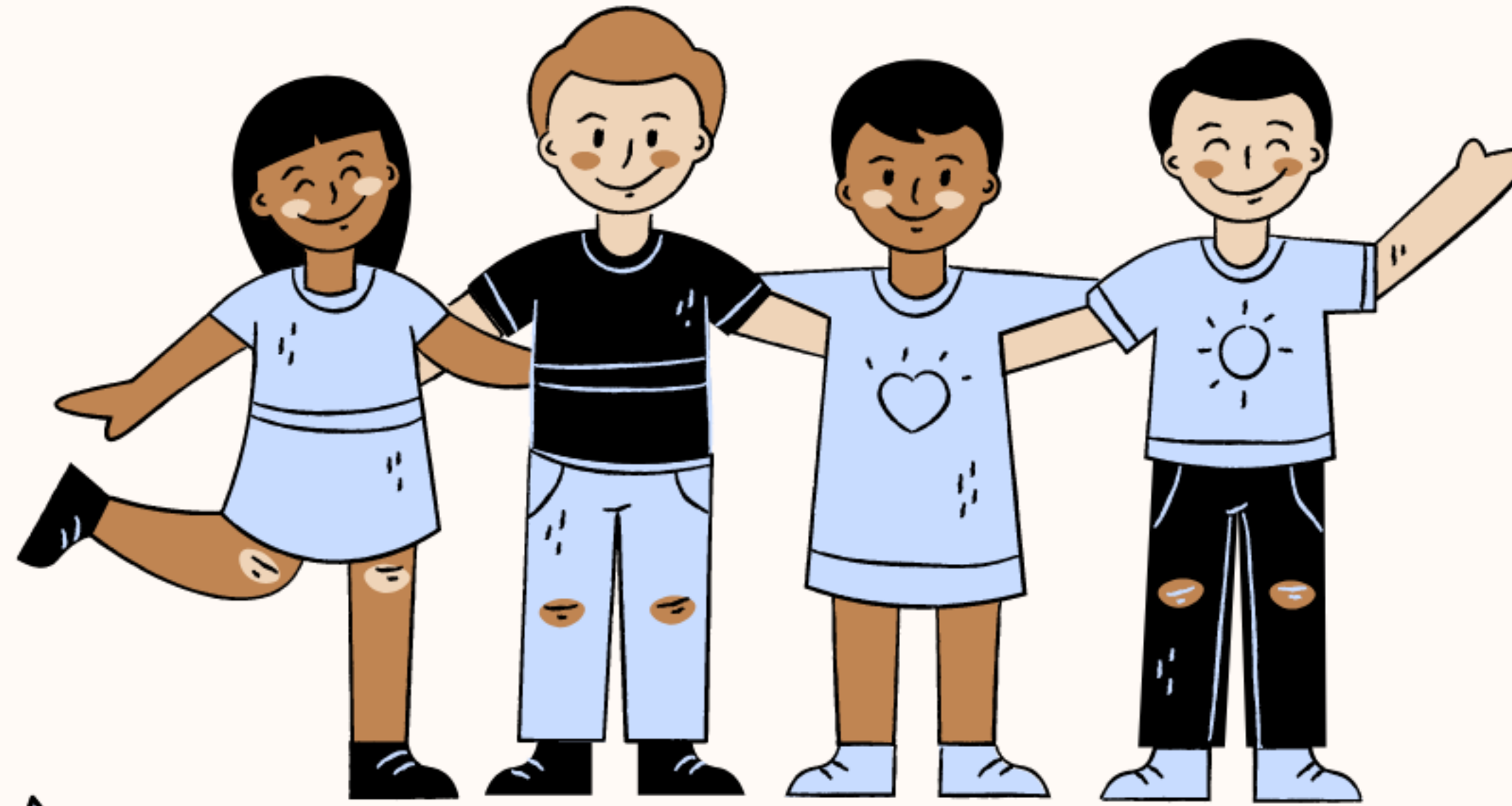
FOBIA AL AFECTO POSITIVO
VERGÜENZA CRÓNICA
IEDO A LA RECOMPENSA
IEDO A QUE OCURRAN COSAS
BUENAS

