

24 DÍAS CON MATERIAL TEÓRICO-PRÁCTICO



@GAMANPSICOLOGIA

DESCUBRE
QUIÉN ERES
Y POR QUÉ



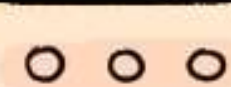
WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM



INTRODUCCIÓN

En las más de 120 páginas siguientes encontrarás material teórico - práctico con la finalidad de ayudarte a descubrir quién eres y por qué.

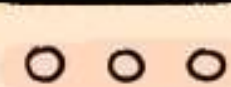
Está elaborado en un formato de reto de 24 días, aunque lo importante es que lo realices al ritmo que consideres, aunque te lleve más tiempo, ¡lo importante es hacerlo!



INTRODUCCIÓN

Este material puede ser utilizado tanto por psicólogos como por cualquier otro lector que quiera aprender más sobre su salud mental.

Es importante situar este reto como lo que es: un recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.



DÍA 1

APEGO:
ORIGEN



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

¿Qué es el apego?

El apego es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre los cuidadores principales y el recién nacido.

¿Cuál es su función?

Asegurar el cuidado, la protección, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad (de hecho, un estudio estimó que en torno al 40% de nuestra personalidad viene derivado de la infancia y del tipo de apego que se establece entre el niño y sus cuidadores principales)

Y te preguntarás ¿qué tipos de apego existen?, ¿de qué manera se manifiestan? Vamos a ver cada uno de estos estilos de apego y veremos con cuál te sientes más identificado/a.

Apego seguro

- **Sobre los niños:**

Los niños exploran y juegan el entorno tranquilamente y de forma activa mientras están con la figura de apego. Presentan ansiedad ante la separación, pero cuando ésta regresa, se calman y siguen explorando y jugando.

Son sociables y cooperativos con los demás y cuando están asustados, buscan el consuelo de su figura de apego.

- **Sobre los padres:**

Los padres de los niños con este tipo de apego reaccionan más rápidamente a las necesidades de sus hijos, mantienen una comunicación positiva y activa, juegan más con ellos, y son más sensibles y amables.

Apego ansioso

- **Sobre los niños:**

Los niños permanecen cerca de la figura de apego mientras está presente y exploran y juegan poco. Presentan ansiedad ante la separación. Lloran cuando la figura de apego no está y luego no logran calmarse ante el reencuentro (se mantienen cerca pero a la vez rechazan su contacto físico).

Son muy dependientes y cautelosos con los demás y actúan de forma pasiva y son muy inseguros.

- **Sobre los padres:**

Los padres suelen ser figuras que a veces están y otras no. El comportamiento de la figura de apego suele ser incoherente; unas veces responde de forma adecuada y otras veces rechaza al niño. También pueden ser muy nerviosos, preocupados o sobreprotectores.

Apego evitativo

- **Sobre los niños:**

Los niños muestran poca ansiedad ante la separación de la figura de apego y poco interés en el reencuentro. No parecen mostrar ninguna preferencia entre sus padres y un extraño. Puede que no se rechace la atención de los padres, pero no busca contacto o consuelo en ellos.

Aprenden que la mejor manera de comunicarse para ser aceptado es la desconexión emocional (así evita el rechazo y se distancia emocionalmente).

- **Sobre los padres:**

Los padres no responden a las necesidades de su hijo por no saber cómo dar apoyo y pueden llegar a ser intrusivos. Estos padres imponen, pero no recompensan. Algunos tienden a presentar falta de empatía.

Apego desorganizado

- **Sobre los niños:**

Los niños se muestran desorientados con la figura de apego. Cuando ésta se marcha, el niño no llora ni se siente amenazado, pero deja de hacer lo que estaba haciendo. Al volver a encontrarse con la figura de apego, el niño muestra un comportamiento ambivalente, a veces la busca y otras las ignora.

Se sienten inseguros, confusos y aturcidos y tienen dificultades para controlar sus emociones y para relacionarse con los demás (por lo general, desconfían).

- **Sobre los padres:**

Este apego es muy poco frecuente y se da ante padres insensibles o abusivos, creando una distancia afectiva entre padres-hijos. Son padres que aterrorizan al niño, ignoran su llanto y no intervienen cuando lo necesita.

Ejercicio: ¿Con qué situación te identificas con respecto a tu infancia?

- **Situación A: Apego seguro**

"Vaya golpe, tiene que dolerte, ¿te ayudo a levantarte o puedes tú solo?"

- **Situación B: Apego ansioso**

"¡Cuidado, cuidado!, ¡te vas a caer! Madre mía, me vas a matar de un susto"

- **Situación C: Apego evitativo**

"Levántate y no llores, venga, cuando te caes te haces más fuerte"

- **Situación D: Apego desorganizado**

"Estate quieto ya, sino al final seré yo quien te haga caer, me tienes hartos"

Si lo sigues sin claro (a veces puede ser una combinación de varios), espera al día 2 para ver las consecuencias del tipo de apego*

DÍA 2

APEGO:
CONSECUENCIAS



¿Qué importancia tiene el apego en el futuro del niño?

El tipo de apego que se establece entre el niño y sus cuidadores principales es muy importante porque va a determinar, en dicho niño, su personalidad, su autoestima, su sistema de creencias (de sí mismo y del mundo), su autodiálogo interno, su manera de relacionarse con los demás, etc.

Sin embargo, esto no quiere decir que estemos condenados a repetir una y otra vez la misma forma de “apegarnos”. No haber contado con buenos modelos o no haber establecido relaciones en base a patrones de confianza no significa que no podríamos aprender más tarde (y al revés).

En este sentido, con cada relación que mantenemos o generamos tenemos una nueva oportunidad para actualizar nuestro estilo de apego, un hecho esperanzador teniendo en cuenta que el apego es básico en nuestra forma de amar y sentirnos amados.

Apego seguro: consecuencias

Las personas con un estilo de apego seguro tienen mayor probabilidad de alcanzar un nivel alto de intimidad en las relaciones adultas. Son personas con una buena autoestima, lo que hace que se sientan merecedores del amor que reciben, están motivados y presentan expectativas positivas respecto a sus relaciones de pareja y/o de amistad.

Son personas que saben relacionarse y presentan estrategias que les ayudan a adaptarse y a hacer frente a las distintas situaciones que se les pueden presentar. Además, suelen sentirse cómodos compartiendo sentimientos con personas de su confianza y buscan el apoyo social.

También tienen buena capacidad de regular sus propias emociones y son personas asertivas que saben expresar sus necesidades, deseos y sentimientos a las otras personas sin ningún tipo de problemas.

Apego ansioso: consecuencias

Los adultos que han crecido con este tipo de apego suelen ser personas **bastante miedosas e inseguras** en cuanto a sus relaciones amorosas, familiares y de amistad, y sienten un **miedo constante a ser abandonas**, por lo que tratan de **generar un vínculo muy estrecho** con sus parejas y amistades para que esto no ocurra nunca.

Este miedo genera que, en la mayoría de ocasiones, los amigos, la pareja o los posibles pretendientes que tengan se alejen de ellos/as, ya que **son muy dependientes, exigen mucho o se victimizan** y eso hace que se sientan agobiados y poco libres.

Estas personas se preocupan constantemente de que su pareja, sus amigos y/o su familia no los quieran y se angustian mucho cuando terminan las relaciones o cuando surgen conflictos en sus relaciones.

Apego evitativo: consecuencias

Cuando son adultos se sienten incómodos e, incluso, irritados cuando su pareja empieza a generar o a pedir una mayor cercanía e intimidad. Les cuesta mucho confiar completamente en su pareja (también cuentan las amistades y/o familiares), dejarse llevar y depender emocionalmente de ella así como también aportarle afecto y cariño.

Por todo esto, suelen tener problemas con la intimidad e invierten poca emoción en sus relaciones sociales y románticas, estando poco dispuestos/as e incluso incapaces de compartir pensamientos o sentimientos con los demás.

Otra característica que aparece en personas con este tipo de apego es su incapacidad de apoyar a las parejas durante los momentos estresantes o difíciles, llegando incluso a mostrar muy poca empatía a la hora de compartir sentimientos, pensamientos y emociones con las parejas.

Apego desorganizado: consecuencias

Los adultos que han crecido con este estilo de apego suelen tener relaciones muy inestables, dramáticas y con muchos altibajos. Por un lado tienen miedo a que les puedan abandonar pero, por otro, les cuesta generar vínculos y tener demasiada intimidad.

Las personas con estilo de apego desorganizado pueden ser muy dependientes de sus parejas (también cuentan las amistades y/o familiares) cuando se sienten rechazadas y otras veces, sentirse ahogadas si perciben demasiada cercanía por parte de ellos. Lo que muestran es una desconexión entre lo que hacen y lo que sienten.

Experimentan mucha dificultad para identificar sus emociones, sienten mucha confusión interna, les es complicado entender lo que otros pueden pensar o sentir, así como lo que ellos mismos piensan y sienten.

Ejercicio: ¿Con cuáles de estas afirmaciones te sientes más identificado o crees que cuadra más con tu forma de ser y de comportarte?

- **Situación A: Apego seguro**

"Tengo una percepción de mí mismo y de los demás positiva (puedo confiar en mí y en los demás), no tengo miedo por el abandono (o si lo tengo es un miedo que no está muy presente en mi día a día y no condiciona mi rutina y estilo de vida) y no huyo de la intimidad (y considero que no me es difícil establecerla)"

- **Situación B: Apego ansioso**

"Tengo una percepción de mí mismo negativa (no puedo confiar en mí) y de los demás positiva (puedo confiar en los demás), tengo mucho miedo por el abandono (está muy presente en mi día a día y condiciona mi rutina y estilo de vida) y no huyo de la intimidad (al contrario, necesito establecerla y puedo llegar a depender de los demás)"

Esto no es, ni pretende ser, un diagnóstico, es un ejercicio auto-reflexivo, para un diagnóstico correcto y completo se recomienda ir a terapia*

Ejercicio: ¿Con cuáles de estas afirmaciones te sientes más identificado o crees que cuadra más con tu forma de ser y de comportarte?