DISOCIACIÓN



MENTALIZACIÓN

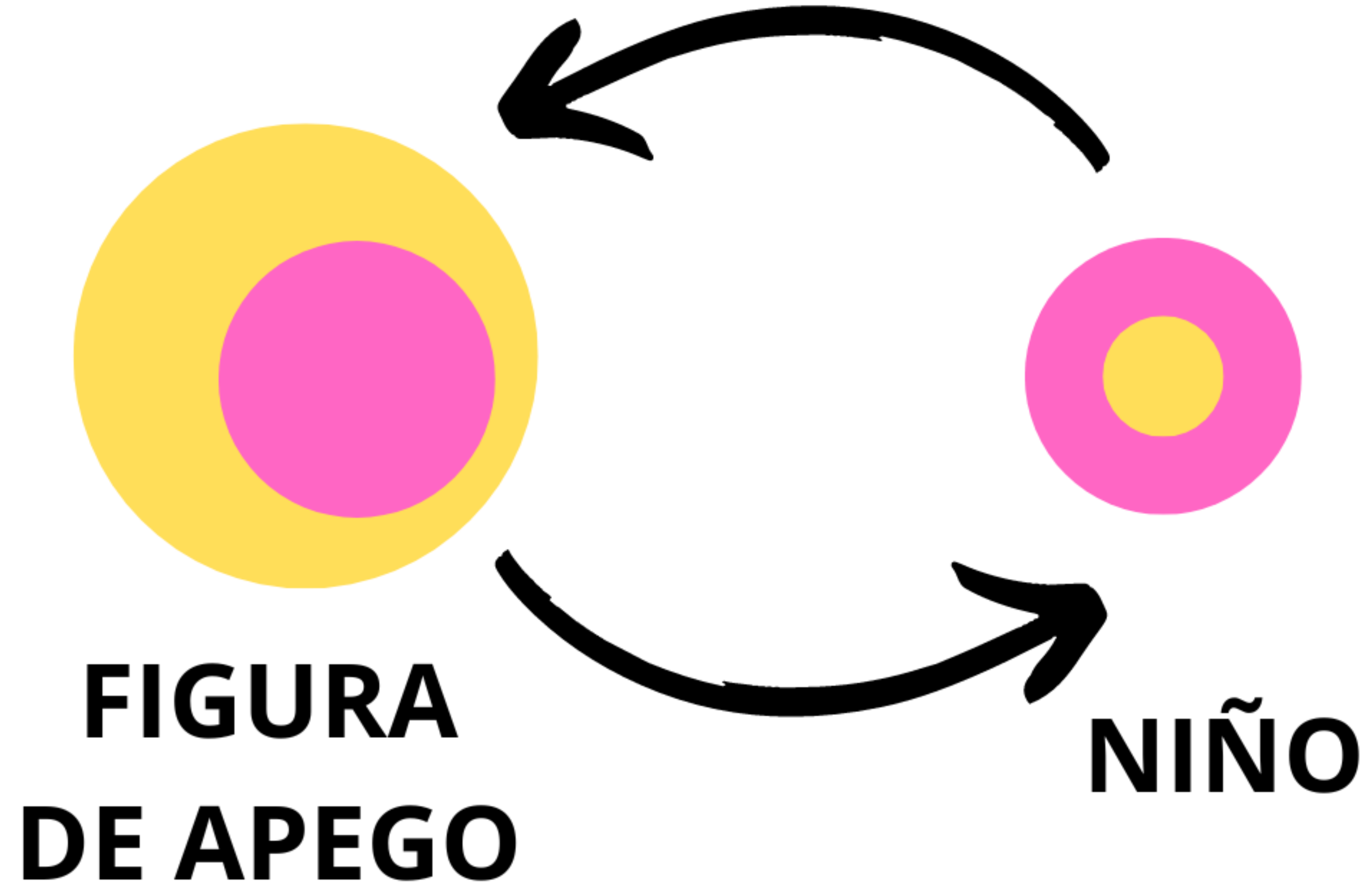


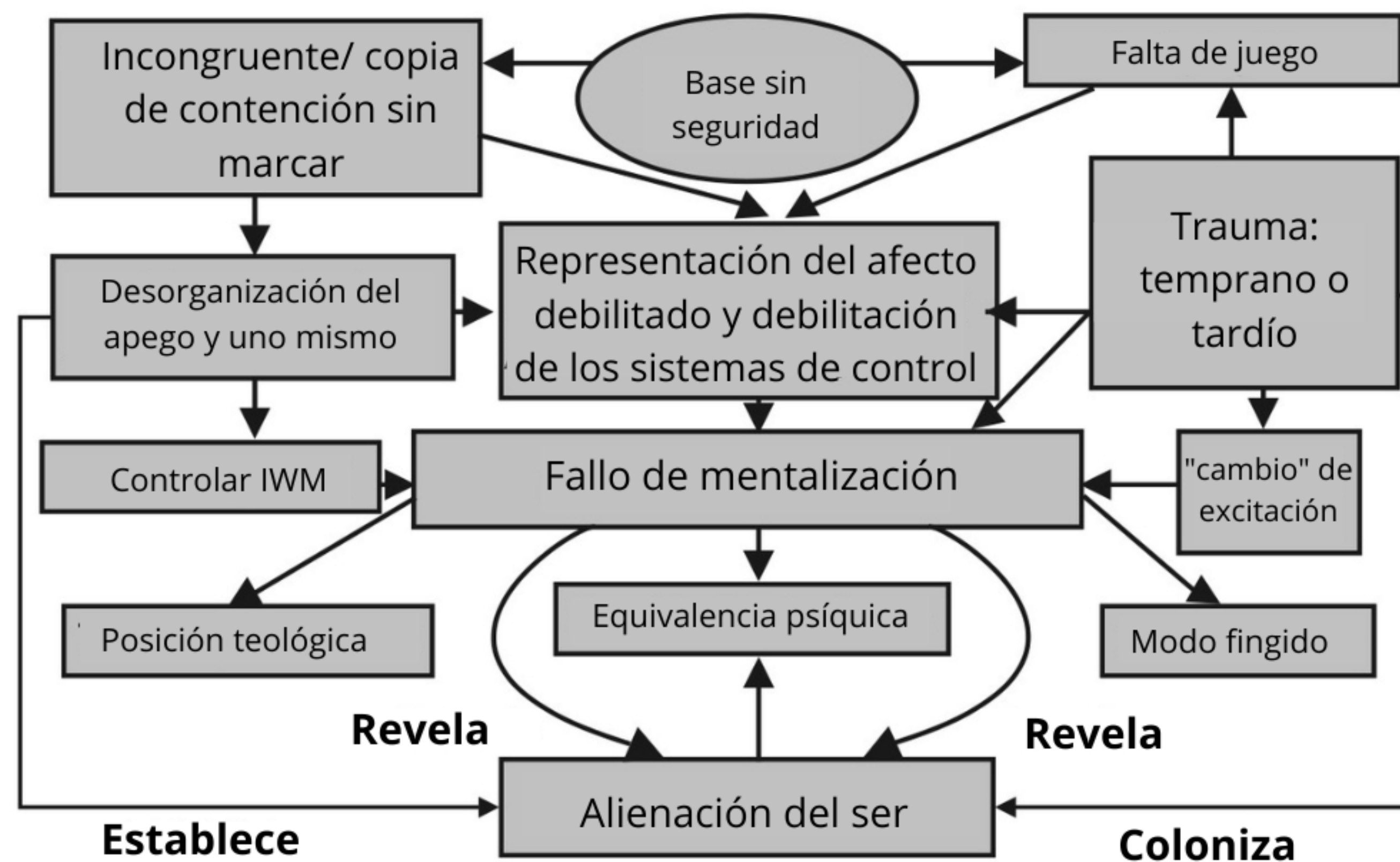


**EL MAYOR INDICADOR DE SALUD
MENTAL ES SER CAPAZ DE
MENTALIZAR CON MIS ESTADOS
INTERNOS Y CON LOS DEMÁS**

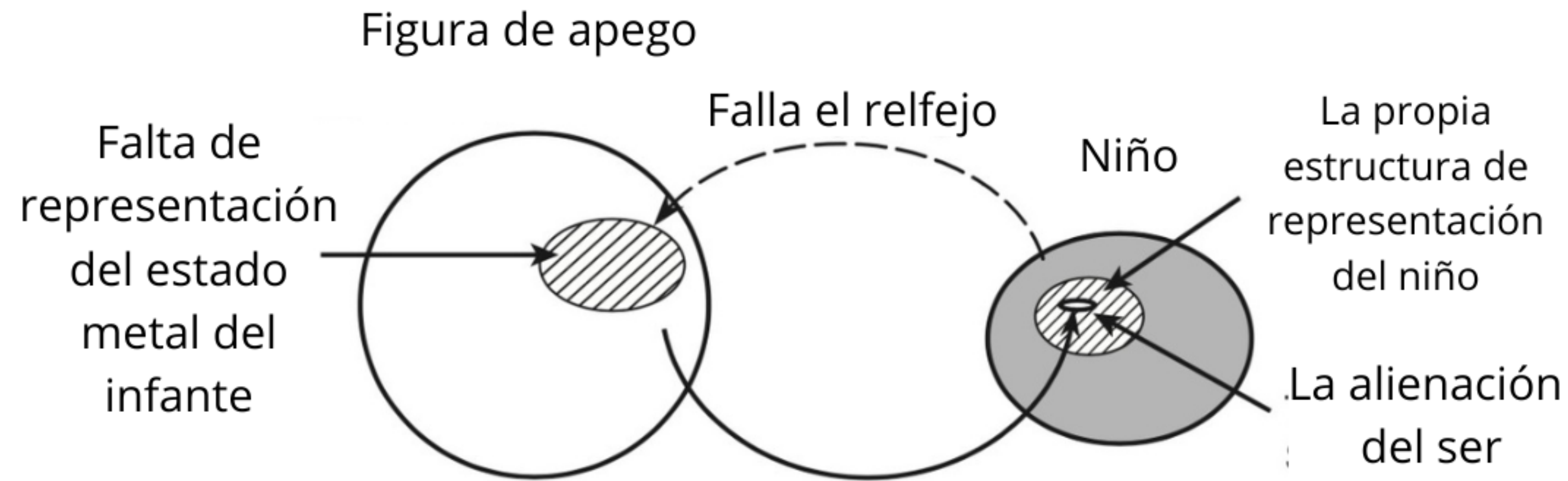


La figura de apego puede internalizar los estados mentales
del niño y este ve un reflejo transparente de si mismo.
Internaliza estados de amor y calma





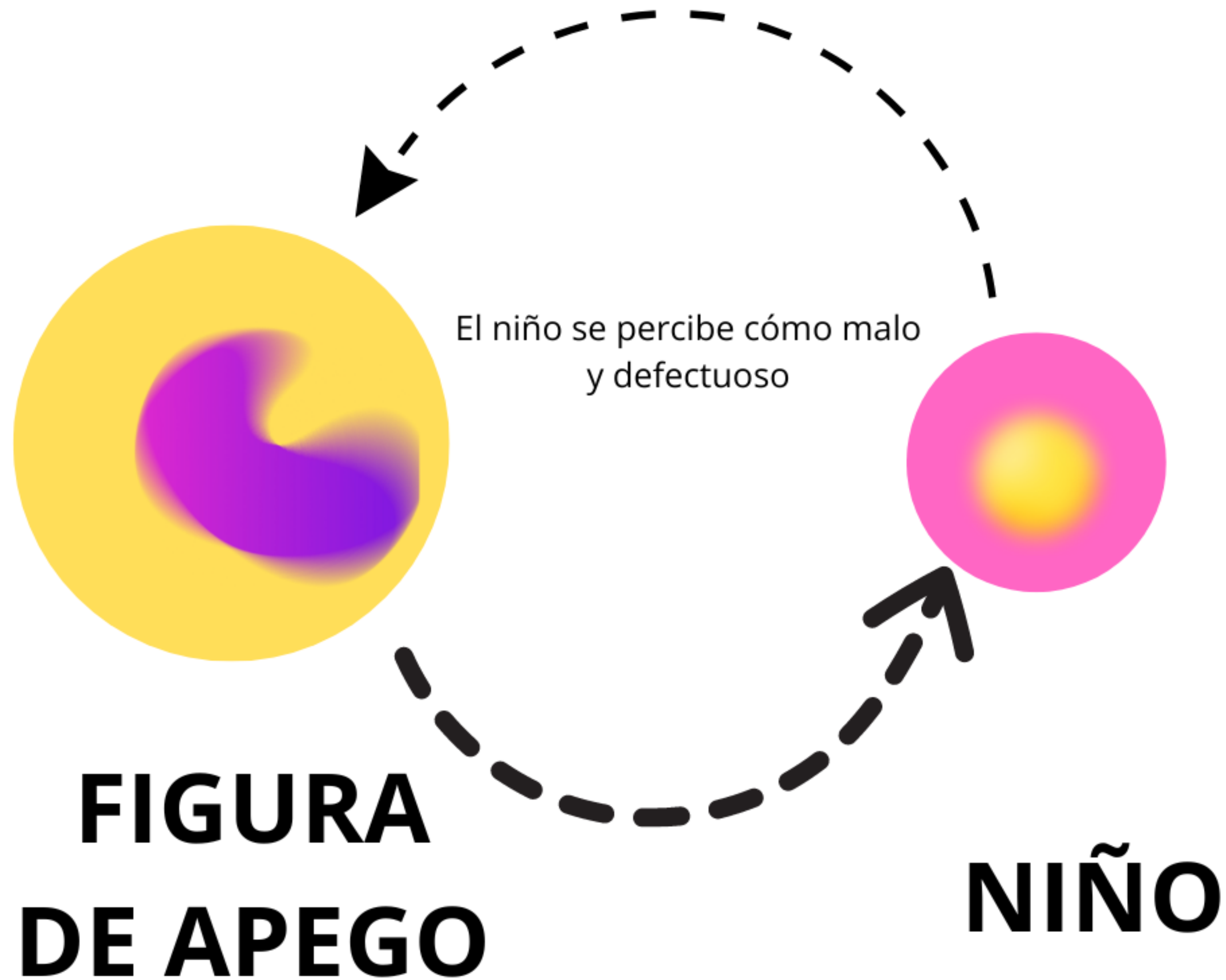
*La percepción de la figura de apego es incorrecta o sin
marcar, o ambas*



Internalización de un estado mental no contingente como
parte del ser

*El niño, sin capacidad de "señalarse" a sí mismo como un ser con
intenciones, interioriza una representación del otro en su ser*

La figura de apego no es capaz de sentir al niño y este siente alerta y ansiedad. Se internaliza un reflejo del cuidador como una figura amenazante o frágil. Este será un introyecto que sentirá rabia hacia sí mismo o hacia los demás. Puede sentirse culpable o vergonzoso o hacérselo sentir a los demás.



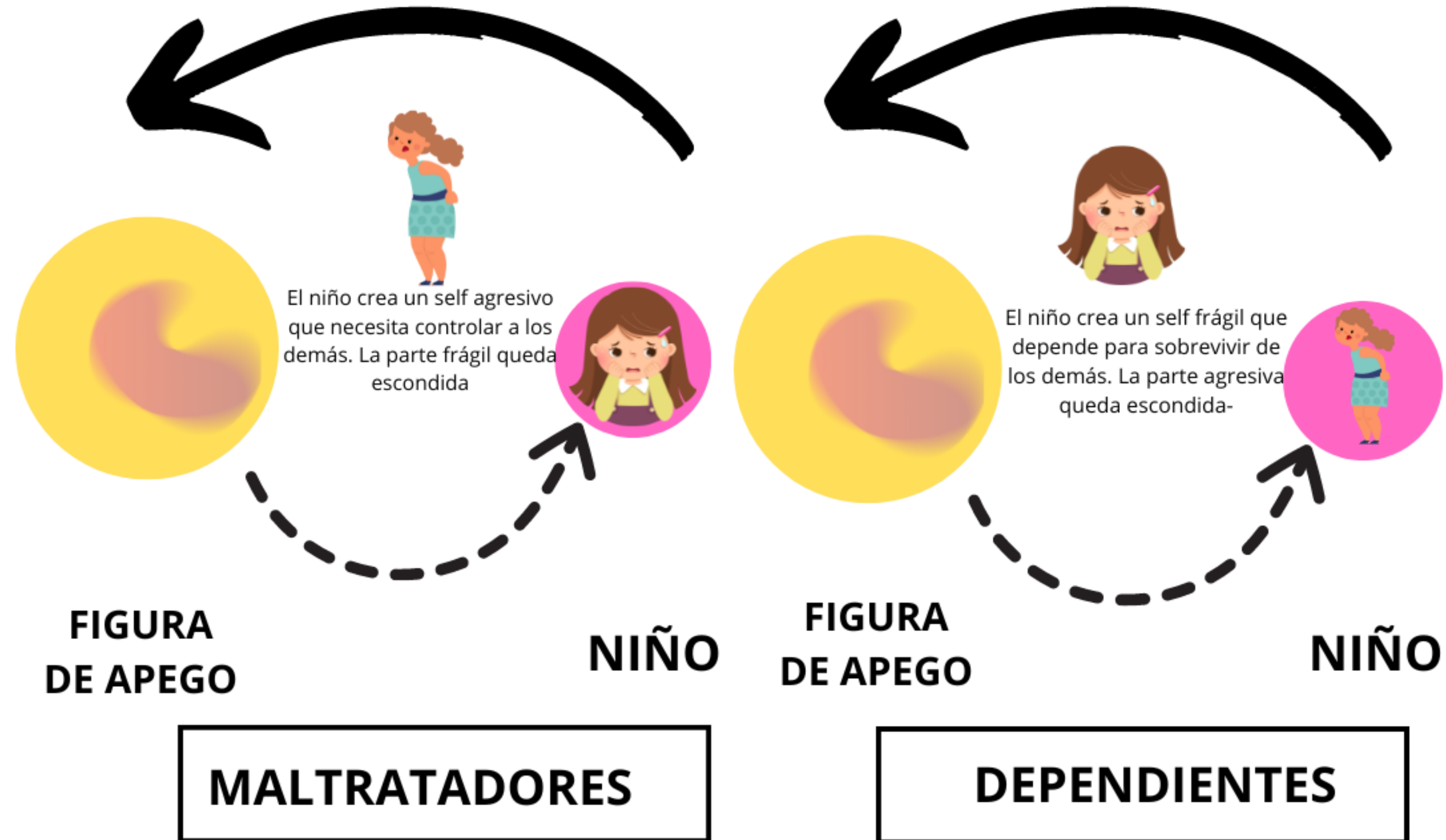
La figura de apego es abusadora y agresiva o muy negligente. El niño creará un introyecto de odio y rabia. Introyectar al abusador permite hacerlo previsible y sentir que se es tan fuerte y amenazante cómo él. Se produce un dolor inaguantable que se percibe que viene del interior y que se resuelve evitando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