- **Situación C: Apego evitativo**

"Tengo una percepción de mí mismo positiva (puedo confiar en mí) y de los demás negativa (no puedo confiar en los demás), no tengo miedo por el abandono (o si lo tengo es un miedo que no está muy presente en mi día a día y no condiciona mi rutina y estilo de vida) y huyo de la intimidad (no me siento cómodo cuando profundizo mucho en las relaciones)"

- **Situación D: Apego desorganizado**

"Tengo una percepción de mí mismo y de los demás negativa (no puedo confiar en mí y en los demás), tengo mucho miedo por el abandono (está muy presente en mi día a día y condiciona mi rutina y estilo de vida) y huyo de la intimidad (es una sensación ambivalente; a veces busco vincularme y otras veces todo lo contrario porque no me siento cómodo)"

Esto no es, ni pretende ser, un diagnóstico, es un ejercicio auto-reflexivo, para un diagnóstico correcto y completo se recomienda ir a terapia*

DÍA 3

HERIDAS DE
LA INFANCIA:
ORIGEN

¿Qué son las heridas de la infancia?

Existen 5 tipos de heridas emocionales que surgen en la niñez y que rigen nuestra personalidad y nuestra forma de ver el mundo.

Surgen por una o varias experiencias negativas (o interpretadas como tal) vividas en la niñez. Son como un tipo de "lesión emocional" que no nos permite vivir de forma plena.

Estas experiencias dejan una herida emocional (origen) y una estrategia de afrontarlas es crear máscaras de personalidad (consecuencias) para evitar el contacto con ellas. Para sanar dichas heridas primero hay que identificarlas y aceptarlas y después empezar a trabajar en ellas y en sus máscaras.

"La sanación no significa que el daño nunca existió, sino que aquello que nos dañó, no controla más nuestras vidas"

Herida del abandono

- **Origen:**

La herida del abandono se crea a medida que el niño siente falta de amor, de cuidado, de protección y de atención. Produce una herida que no se ve, pero que uno siente con daño cada día, ya que es un vínculo roto por donde antes se nutrían nuestras emociones y nuestra seguridad.

Pero hay un aspecto que debemos tener en cuenta: el abandono no sólo se produce por una ausencia física. El abandono más común es aquel donde deja de existir una autenticidad emocional, ahí donde aparece el desinterés, la apatía y la frialdad y hay una ausencia afectiva y emocional.

Esta herida hace que el niño no se sienta amado y que tenga que aprender a valerse por sí mismo, sufriendo una ruptura con la idea de que vincularse es algo seguro y recíproco.

Herida del rechazo

- **Origen:**

La herida del rechazo se provoca por experiencias de no aceptación por parte de los padres, familiares cercanos o amigos a medida que la persona va creciendo.

Esta herida es una de las más dañinas, ya que supone el rechazo hacia los propios pensamientos, sentimientos, el amor e incluso la propia persona.

Otra característica importante de esta herida es que produce que en el niño vaya creciendo el autodesprecio y provoca la sensación que no ser merecedor de amar ni de ser amado.

Esta herida hace que el niño vaya interiorizando ese sentimiento, interpretando todo lo que le sucede a través del filtro de su herida.

Herida de la traición

- **Origen:**

La herida de la traición surge cuando el niño se ha sentido traicionado por alguno de sus padres y ha percibido que no cumplieron una promesa, no brindaron la protección que necesitaba o le mintieron.

Esta situación, sobre todo si es repetitiva, generará sentimientos de aislamiento y desconfianza. En ocasiones, dichas emociones pueden transformarse en rencor (cuando se siente engañado por no haber recibido lo prometido) o en envidia (cuando el niño no se siente merecedor de lo prometido y otras personas sí lo tienen).

Esta herida hace que el niño empiece a construir la creencia limitante de “no confío en nadie porque me van a traicionar” y el terrible refrán “piensa mal y acertarás”.

Herida de la injusticia

- **Origen:**

La herida emocional de la injusticia se origina cuando los progenitores son fríos, rígidos y exigentes, imponiendo una educación autoritaria y no respetuosa hacia los niños que no se caracteriza especialmente por tener respeto hacia éstos ni tener en cuenta sus preferencias y necesidades.

De esta manera, el niño ha podido sentir unas exigencias demasiado altas porque sus progenitores han sobrepasado sus límites de forma habitual. En este sentido, puede que sus opiniones no fueran validadas y que no haya sabido expresarse ni ser él mismo con ese padre.

Esta herida hace que dicha exigencia constante genere en ellos sentimientos de ineficacia, inutilidad... y la sensación de injusticia.

Herida de la humillación

- **Origen:**

La herida de la humillación surge cuando el niño siente que sus padres lo desaprueban, ridiculizan, critican y comparan ante otras personas, amistades o familiares.

Por ejemplo; si al mancharse la ropa, orinarse encima o actuar con el descontrol propio de un niño fue ridiculizado, reprimido o tachado de sucio o indigno.

De esta manera, se empiezan a formar creencias del tipo: "no valgo para nada", "soy un desastre", "no soy suficiente", etc. En esa etapa, lo más importante es sentirnos personas útiles y válidas, y no al contrario.

Esta herida afecta directamente a la autoestima del niño, al concepto que tiene de sí mismo y a su autodiálogo interno.

Ejercicio: ¿Con qué afirmación te identificas con respecto a tu infancia?

- **Situación A: Herida del abandono**

"Se alejaron físicamente o estando presentes no estaban ahí para mí"

- **Situación B: Herida del rechazo**

"No me querían, o al menos no de la manera que yo deseaba o me rechazaban"

- **Situación C: Herida de la traición**

"Incumplieron promesas que me hicieron o no estaban ahí cuando lo necesitaba"

- **Situación D: Herida de la injusticia**

"Eran fríos conmigo y me enseñaban de manera estricta y autoritaria"

- **Situación E: Herida de la humillación**

"Me hicieron creer que no valía lo suficiente y me criticaban con frecuencia"

Si lo sigues sin claro (a veces puede ser una combinación de varios), espera al día 4 para ver las consecuencias de las heridas de la infancia*

DÍA 4

HERIDAS DE
LA INFANCIA:
CONSECUENCIAS



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

¿Qué importancia tienen las heridas de la infancia en el futuro del niño?

Como ya habrás visto anteriormente (en el día 2: las consecuencias del apego), las experiencias que vivimos durante la infancia pueden ser determinantes para nuestro futuro pues, muchas de ellas, dejan huellas que nos acompañan en la vida adulta.

Cuando somos niños las situaciones que vivimos en casa, sean gratas o traumáticas son algo que no podemos evitar, sencillamente las vivimos porque nos tocan; la diferencia es que cuando somos adultos podemos hacerlas conscientes, frenarlas e incluso sanarlas para no repetirlas.

Y para poder hacer eso vamos a ver, a continuación, qué relación tienen las heridas de la infancia en el futuro del niño (es decir, las consecuencias) para así ayudarte a identificar dichas carencias emocionales.

Herida del abandono: La máscara de la dependencia

Quien sufre la herida del abandono siente que no tiene suficiente alimento afectivo. Para no sentir esa carencia afectiva, se construyen la máscara de la dependencia. Los dependientes piensan que nunca serán capaces de valerse por sí mismos, y que necesitan a alguien en quien apoyarse.

Los dependientes pueden llegar a adoptar el papel de víctima para atraer la atención de los demás o a adoptar el papel de salvador para intentar salvar a alguien a quien aman, adoptando un papel de "madre o padre".

Hacen para los demás para sentirse importantes y esperan afecto a cambio. Asumen responsabilidades que no les corresponden, y sufren por los demás, dependiendo su felicidad de la felicidad del otro.

La emoción más intensa que siente un dependiente es la tristeza y buscan la compañía de los demás para no sentir dicha emoción. Para las personas con huella de abandono, nada es suficiente.

Herida del rechazo: La máscara de la retirada

Si sufres de la herida del rechazo, la no aceptación del padre o de los padres explica las dificultades que tienes en aceptarte y amarte a ti mismo/a.

La persona con esta herida tiene miedo de volver a ser rechazado, aunque para ellos, ser juzgados es igual a ser rechazados. Debido a las experiencias de rechazo, creen que no tienen ningún valor, y por eso intentarán ser perfectos; para merecer ese valor que sienten que les falta.

Además, tienden a compararse con otros y siempre se encuentran con menos valía que los demás, de ahí su baja autoestima. Les cuesta creer que alguien se pueda fijar en ellos e incluso enamorarse de ellos. Normalmente se autosabotean sus propios éxitos, pues no se sienten merecedores.

También tienen miedo a dar su opinión si no se les pregunta por miedo a confrontar a los demás, y exponerse a un rechazo. Se ocultan tras la máscara de la "retirada" o "vergüenza", que les impide mostrarse y ocupar su lugar.

Herida de la traición: La máscara del controlador

Para no sentir la herida de traición, la personalidad construye la máscara del control. Quieren mostrar al mundo que son gente de confianza, responsables, con palabra, fuertes, importantes.