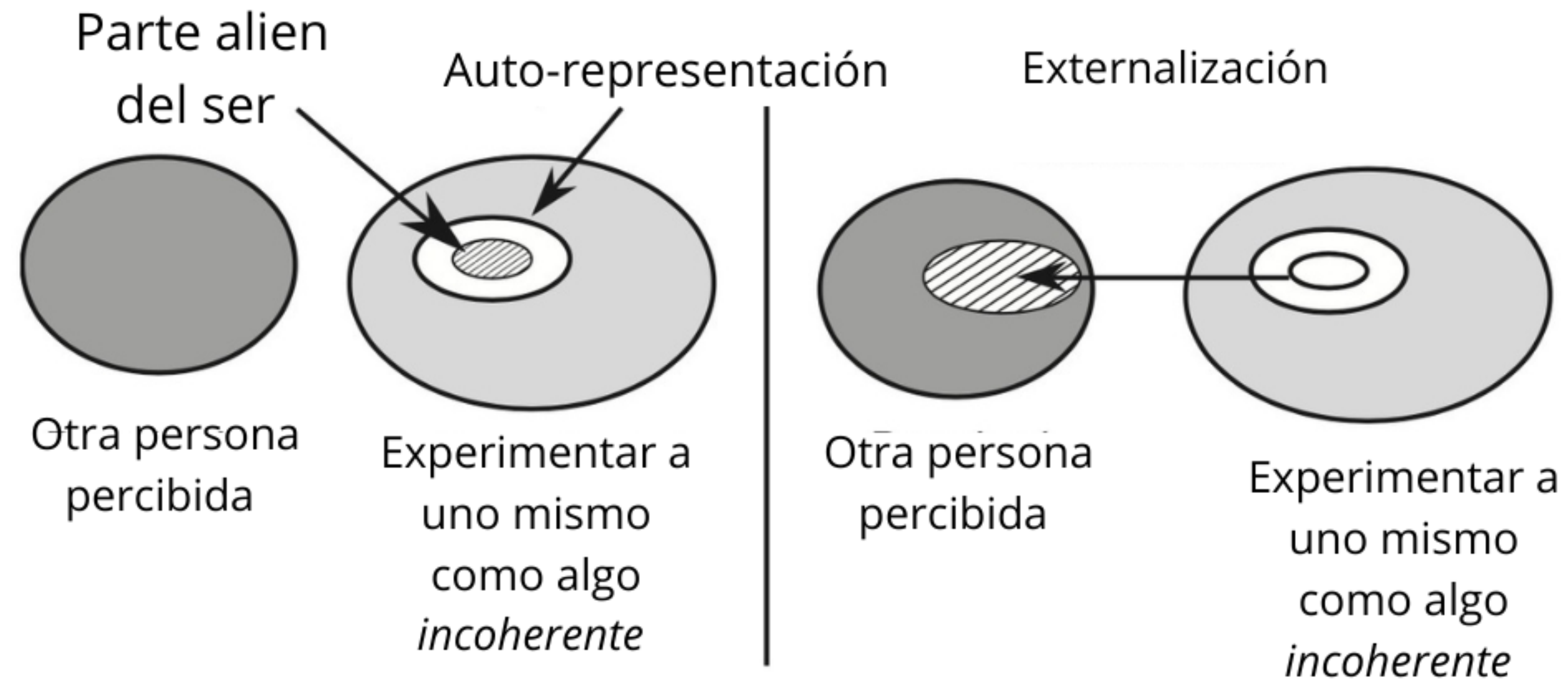


**FIGURA
DE APEGO**

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 concebir sobrevivir por sí mismo necesita vincularse siempre a otro.

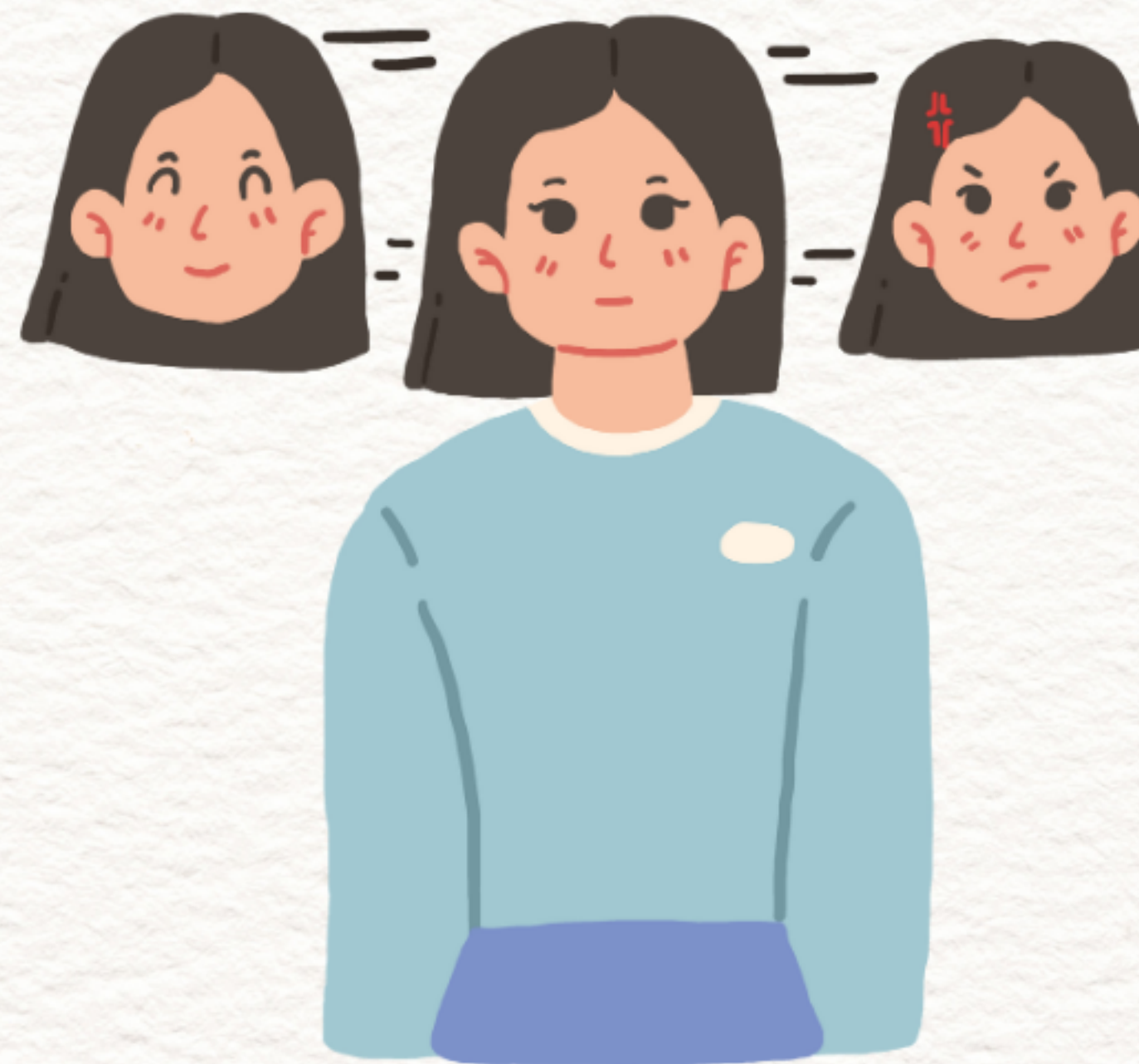




Mediante un comportamiento coactivo y controlador, el individuo con una historia de apego desorganizado adquiere un poco de coherencia en su auto-representación

Crear una auto-representación coherente controlando y manipulando: el modelo del control del trabajo interno

EL LENGUAJE Y LA CONSCIENCIA

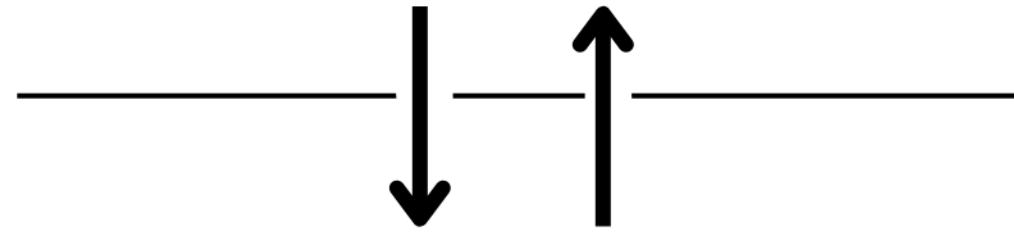


**Conciencia
ampliada**

Razón superior

Se formulan planes de respuesta, complejos, flexibles y personalizados, en imágenes conscientes y que pueden ejecutarse como fórmulas de comportamiento.

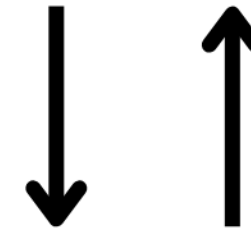
Conciencia



Emociones

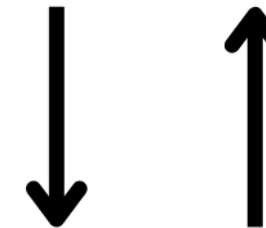
Pautas de respuesta complejas y estereotipado que incluyen emociones secundarias, emociones primarias y emociones de fondo.

**Conciencia
central**



Sensaciones

Se convierten en imágenes o pautas sensoriales que indican dolor, placer y emociones.



Protoser

Regulación básica de la vida

Pautas de respuesta relativamente sencilla y estereotipadas que incluyen la regulación metabólica, los reflejos la maquinaria biológica que subyace a lo que luego se convertirá en dolor y placer, en impulsos y motivaciones.

YO

Sistema
instintivo



El bebé percibe
la realidad de forma
egocéntrica.
“Puede sentir pero no
sabe porque siente”

SOY

Sistema
emocional



El niño puede intuir
como le perciben los
demás y evaluarse él.
“Puede sentir malestar
y creer que es
responsabilidad suya”

YO MISMO

Sistema
reflexivo

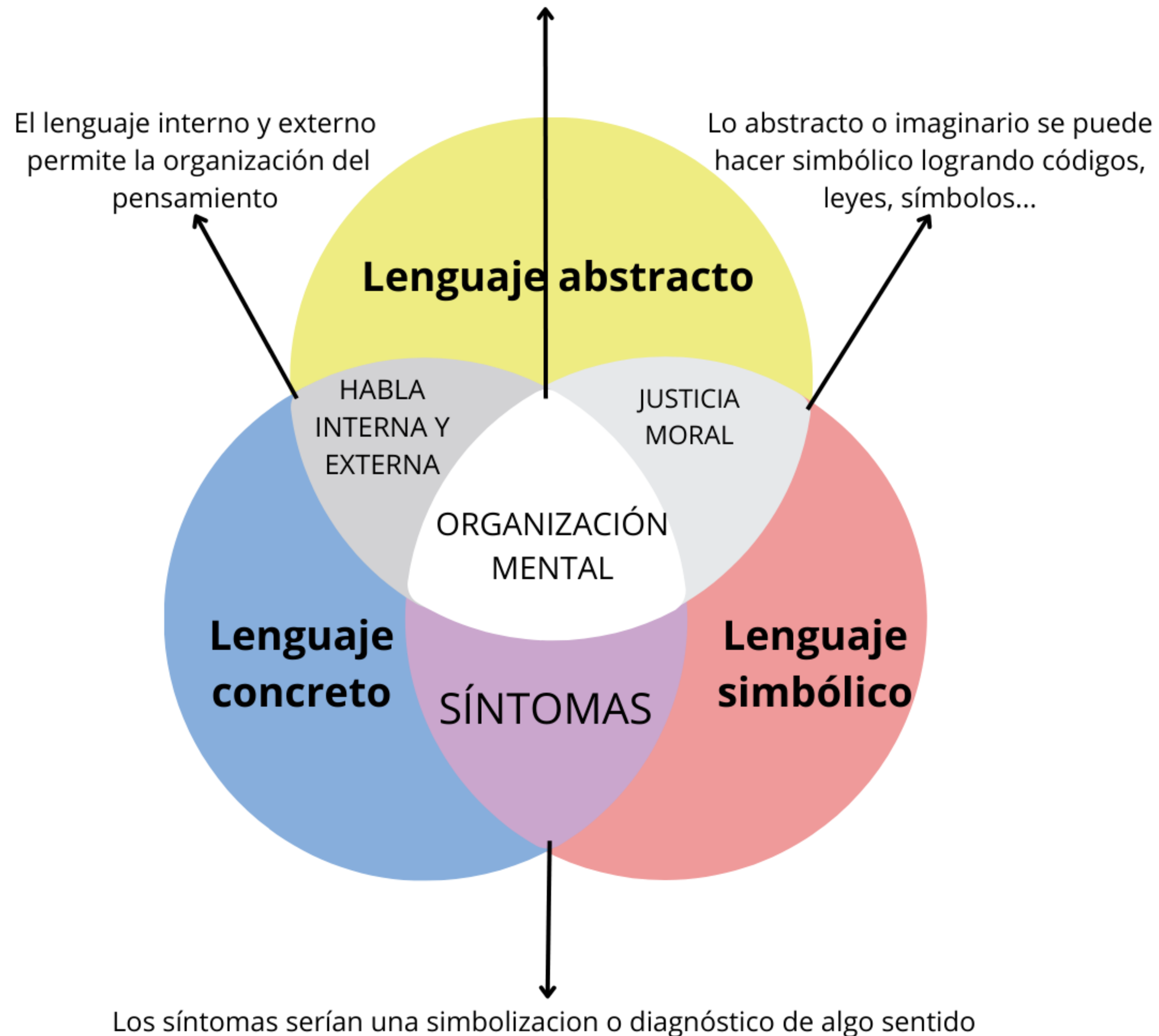


El adolescente ya puede
tener una percepción de
cómo es él.
“Yo soy así”
“No me reconozco”