Aunque encuentran difícil delegar y confiar en los demás y les cuesta mucho revelar su intimidad por el miedo a que sea usado en su contra, por lo que acaban viviendo con la sospecha constante de la traición y el recelo. Al tener dificultades de mostrar su vulnerabilidad tienen problemas a la hora de expresar sus emociones y sentimientos.

En las relaciones amorosas suelen ser seductores, pero en el fondo tienen miedo al compromiso por miedo a que se rompa y se sientan traicionados.

Normalmente quien tiene la traición como herida, tiene la herida del abandono por no querer aceptar dependencia afectiva desarrollan la coraza y la máscara de control que les impida ver su herida de abandono.

Herida de la injusticia: La máscara de la rigidez

Quien tiene la herida de la injusticia siente que es más apreciado por lo que hace que por lo que es. Para poder sentirse protegido y no vulnerable lo que acaba haciendo es disociarse de sus sentimientos.

Son personas muy sensibles, pero esconden su sensibilidad y actúan como si nada les afectara, pudiendo parecer fríos e insensibles a ojos de los demás.

Buscan la justicia por encima de todo. Son perfeccionistas, tienen mucho miedo a cometer errores. Se exigen mucho a sí mismos, les gustaría tenerlo todo solucionado al instante, son muy impacientes y críticos consigo mismos. Además, les es difícil conocer y respetar sus propios límites. Se imponen obligaciones aunque no sean coherentes con sus necesidades.

Son buscadores de reconocimiento, ya que no lo recibieron cuando lo necesitaban y para ello harán saber a los demás lo que han hecho o están haciendo para mostrarles que son merecedores de su reconocimiento.

Herida de la humillación: La máscara del masoquista

Para no sentir esta herida el niño desarrolla la máscara masoquista; aprenderá a castigarse a sí mismo (humillarse) antes de que lo hagan otros.

Son hiper-sensibles y el mínimo comentario o acción que les ponga en tela de juicio les puede herir, por eso hacen todo lo posible para no herir a los demás. Cuando alguien a quien aman se siente infeliz se sienten responsables ello, se culpan por todo y asumen la culpa de los demás (es su manera de ser “buenas personas”). No se da cuenta de que empatizando tanto con el humor del otro desconecta de sus propios sentimientos y necesidades.

Se sienten sin valor y no merecedores de ser amados o reconocidos. Al creer que no tienen valor o importancia, creen que merecen sufrir. A menudo se sienten sin ningún poder frente aquellos a quienes aman, de esta manera, cuando les culpabilizan, regañan o llaman la atención, se quedan mudos, paralizados y no saben cómo defenderse.

Ejercicio: Habla con tu niño interior herido

Busca una fotografía tuya de cuando eras niño y analízala:

- ¿Qué ves en ese niño?
- ¿Qué emoción refleja su rostro?
- ¿Qué necesitaba o qué le faltaba?
- ¿Qué momentos son los que más le marcaron?
- ¿Qué hubiera necesitado escuchar?
- Y en este momento cuando piensas en él... ¿lo amas o lo rechazas?
- ¿Y cómo crees que puedes hacerle feliz a día de hoy?

Por último, repítete estas palabras con cierta frecuencia: *"te quiero, estoy aquí para ti, siento lo que viviste, perdóname por abandonarte o no reconocerte y gracias por estar siempre conmigo en todo este tiempo"*.

DÍA 5

LA HUELLA DE
LOS PADRES



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

¿La conducta de los padres tiene un impacto en la conducta de los hijos?

Si alguien nos preguntara sobre algo que nos han transmitido nuestros padres y que ha sido importante para nosotros en nuestra vida, seguramente señalaremos algo que hemos observado en su conducta de manera repetida. Esto nos habrá influido tanto de manera positiva como negativa, y es muy probable que nos encontremos actuando de forma muy similar ahora como adultos.

Cuando un niño nace, comienza a ver todo a través de los ojos de sus padres. Mirando a su padre y a su madre irá sacando conclusiones de cómo funciona el mundo que le rodea y de quien es él. Todos los niños nacen ya con un temperamento que influirá en su carácter, aunque los padres pueden hacer mucho en cuanto a la relación que establezcan con su hijo (como ya hemos visto en los anteriores días con el tipo de apego y las heridas de la infancia).

¿Y la relación de los padres también puede influir en las relaciones futuras de los hijos?

Sí, la ciencia nos dice que si la relación de los padres es positiva, es más probable que los hijos tengan relaciones saludables (de pareja o amistad), y lo mismo pasaría al revés (esto no es una regla genérica, hay excepciones).

La investigación también demuestra que las experiencias de la infancia tienen un papel importante en la configuración de las preferencias de pareja. Tenemos que tener en cuenta que el primer modelo de relación romántica y de convivencia que tienen los niños es el que pueden observar en sus padres o en la pareja con la que convivan, y éste puede condicionar o influir en alguna de sus acciones muchos años después.