Etapas en la Psicopatología según el Modelo PARCUVE

	CARACTERÍSTICAS	PSICOPATOLOGÍA
ETAPA PREVERBAL 0-2 AÑOS	• Egocentrismo. • Aparece el sistema de representación perceptual. • Primeras memorias sensoriales y emocionales. • Aparece la memoria procedimental.	• Problemas en la maduración del sistema parasimpático ventrovagal o de conexión emocional. • El sistema simpático o el dorsovagal pueden quedar crónicamente activados. • Fobia a las sensaciones, a las emociones o a la conexión.
ETAPA INFANTIL 2-4 AÑOS	• Elaboración de un lenguaje más complejo. • Aparece el juego simbólico y la memoria semántica. • Se consolida la memoria somática. • Protoidentidad marcada por la relación con cuidadores.	• Falta de juego simbólico. • Problemas en regulación emocional. • Hiperactividad. • Miedo a la separación o excesiva independencia. • Mutismo selectivo.
4-12 AÑOS	• Internalización del juego simbólico (5 años). • Se internaliza el lenguaje egocéntrico. • Consciencia de sí mismo como un yo separado de los cuidadores. • Comienza la mentalización, la memoria autobiográfica y el flujo de conciencia.	• Fallos en mentalización: Yo fingido, equivalencia psíquica. • Falta de juego social. • TDAH. Problemas de hiperactividad y atención. • Trastorno desafiante • TDAH ALTO RENDIMIENTO. Exceso de ondas Beta y Theta. Obsesión por el desempeño. Necesidad de control.
ADOLESCENCIA	• Juicio crítico. Aparece la memoria de trabajo. • Necesidad de sentirse diferente a la vez que se pertenece al grupo. • Se crea una identidad y personalidad propia. • Cuerpo de adulto y cerebro de niño. Siguen viviendo en un eterno presente.	• Trastornos de conducta (estrategias disfuncionales para calmar la ansiedad): trastornos alimenticios, adicciones, conductas disruptivas, etc. • Trastornos de personalidad (falso yo o equivalencia psíquica). Trastornos de dependencia, narcisismo, histrionismo, trastorno límite.
PRIMERA EDAD ADULTA	• Maduración de lóbulos frontales. • Se consolida la identidad. • Valoración de uno mismo en relación a un proyecto vital futuro. • Se valora el futuro y el pasado para tomar decisiones.	• Repaso del pasado. posible arrepentimiento. • Se consolidan patologías. Aparecen trastornos alostáticos: Ataques de pánico, depresiones, etc. • Intervención centrada en regulación adecuada y objetivos personales.
ALREDEDOR DE LOS 40	• Posible crisis existencial ¿Quiero seguir viviendo así? • En mujeres, posible crisis sobre maternidad.	• Pueden reaparecer trastornos de conducta y de personalidad no resueltos con anterioridad. • Enfermedades somáticas provocadas por un exceso de estrés (fibromialgia, fatiga crónica, etc.)
ALREDEDOR DE LOS 65	• Consciencia de que la vida va llegando a su fin. • Mirada hacia atrás, se da mucha importancia al legado que uno ha dejado.	• Temas existenciales, miedo a la muerte, pérdidas de seres queridos, acompañamiento en los últimos años de la vida. Soledad, culpa o remordimiento por cosas que se han hecho o que nunca se hicieron.

La organización de los tres sistemas permiten una organización de la experiencia





”

**CUANDO HAY MIEDO LO
ABSTRACTO SE SIMBOLIZA
COMO SI FUERA REAL**

”

LA DISOCIACIÓN



PERSPECTIVAS PARA VALORAR LA REALIDAD

Primera Persona Yo-Objeto

- Desde esta perspectiva, la persona percibe y experimenta sus propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales= Autoconciencia.
- TRAUMA: fragmentación de la identidad=Más de un YO que observa.
- DISOCIACIÓN: percepción del mismo objeto de varias formas al mismo tiempo, según la experiencia de cada PE.

Segunda Persona Yo-Tú (Empatía)

- Desde esta perspectiva, la persona percibe y juzga a los demás. Hay una teoría de la mente y evaluación de los estados mentales del otro. En terapia: transferencia y contratransferencia.
- TRAUMA: se impide la teoría de la mente con el otro..
- DISOCIACIÓN: Las partes pueden tener conflictos entre sí como si no fueran la misma persona.

Nijenhuis



Cuasi segunda persona Yo-Mi

- Desde esta perspectiva, la persona se observa a sí misma, evalúa lo que hace y es capaz de pensar en cómo lo evalúan los demás.
- TRAUMA: la PAN no puede diferenciar entre pasado y presente. Adjudica los mismos recursos actuales que ella tiene a las PE que viven en el pasado.
- DISOCIACIÓN: las diferentes partes se juzgan y dialogan entre ellas cada una con su propia identidad (cuasi persona).

Tercera Persona Yo-Tú (Juicio)

- Desde esta perspectiva, la persona percibe y juzga a otro sujeto o a una parte de sí mismo sin empatía, como si fuera un objeto.
- TRAUMA: se internalizan roles agresivos como partes de la identidad. Autolesivos o paranoicos.
- DISOCIACIÓN: si las voces disociativas, toman forma de tercera persona darán mensajes agresivos que se sentirán muy reales, A pesar de saber que son de uno mismo..



LA FRACTURA DEL TRAUMA



**A LOS 6 AÑOS MIS
PADRES SE DIVORCIARON**



PARTE HERIDA

**Buscará conectar para sentir
amor y conexión**



PARTE QUE CONTIENE LA RABIA

**Se protegerá de sufrir de nuevo
controlando a los demás o no
relacionándose**

**La parte rabiosa puede odiar a la otra por verla débil
La parte herida puede temer a la rabiosa porque le insulta**

PAN

TENGO 36 AÑOS
TENGO DOS HIJOS
ESTE AÑO ES 2024
VIVO EN MÁLAGA
NO TENGO RELACIÓN CON MI FAMILIA
ME DA MIEDO VINCULARME PERO ME GUSTARÍA
TENER PAREJA

**PARTE EMOCIONAL
FRÁGIL 2**

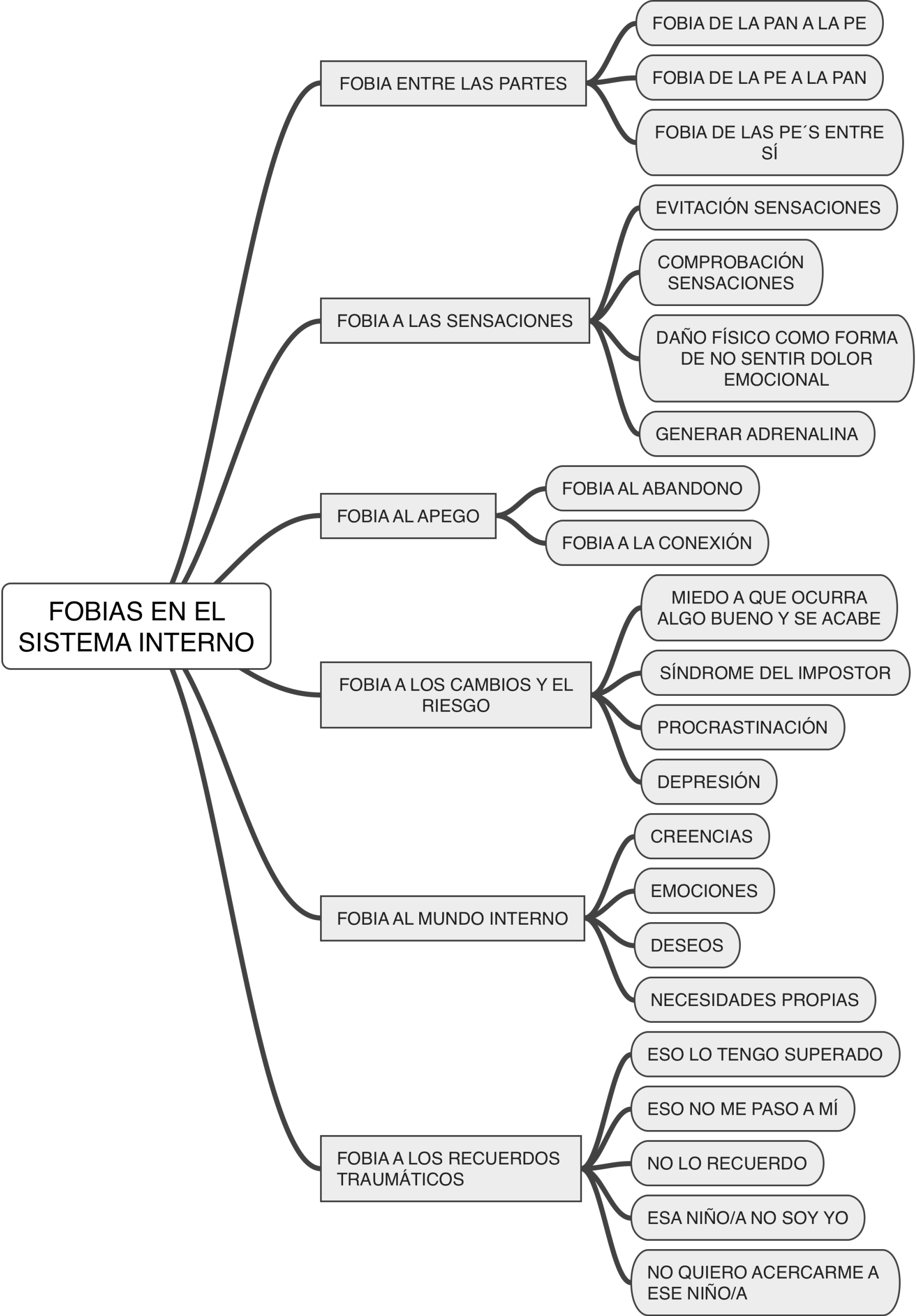
TENGO 13 AÑOS
SOY UNA ADOLESCENTE
ME VEO GORDA Y FEA
LOS CHICOS ME
GUSTAN PERO YO A
ELLOS NO
ME CORTO
ME DOY ATRACONES
CUANDO ME SIENTO
MUY SOLA

**PARTE
EMOCIONAL
CONTROLADORA**

TENGO 6 AÑOS
LA ADULTA ES
UN DESASTRE
LAS OTRAS PARTES
BUSCAN AMOR PERO
NO PODEMOS
CONFIAR EN NADIE
LAS PARTES NIÑAS
MERCEN QUE LAS
CASTIGUEN
YO SOY FUERTE Y NO
CONFÍO EN NADIE

**PARTE EMOCIONAL
FRÁGIL 1**

TENGO 6 AÑOS
SOY UN NIÑA PEQUEÑA
MIS PADRES NO ME
QUIEREN
SOY MALA
MIS HERMANOS VIENEN
POR LAS NOCHES A
TOCARMEN
ME GUSTARÍA ESCAPAR
PERO NO PUEDO



ESTILO DE APEGO ADULTO	EMOCIÓN PREDOMINANTE	IDENTIDAD	TRASTORNOS DE PERSONALIDAD
Seguro	Equilibrado entre todas las emociones	Identidad flexible y segura	Seguro consigo mismo y con los demás
Evitativo Dependiente	Culpa	Desamparado	Cuidador
Evitativo controlador	Oscila entre la culpa y el no sentir nada	Desamparado/ Perfeccionista	Obsesivo-compulsivo Histriónico Esquizotípico
Psicópata	No siente nada	Desamparado/ Perfeccionista	Esquizoide Psicópata
Ansioso dependiente	Miedo	Miedo a las opiniones ajenas	Dependiente Evitativo
Ansioso controlador	Rabia	Agresivos	Narcisista Paranoide
Antisocial	Odio	Muy agresivos	Antisocial

LOS INTROYECTOS



- ❑ SON PARTES QUE SIENDO OBJETOS EXTERNOS A LA PERSONA QUEDAN INCLUIDAS COMO PARTES DEL SELF.
- ❑ PERMITEN AL NIÑO TENER UNA SENSACIÓN DE CONTROL. SI INCORPORÓ LAS NECESIDADES (ACCIONES, EMOCIONES) DEL OTRO PODRÉ ACTUAR COMO DESEA Y EVITARÉ LA AGRESIÓN Y/O CONSEGUIRÉ SU ATENCIÓN.
- ❑ CUANTO MÁS MIEDO SE TUVO AL OBJETO MAYOR SERÁ LA INTROYECCIÓN Y POR TANTO LA DISOCIACIÓN. AUNQUE ESTÁ FUERA MUY TEMIDA TAMBIÉN FUE PERCIBIDA COMO PODEROSA Y FUERTE.



MARÍA LUÍSA REYES

INTEGRACIÓN ENTRE DIFERENTES PARTES DISOCIADAS DE LA PERSONALIDAD TRABAJAR EL LENGUAJE, es decir LA FORMA EN QUE ME HABLO (diálogo interno)




parcuve®
MODELO

- El habla interior, el monólogo interno que parece acompañar nuestra vida diaria. A menudo, el habla interior se define simplemente como una forma silenciosa de habla.
 - Desde el punto de vista del desarrollo, se ha propuesto que el habla interior refleja la internalización del diálogo externo y el habla privada autodirigida, lo que facilita las habilidades cognitivas de orden superior (Vyotsky, 1987).
 - En la edad adulta, el habla interna apoya las funciones ejecutivas y facilita la autoevaluación y la reflexión.
 - También se ha argumentado que la forma del habla interna en la edad adulta está determinada por sus orígenes de desarrollo.
Por ejemplo, Fernyhough (2004) ha argumentado que el discurso interno es intrínsecamente dialógico y refleja el discurso interpersonal externo del que proviene.
- ❑ TU PUEDES DECIDIR SI TU VOZ INTERIOR TE AYUDA A SOBREPONERTE O TE TERMINA DE HUNDIR.





CREENCIAS LIMITANTES

**NUESTRO LENGUAJE
VIENE DETERMINADO
POR NUESTRAS
MEMORIAS SEMÁNTICAS**

**APRENDIDAS EN
NUESTRA INFANCIA**



CREENCIAS LIMITANTES

**NOS HABLAMOS EN
FUNCIÓN DE COMO
NOS HICIERON
SENTIRNOS**

**TEÑIDO POR NUESTRAS
EMOCIONES**



CREENCIAS LIMITANTES

**CREAMOS INTROYECTOS O
MENSAJES DEVALUADORES
INTERNOS PARA HACER
PREVISIBLE LO QUE SE ESPERA DE
NOSOTROS**

**CUANDO TENEMOS
ANSIEDAD SÓLO PODEMOS
HABLARNOS CON RABIA
HACIA NOSOTROS O LOS
DEMAS**

INTROYECTOS



TODO DEBE SER PERFECTO

PERFECCIONISTA



**NADA PUEDE SER
IMPULSIVO**

CONTROLADOR



DÉJALO PARA MÁS TARDE

PROCRASTINADOR



NO TE ARRIESGUES

SABOTEADOR



NO SIRVES PARA NADA

AGRESOR



ERES DEFECTUOSO

ACUSADOR



ERES UN FRAUDE

IMPOSTOR

PERFECCIONISTA



El perfeccionista intenta que hagas todo a la perfección. Tiene estándares muy altos de comportamiento, rendimiento y producción. Cuando no cumples con sus estándares, el perfeccionista te ataca diciendo que tu trabajo o comportamiento no es lo suficientemente bueno, lo que dificulta terminar los proyectos. A veces, el perfeccionista incluso dificulta el comienzo,

CONTROLADOR



Trata de controlar el comportamiento impulsivo, como comer en exceso, enfurecerse, usar drogas o participar en otros comportamientos indulgentes. Te avergüenza después de darte un atracón, consumir o reaccionar con rabia. Por lo general, está en una batalla constante con una parte impulsiva de ti.

PROCASTINADOR



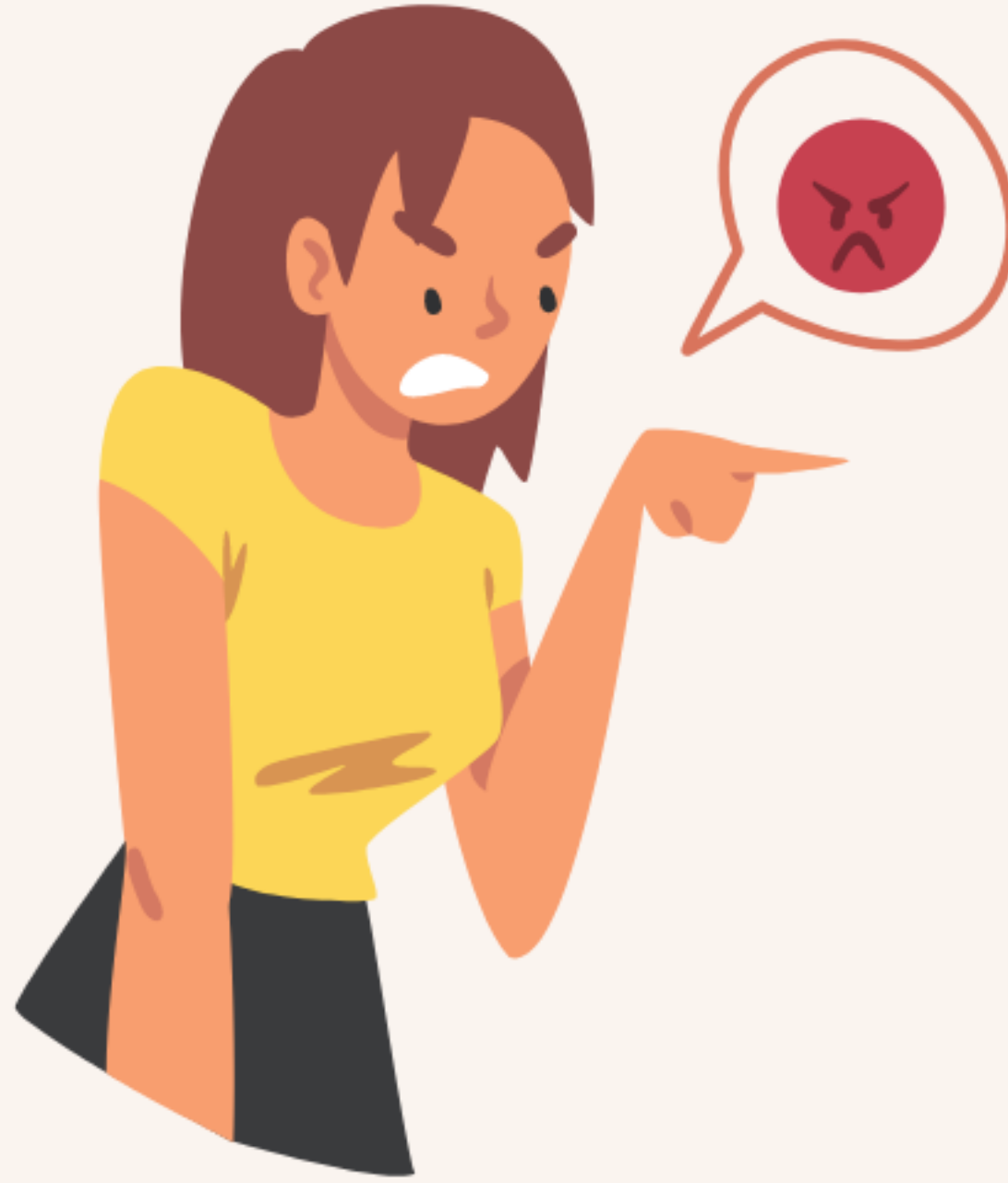
Intenta que trabajes duro para tener éxito. Intenta motivarte diciéndote que eres perezoso, estúpido o incompetente. A menudo se mete en una batalla con otra parte que tiene miedo de no hacer bien el trabajo propuesto.

SABOTEADOR



Intenta socavar tu autoconfianza y autoestima para que no corras riesgos que puedan terminar en fracaso. Te dice que eres inútil e inadecuado y que nunca llegarás a nada. También puede tratar de evitar que te vuelvas demasiado grande, poderoso o visible para evitar la amenaza de ataque y rechazo.

AGRESOR



Ataca tu autoestima fundamental. Es profundamente vergonzoso y te dice que no deberías existir. Es posible que experimentes al Destructor como una fuerza aplastante que elimina tu vitalidad o una energía negativa omnipresente que elimina cualquier signo de creatividad, espontaneidad o deseo.

ACUSADOR



Te ataca por una acción específica que tomaste (o no tomaste) en el pasado que fue dañina para alguien, especialmente para alguien que te importa. Este crítico también podría atacarte por violar un valor profundamente arraigado. Constantemente te hace sentir mal y nunca te lo perdonará. También puede hacerte sentir culpable por comportamientos repetidos que considera inaceptables en un intento de que te detengas

¡IMPOSTOR



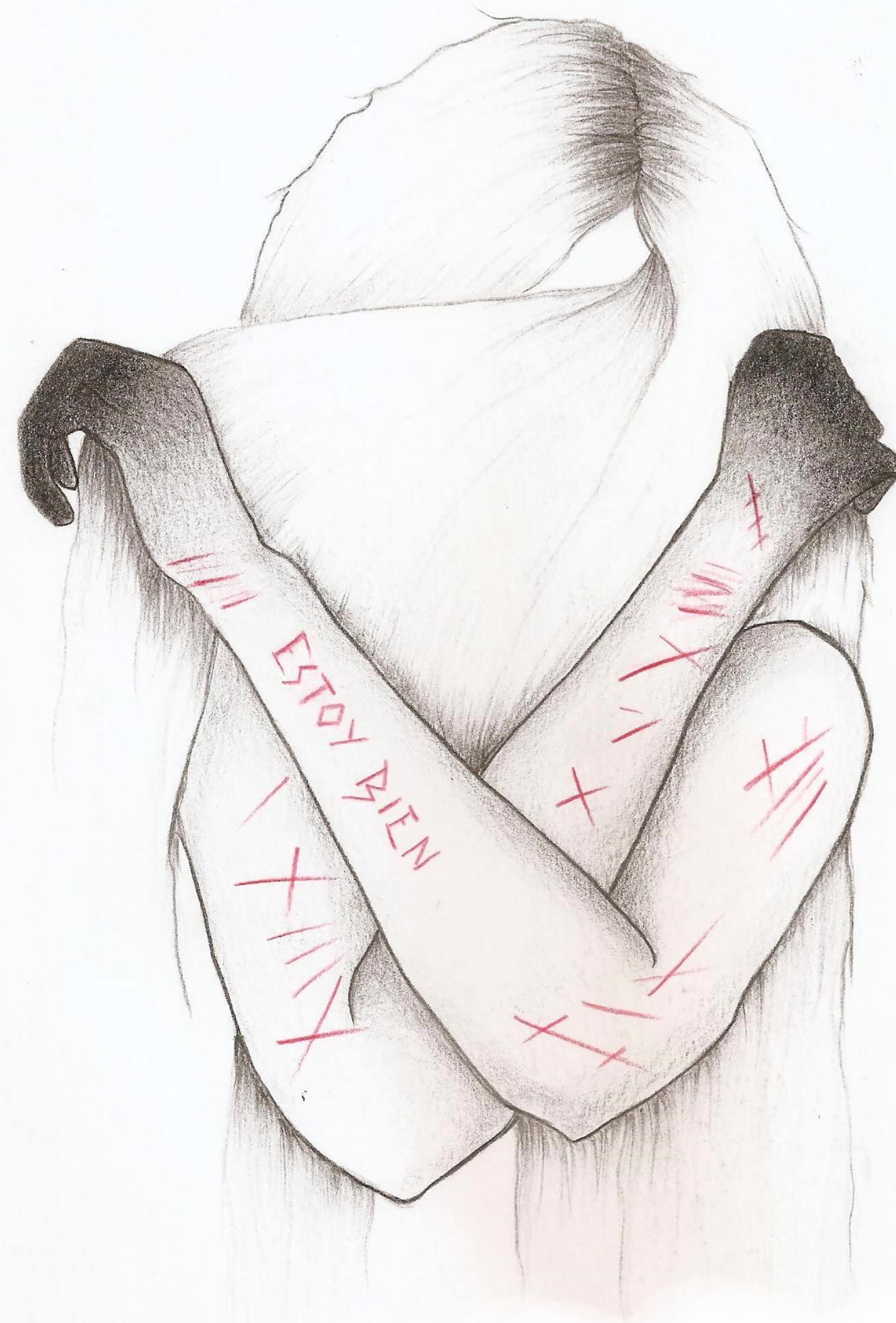
Intenta que encajes en un determinado molde social o actúes de cierta manera que se basa en tus costumbres familiares o culturales. Este molde puede ser de cualquier tipo: cariñoso, agresivo, extrovertido, intelectual o educado. Este crítico te ataca cuando no encajas en ese molde y te elogia cuando lo haces.