Por otro lado, pueden haber existido varias circunstancias especialmente relevantes y que han sido observadas por los niños (mucha desconfianza, dependencia muy marcada, infidelidades constantes e, incluso, maltrato.)

Ejercicio: Identifica si estás siguiendo un patrón repetitivo de tus padres

Haz una lista con todo lo que te acuerdes de la relación de tus padres y de sus conductas cuando eras niño.

Aspectos positivos	Aspectos negativos
--------------------	--------------------

Fíjate en cada uno de esos ítems y piensa si lo estás repitiendo en tus relaciones de pareja, en tus amistades y, en general, en tu conducta. De ser así, determina si trae consecuencias negativas o positivas a dichas relaciones; si son positivas sigue haciéndolas y si son negativas haz lo posible para modificarlas.

No te sientas prisionero de las acciones de tus padres; tienes una posibilidad única: aprender de ellas para cambiar tu futuro. Si ellos siguen juntos, toma nota de cómo lo han logrado, y si se han separado, ten presente sus tratos, sus palabras, sus gestos o todo aquello que los llevó a esa situación.

DÍA 6

EL APRENDIZAJE EMOCIONAL



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

El aprendizaje emocional: de padres a hijos

Como ya habrás visto a lo largo de este reto, el niño actúa como una "esponja" y va absorbiendo todo lo que ve en sus padres, ya que son su primer ejemplo de referencia y del que aprenderán.

Conforme se produce el desarrollo cognitivo del niño, éste va tomando conciencia de sus emociones y de las de los demás. Durante este proceso de desarrollo emocional también juega un papel importante la autoestima, ya que dependiendo de cómo ésta se desarrolle, sus sentimientos serán unos u otros; ilusión, orgullo, vergüenza, etc.

Los niños son capaces de distinguir y expresar desde los 3 meses de edad emociones como alegría, miedo, ira, sorpresa, tristeza y desagrado. Un manejo inapropiado de las emociones negativas, afectarán a su equilibrio somático y a su salud física y psíquica.

La importancia de vivir las emociones

Si nosotros (o alguien) no nos damos permiso a vivir una emoción, el mensaje que lanzamos a nuestro cerebro de forma inconsciente y sutil es que dicha emoción es "mala" cuando, realmente, no lo es.

Por lo tanto, a la hora de gestionar las emociones, la tarea más importante es la de **sostener esa emoción para que se manifieste y cierre todo su ciclo**. No se trata de intentar "cortarla" o "juzgarla", sino todo lo contrario; **que se viva**.

Todos tenemos una serie de emociones que "no llevamos bien" y que reprimimos. Y ahí es cuando, justamente, **las tenemos que aprender a integrar para poder acompañarlas correctamente** cuando las volvamos a sentir (esas emociones suelen ser la tristeza, el miedo, el orgullo y el enfado)

Además, es muy importante recalcar en la enseñanza y en el aprendizaje de las emociones que **no hay emociones buenas ni malas, sino emociones agradables y desagradables**.

Ejercicio: Auto-instrucciones breves para la gestión emocional

1. Identifica la emoción

El primer paso es ponerle nombre a lo que estamos sintiendo (puedes buscar en Google "*la rueda de las emociones*", te ayudará con el vocabulario emocional)

2. Explora su función

El siguiente paso sería el de descifrar el mensaje de la misma: ¿qué función tiene sentirme así?, ¿qué mensaje me quiere dar?

3. Atiende la emoción y permítete sentirla

A continuación, es fundamental que nos permitamos sentir y validemos lo que sucede en nuestro interior y, desde ahí, preguntarnos qué es lo que necesitamos.

4. Actúa en consecuencia

¿Qué puedo hacer en este momento con todo lo que estoy sintiendo? Puedo darle un espacio y una salida a toda esta carga emocional.

DÍA 7

LOS ESTILOS COMUNICATIVOS



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

La comunicación

Somos primordialmente seres “sociales”, en el sentido de que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Por consiguiente, es importante aprender a entenderse con los otros y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Para ello empleamos las habilidades de comunicación, las cuales nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales y a conseguir dichos objetivos.

Cuando hablamos de comunicación nos referimos al acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información.

Este proceso de comunicación tiene su origen en la infancia; los niños adquieren su primera lengua a través de un proceso largo que abarca de cinco a seis años y que basa su éxito en la constante interacción con otros hablantes (en especial con su familia, sus cuidadores principales, sus profesores o educadores y sus primeras relaciones con sus iguales)

Los estilos comunicativos

- **Asertivo:**

Se comunica de manera honesta y transparente aquello que uno mismo piensa y siente, teniendo en cuenta tanto los propios intereses como los de la otra persona y respetando los tiempos de habla y escucha sin interrumpir.

Dadas estas características, se considera que este es el estilo de comunicación más deseable para la mayoría de situaciones.

- Comunicación eficaz.
- Se expresa de manera directa y positiva.
- Se respetan nuestros derechos asertivos.
- Respetamos los derechos de los demás.

GANO YO



GANAS TÚ



Los estilos comunicativos

- **Inhibido:**

Se basa en la inhibición consciente de algunos pensamientos y sentimientos en la comunicación por un motivo en concreto (p.e: porque se teme la posibilidad de no agradar a los demás). Este estilo de comunicación es típico de las personas tímidas o de aquellas que se muestran inseguras en las relaciones personales (como, por ejemplo, el apego ansioso).

- Contacto visual relativamente escaso.
- Tono de voz bajo y respuestas cortas.
- No se respetan nuestros derechos.
- Tiene miedo a molestar.
- Busca evitar conflicto.

PIERDO YO

+

GANAS TÚ

×

Los estilos comunicativos

- **Agresivo:**

Se comunica con amenazas verbales y no verbales, así como con acusaciones directas y reproches. Se acaba generando una dinámica de poder en la que uno tiene el dominio y la otra parte queda minimizada.

No se intenta tanto comunicar información valiosa que uno tiene, sino más bien tener un efecto concreto en la otra persona o en quienes observan la interacción.

- Músculos tensos.
- Tono de voz elevado.
- No se respetan los derechos de los demás.

GANO YO

+

PIERDES TÚ

×

Ejercicio: Mejora tu estilo comunicativo

Emplea la técnica sándwich para comunicar de manera asertiva lo que quieres decir.

- **Opción A:**

Expresa algo positivo antes de la crítica o de rechazar una petición.

- **Opción B:**

Expresa algo positivo después de la crítica o de rechazar una petición.

- **Opción B:**

Expresa algo positivo antes y después de la crítica o de rechazar una petición.

Ejemplo:

+ “¿Me acompañas a comprar un vestido a Zara?”

- “Me apetece mucho acompañarte María, pero hoy no puedo porque tengo que terminar un trabajo. Podemos quedar mañana si quieres”.

DÍA 8

LAS ETIQUETAS DE LA INFANCIA



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

El poder de las etiquetas en la infancia

Hoy en día está normalizado escuchar en nuestro entorno frases o expresiones como "eres tonta", "¡qué vago eres!" y "nunca lo haces bien", pero también hemos escuchado "tú puedes con todo", "eres la lista de la familia", y "tu único deber y obligación ahora mismo es estudiar".

Sin embargo, las personas a las que se les somete a comentarios o valoraciones negativas acaban comportándose tal y como son etiquetadas.

Cuando denominamos con frecuencia a un niño de manera negativa acabará asumiendo que él o ella es así. Estas expectativas condicionarán su conducta y su personalidad, y su autoestima e identidad quedarán dañadas y se puede acabar desarrollando un sentimiento de inferioridad.

Las etiquetas son muy poderosas porque los niños actúan en consecuencia de las expectativas que los adultos depositan en ellos, por eso es muy importante educar sin etiquetar.

Ejercicio: Qué te dijeron que eras/eres vs. Quién eras/eres realmente

Haz una lista escribiendo todas esas etiquetas que te han dicho a lo largo de tu vida y después ve tachando cada una de ellas y ve escribiendo al lado quién eres realmente.

Qué te dijeron que eras	Quién eres realmente
<ul style="list-style-type: none">• p.e: "¡Qué vago eres!"	<ul style="list-style-type: none">• p.e: "No era un vago, sólo necesitaba que me motivarais desde el amor y no desde el rechazo".
<ul style="list-style-type: none">• p.e: "Eres la lista de la familia"	<ul style="list-style-type: none">• p.e: "Mi identidad y mi valor no dependía de las notas de los exámenes"

DÍA 9

EL DIÁLOGO INTERNO



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

El diálogo interno: ¿cómo surge y de qué depende?

El lenguaje guía a nuestro pensamiento. Desde hace años se debate sobre qué se desarrolla primero; si el pensamiento o el lenguaje.

Lo que es innegable es que nuestro autodiálogo interno actúa de forma inconsciente y que tiene una importancia fundamental en nuestra forma de comportarnos y relacionarnos y en nuestros propios sentimientos.

Como ya te habrás dado cuenta, gran parte de nuestro comportamiento y de nuestra manera de relacionarnos se origina y se aprende en la infancia (la educación, los tipos de apego, la heridas de la infancia, el uso de etiquetas...)

Dichas formas de aprendizaje se ven influenciadas por otros factores: los factores educativos, los factores motivacionales, los factores sociales, las expectativas internas y externas, las experiencias vividas... (algunos de estos factores los verás más adelante en el reto)

Principales tipos autodiálogo interno "negativo"

- **El catastrófico**

La ansiedad surge al imaginar el escenario más catastrófico posible. Se anticipa a los hechos (que seguramente no sucederán) y los magnifica. Esto da como resultado una percepción errónea, que puede llegar a desencadenar una crisis de pánico.