ME SIENTO TAN SOLA
Y TENGO TANTO MIEDO...

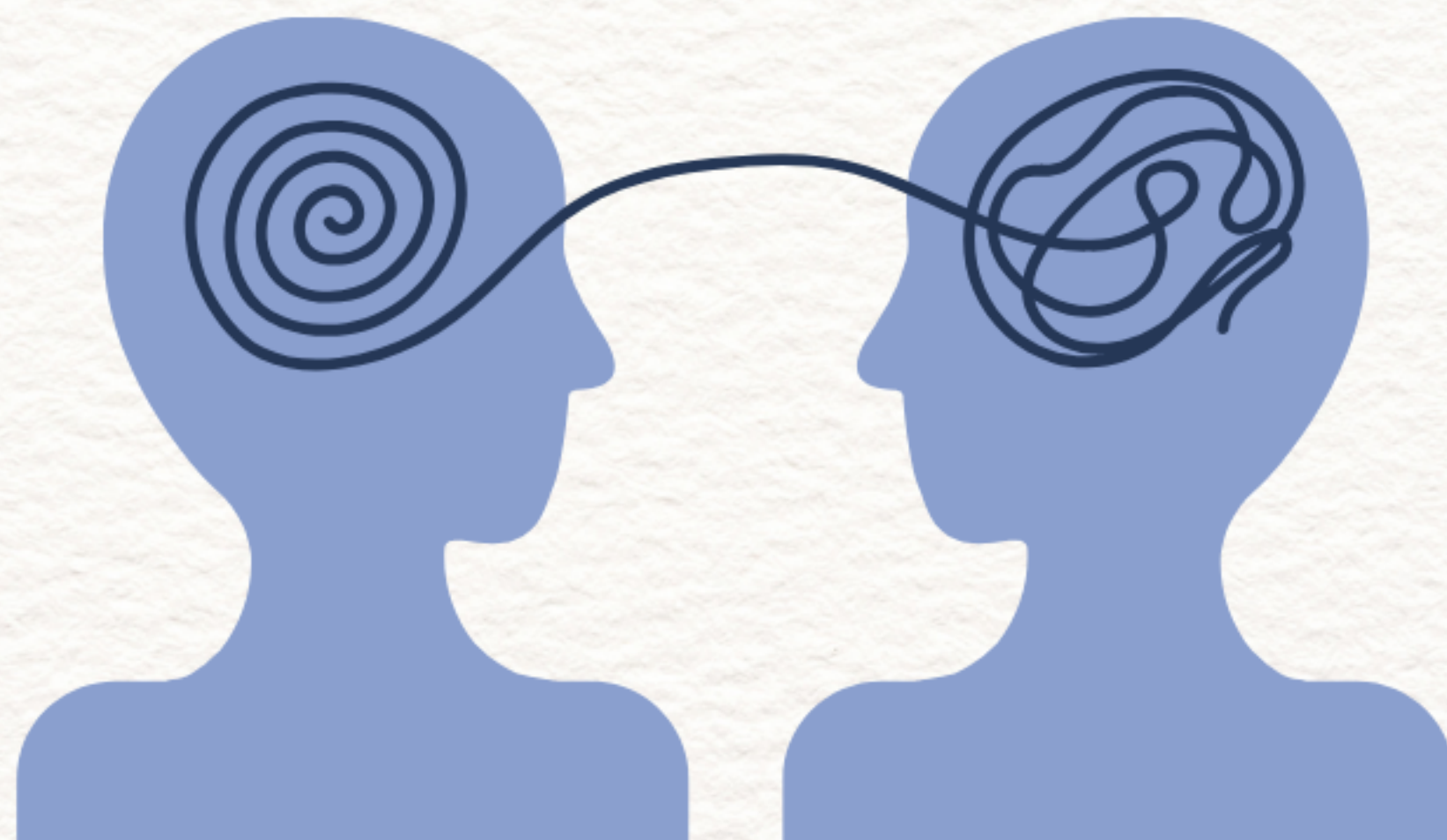


**NOS ABUSARON
POR TU CULPA...
TU LO PROVOCASTE...
TU NO LO IMPEDISTE..**





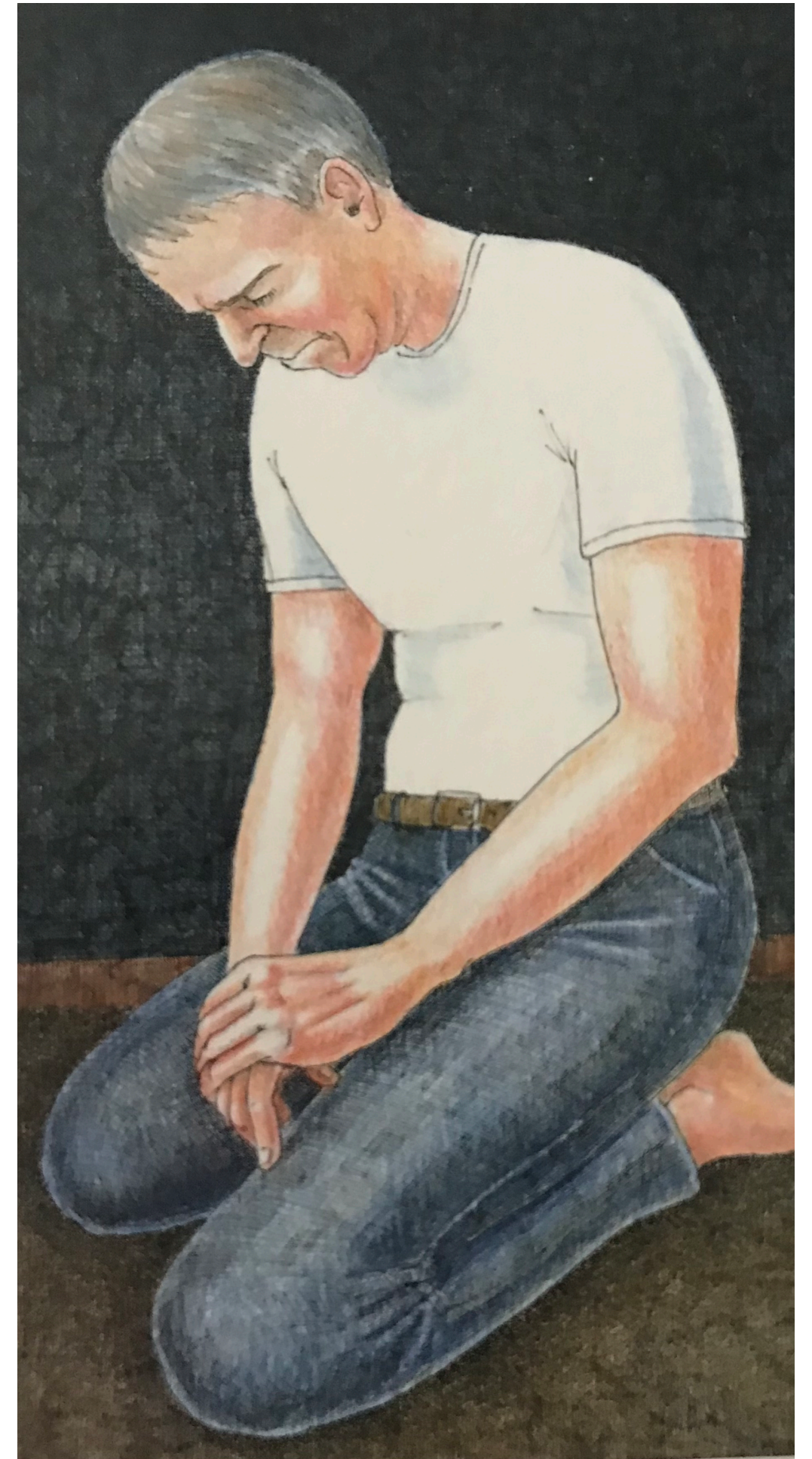
TRATAMIENTO

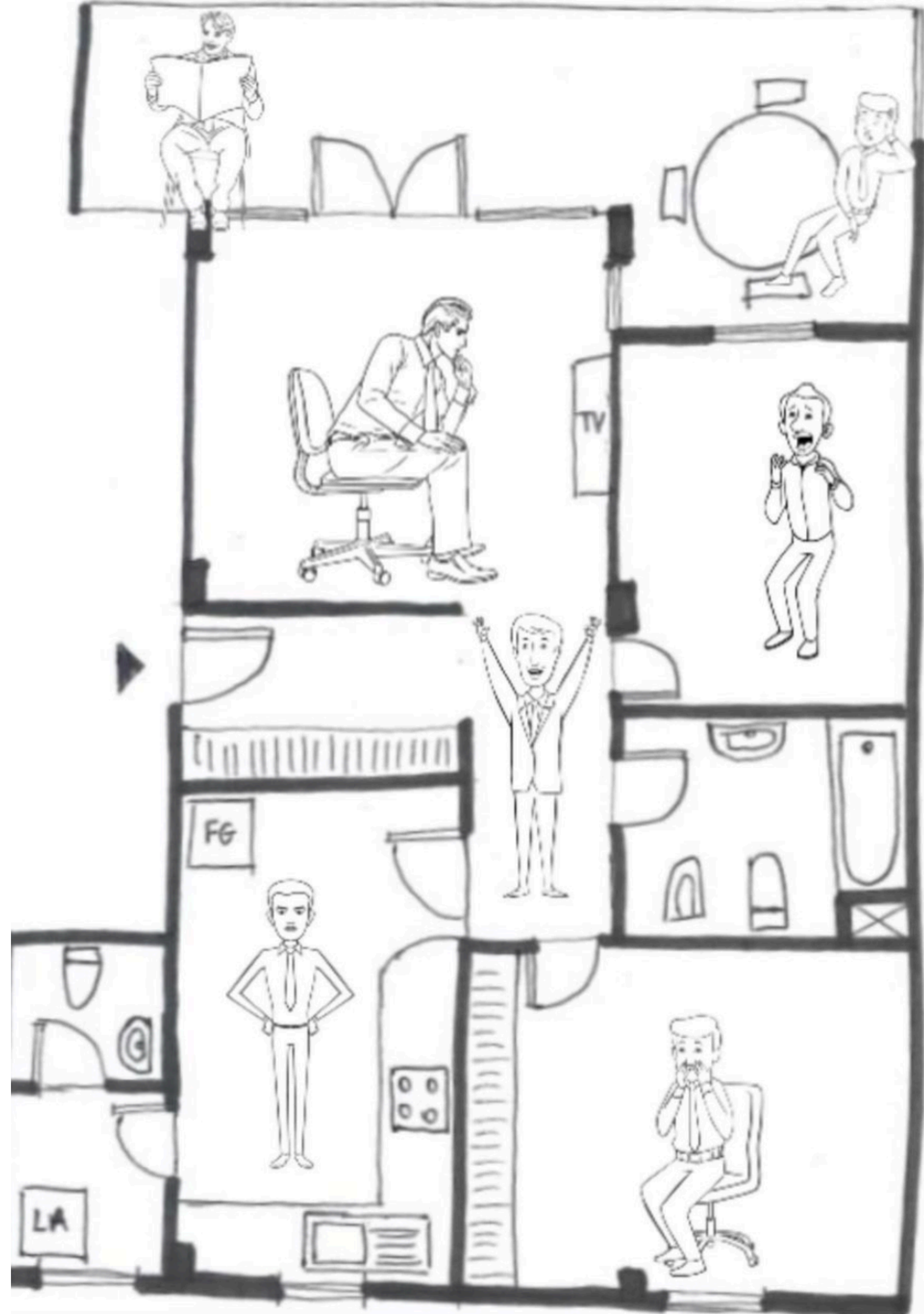


**LAS CONSECUENCIAS CUANDO SEAMOS
ADULTOS SERÁ QUE NOSOTR@S MISM@S
NOS MANDAREMOS ESTE TIPO DE
MENSAJES ☹**



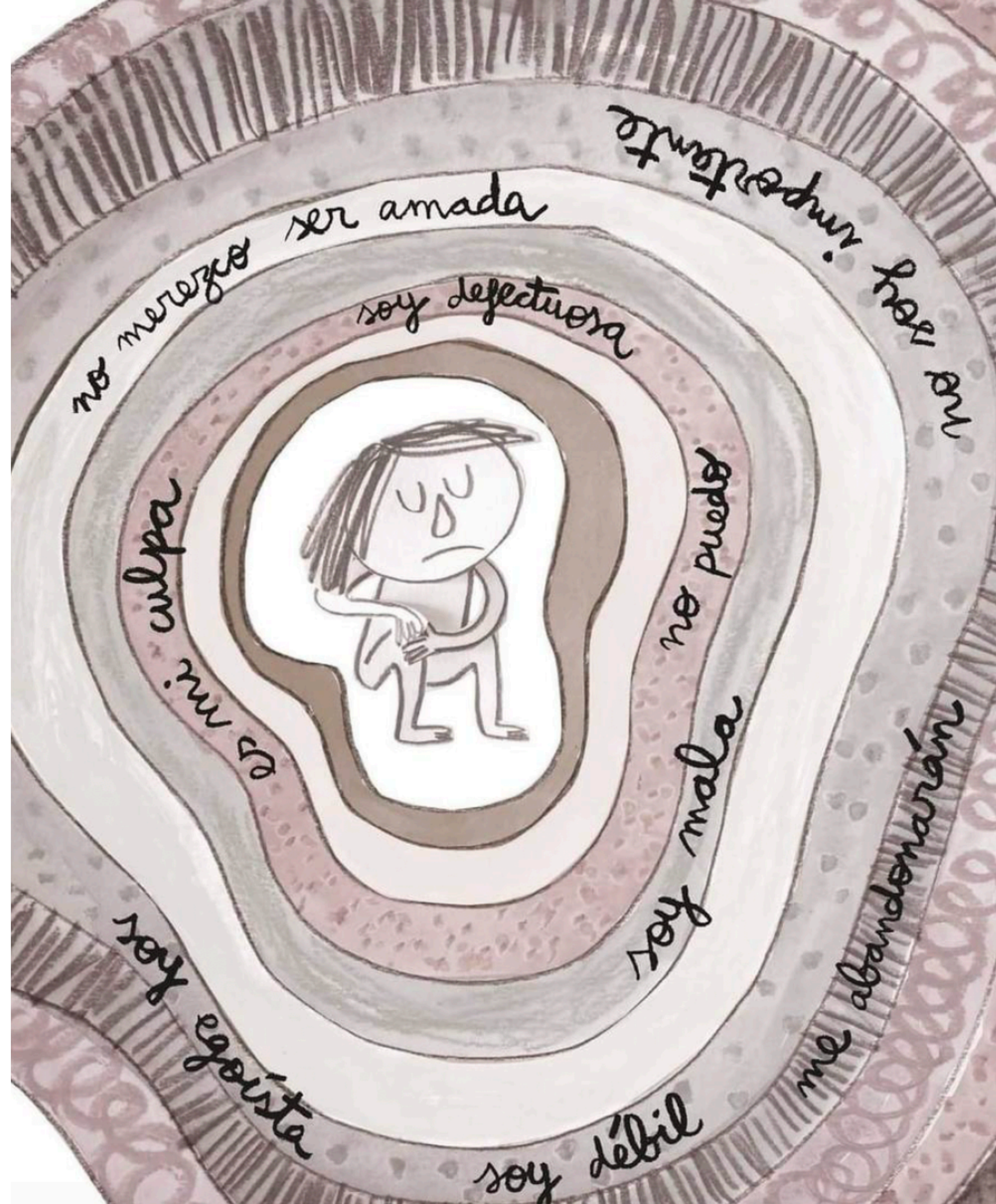
MARÍA LUÍSA REYES





MADRE





no soy importante

ser amada

soy defectuosa

no puedo

soy mala

me abandonarán

soy débil

soy egoísta

es mi culpa

no merezco



REDES QUE
RECOGEN LA
INFORMACIÓN DEL EXTERIOR



PARTE CONTROLADORA
Y
EXIGENTE



PARTE
IMPULSIVA

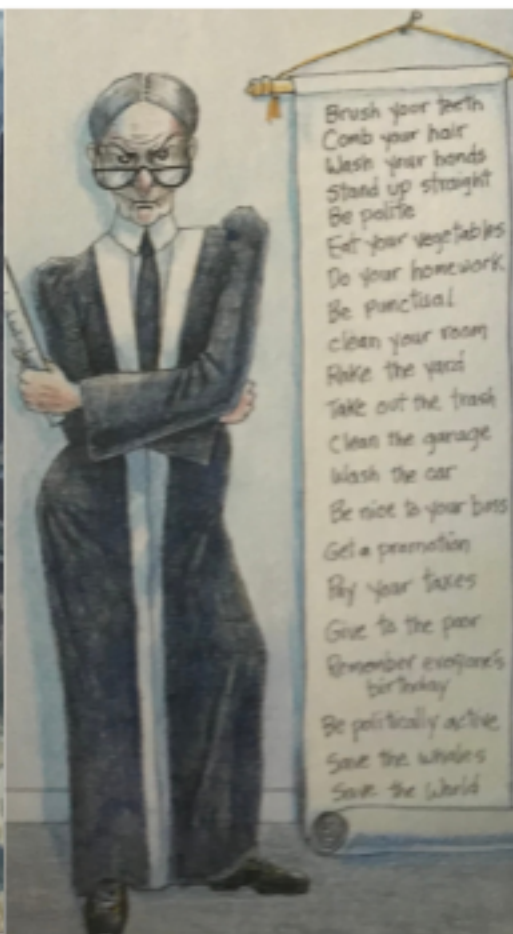


PARTE
RECHAZADA

INTROYECTOS



PADRE



MADRE



ABUELA



MIEDO

12 Pasos del Modelo Parcuve

1. COSIFICACIÓN DE LA EMOCIÓN

Dar forma física a la emoción
¿Forma? ¿Color? ¿Aspecto? ¿Sonido?

2. EVALUAR POSIBLE FOBIA A LA PARTE

¿Qué siente hacia esa parte?
¿Miedo? ¿Cariño? ¿Vergüenza? ¿Rabia?

3. EVALUAR POSIBLE FOBIA A LA PERSONA

¿Qué siente hacia la persona?
¿Orgullo? ¿Desprecio? ¿Qué función?

4. TRABAJO CON FOBIAS SI HUBIERA

Psicoeducación si hay fobia
¿Por qué aparece? Agradecer- Negociar

5. PREGUNTAR EDAD DE LA PARTE

¿Qué edad tiene esta parte?
Primera edad que venga a la cabeza

6. TRABAJAR CON LA PERSONA DE ESA EDAD

¿Qué ocurrió a esa edad?
Indagar acontecimientos relevantes

7. EVALUAR SI HAY FOBIA HACIA ESA PERSONA

Visualizar a la persona a esa edad
¿Te reconoce? ¿Qué siente hacia ti?

8. TRABAJO CON FOBIAS SI HUBIERA

Psicoeducar viajando a esa situación
Sabiendo lo que sabes ahora...

9. REPROCESAR INFORMACIÓN DISFUNCIONAL

Reescribir la historia
Dar la experiencia faltante, qué necesita

10. CONEXIÓN PARTE DISOCIADA-PARTE ADULTA

Presentificar a la parte
Enseñarle nuestro yo adulto presente

11. ¿EDADES INFERIORES CON EMOCIÓN NEGATIVA?

¿Hay parte más joven con esa emoción?
En caso afirmativo, trabajar con ella

12. CIERRE E INSTRUCCIONES EN EL PRESENTE

Enseñar formas de regulación
Hablar consigo mismo de forma distinta

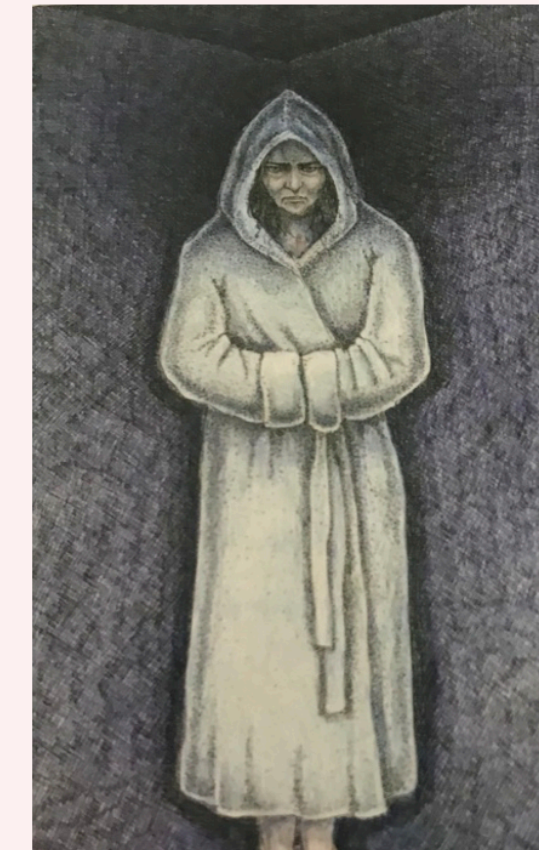
¿QUE HACER SI LA PERSONA NO INDENTIFICA AL INTROYECTO?



PARTE CONTROLADORA
(50 AÑOS)



PARTE IMPULSIVA
(17 AÑOS)



(5 o 6 AÑOS)
PARTE QUE SIENTE MAL

parte herida o rechazada

MARÍA LUÍSA REYES

¿QUE HACER SI LA PERSONA NO IDENTIFICA AL INTROYECTO?

1. ESCOGER UNA SERIE DE CARTAS INNERACTIVE, PONERSELA ENCIMA DE LA MESA Y PREGUNTARLE QUE CARTA PUEDE SER LA QUE MAS MALESTAR LE PRODUCE
2. ESCOGE UNA ANIMAL QUE TE NO TE GUSTE LO QUE TE HACE SENTIR.
SI ESE ANIMAL PUDIERA DECIRTE ALGO
¿QUE TE DIRIA?
ESCOGE PALABRAS
Y SI ESO QUE HAS PUESTO PUDIERA ESTAR EN ALGÚN SITIO DE TU CUERPO
¿DÓNDE LO PONDRIAS?
DIBUJALO
ESCOGE CARTAS QUE PUEDAN IDENTIFICAR ESA SENSACIÓN



MARÍA LUÍSA REYES

¿QUE HACER SI LA PERSONA NO IDENTIFICA AL INTROYECTO?

¿Cómo sería esa parte de ti?
Que se molesta, que te regaña,
se enfada, o se siente
impotente cuando algo....
no le sale bien,
cuando sientes ansiedad,
cuando se pones nervioso
o cuando no consigues un
objetivo.



MARÍA LUÍSA REYES

NO PIENSO DEJAR QUE NOS
ENGAÑE. NO VAMOS A
CONFIAR EN ÉL

Gracias por haber
protegido a las
partes débiles todo
este tiempo. Has
hecho un gran
trabajo



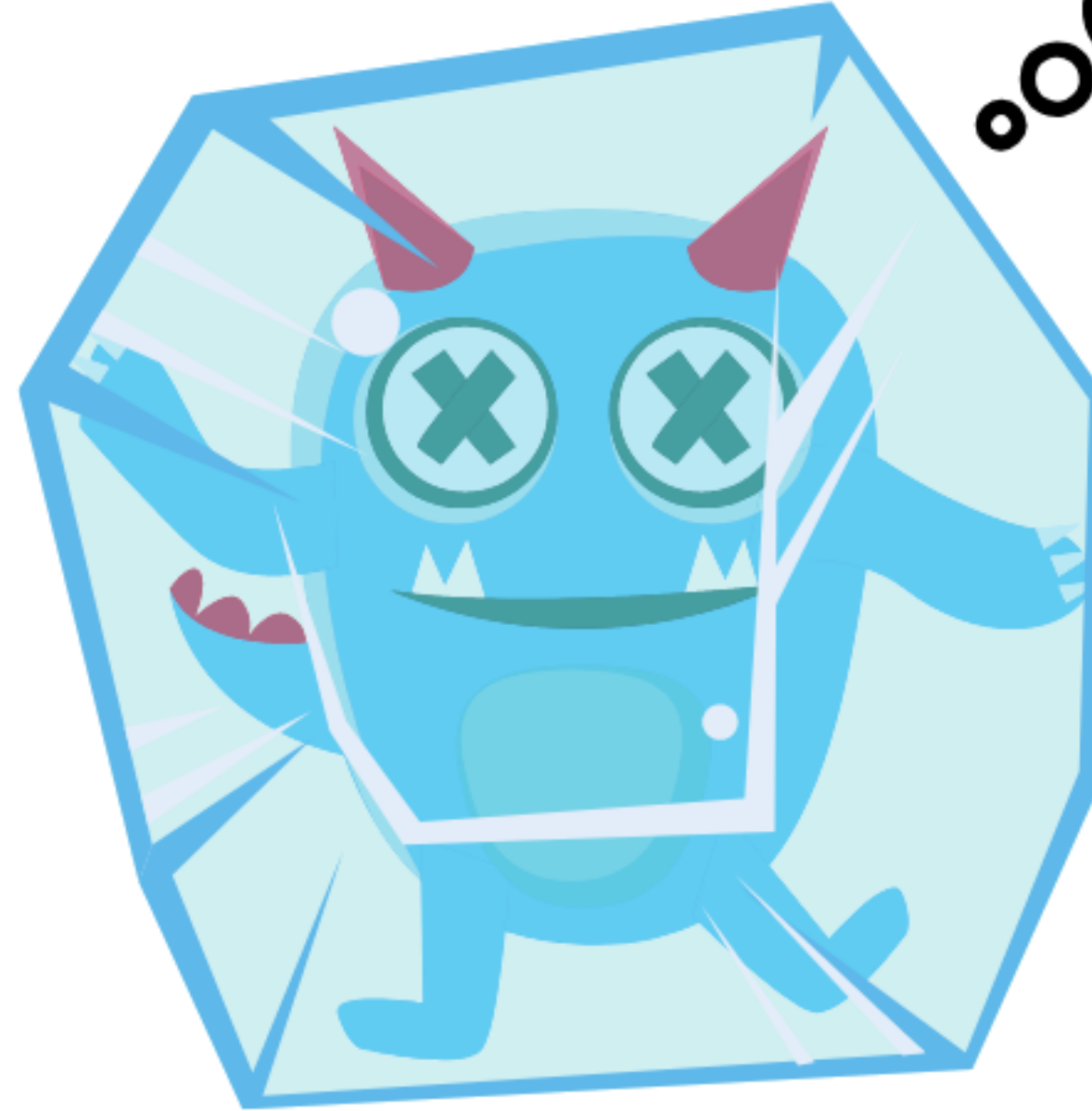




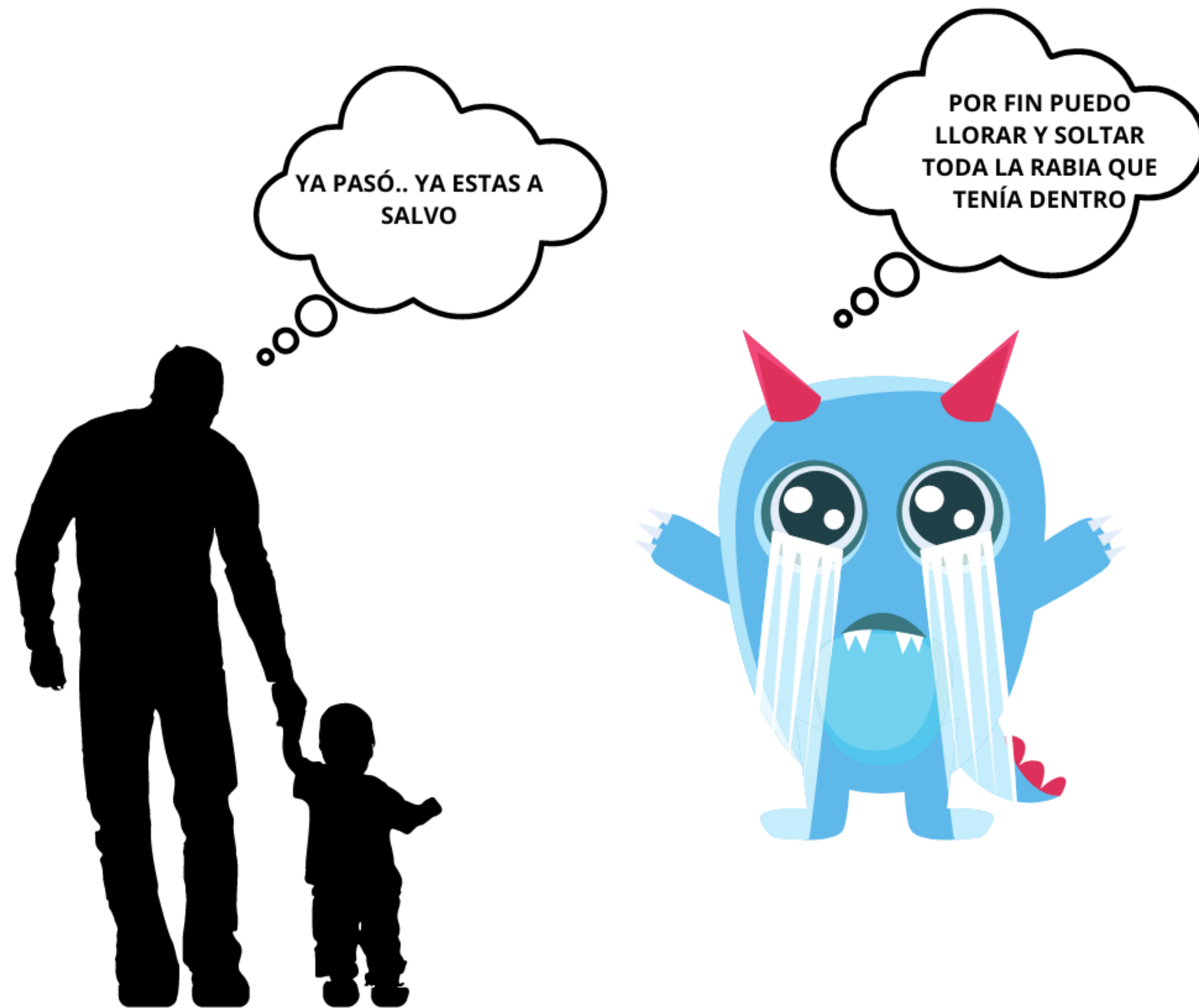
Sé que has guardado
toda la energía tóxica
todo este tiempo
pero ahora puedes
descansar. No quiero
competir contigo ni
siquiera voy a
intentarlo



Esto es muy
doloroso. ¿si confío y
me nos vuelven a
engañar? Pero es la
primera vez que
alguien se da cuenta
de como sufrimos



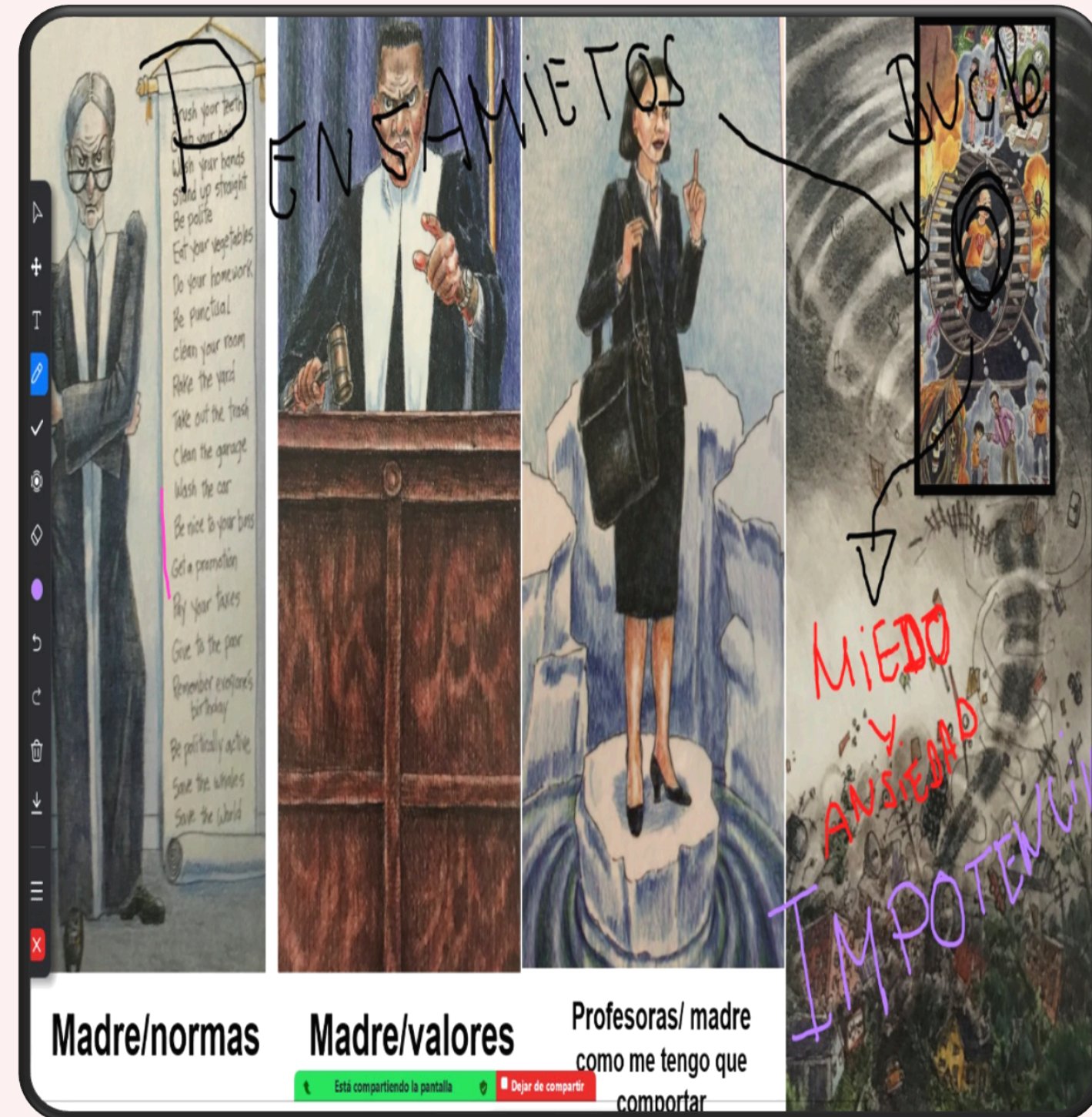
NADIE NOS HA
COMPRENDIDO
NUNCA ME SIENTO
TAN SOLO... PERO
BAJAR LA GUARDIA
SERÍA TAN
PELIGROSO...





MARÍA LUÍSA REYES

CASO PRÁCTICO CON EL INTROYECTO y UNA TOC DE PENSAMIENTO MUY SEVERO



1. Escoge cartas para simbolizar esa parte de ti que no puede dejar de pensar
2. Escoge una carta que identifique como te hace sentir esos pensamienos
3. Escoge una carta que identifique como te sientes tu cuando visualizas esas dos partes (niño rueda)
4. Puedes preguntarle a tu cerebro a que personas te recuerdas estas cartas (introyecto)

MARÍA LUÍSA REYES

CASO PRÁCTICO CON EL INTROYECTO



LO QUE ME DICE ESA VOZ, ESOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

1. APURATE
2. VAS CON RETRASO
3. SI LOS DEMAS PUEDEN TU PORQUE NO ESTAS PUDIENDO
4. COMO ESTAS CANSADA SI NO HAS HECHO NADA
5. CUIDADO QUE VAS A CAER EN LO MISMO

COMO ME HACE SENTIR ESA VOZ O ESOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS CUANDO ME FUSIONO CON ELLA

1. ENLENTENCIDA
2. MARIONETA
3. ENFADADA ¿CON QUIÉN? CONMIGO MISMA
4. CULPABLE
5. HIPERACTIVADA Y A VECES COLPASADA
6. DESMOTIVADA
7. QUE NO VALGO
8. QUE NO PERTENEZCO
9. INVISIBLE
10. INCAPAZ





manuel_hernandez_parcuve



manuel_hernandez_parcuve



www.psicologomanuelhernandez.es



info@psicologomanuelhernandez.es