- *“Todo puede convertirse en una tragedia cuando menos lo espero”.*

- **El autocrítico**

El autocrítico constantemente se juzga y valora negativamente su comportamiento. Enfatiza sus limitaciones y sus defectos. Esto lo lleva a volver ingobernable su vida. Tiende a ser dependiente de los demás y se compara con los demás para sentirse en desventaja. Envidia a quienes alcanzan sus metas y lo frustra ser incapaz de alcanzar las suyas.

- *“No puedo, soy incapaz, no lo merezco”*

Principales tipos autodiálogo interno "negativo"

- **El victimista**

Se siente desprotegido y desesperanzado. Esto le lleva a afirmar que su estado no tiene cura, que no hace avances en su progreso. Cree que todo va a seguir igual y atraviesa obstáculos insalvables entre lo que desea y él. Se lamenta de lo que son las cosas, pero no intenta cambiarlas.

- *“Nadie me entiende, nadie me valora, sufro y no les importa”.*

- **El autoexigente**

En esta condición se promueve el agotamiento y el estrés crónico en función de la perfección. Es intolerante frente a los errores. Además, intenta convencerse de que sus faltas obedecen a errores externos y no a él. Se desgasta pensando en que no alcanzó sus objetivos por falta de dinero, estatus, etc., a pesar de ser complaciente con todos.

- *“No es suficiente, no está perfecto, tendría que haberlo hecho mejor”.*

Ejercicio: Combate tu diálogo interno negativo

Escribe tu diálogo interno negativo y responde a las preguntas:

1. Toma distancia de ese diálogo y piensa si esa voz viene de ti o de otra persona de tu entorno (p.e: tus figuras de apego o cuidadores principales)
2. Busca la intención positiva de tu crítico interior y pregúntate: ¿de qué me quiere proteger?, ¿qué necesito?, ¿me vendría bien cambiar de perspectiva?, ¿necesito hacer algo diferente?, ¿necesito pedir algo?, etc.
3. Conecta con tus sentimientos: ¿qué emociones tengo bloqueadas?
4. Busca formas saludables para expresar y canalizar tus emociones y sentimientos: parar, calmarte, escucharte, cambiar de perspectiva y actuar.
5. Escucha tu voz interior (lo que necesitas, lo que sientes...) y reformula el mensaje: cambia el tono, el lenguaje y el mensaje.
6. Comprométete contigo mism@ y háblate como le hablarías a un amigo.

DÍA 10

LA PRESIÓN
EN EL ÁMBITO
EDUCATIVO



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

La presión en el ámbito educativo

Vivimos en una sociedad en la que todo se puntúa y se jerarquiza. Esta "competición" empieza desde bien pronto; en la infancia, y principalmente se observa en el colegio a través de los exámenes y de las notas.

Se ha demostrado que, cuando los padres están demasiado preocupados por las calificaciones escolares de sus hijos, éstos presentan más rasgos de estrés, depresión y una excesiva autoexigencia.

Desde el momento en el que nacemos, no somos conscientes de que continuamente estamos siendo animados a mejorar nuestro propio rendimiento y a ser cada vez mejores. Nos vamos acostumbrando a ser evaluados o corregidos por diferentes personas a lo largo de nuestra vida.

De tal manera que se va etiquetando positivamente no dormir, no descansar y no desconectar por sacar buenas notas y negativamente sacar malas notas cuando a ese niño no paran de llamarle "inútil" o "vago" en casa o en el colegio.

Lo que de verdad se debería enseñar en el colegio:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mañana	Economía	Gestión emocional	Historia	Inglés	Geografía
Tarde	Autoestima	Lengua	Autocuidado	Ciencias	Habilidades sociales

Recuerda que:

- Tú no eres tus notas ni tus calificaciones.
- Tu valor como persona no depende de la nota que saques.
- No eres peor que el resto ni menos válido por suspender un examen.
- Antes que ser un estudiante eres una persona.
- Respeta tus tiempos y escucha a tu cuerpo, descansar no es perder el tiempo, descansar es coger fuerzas para ser productivo en otro momento.

Ejercicio: Motívate desde el refuerzo positivo

Escribe tu lista de obligaciones y autoexigencias.

Ejemplo:

- *"No debería cometer errores".*
- *"Debo estudiar magisterio".*
- *"Tengo que agradar a todo el mundo".*

A continuación, vuévelos a leer y piensa si todos provienen de ti mism@ (si es así, puedes confrontarlo) o de alguien externo (si ves que alguno es externo puedes quitarlo si no es lo que realmente quieres) Finalmente, ve tachando cada uno de esos verbos impositivos y cámbialos por "me gustaría".

- *~~"No debería cometer errores"~~ → "Me gustaría cometer errores".*
- *~~"Debo estudiar magisterio"~~ → Eso es lo que quiere mi padre, no yo.*
- *~~"Tengo que agradar a todo el mundo"~~ → ¿Por qué tengo que agradar a todo el mundo?*

DÍA 11

EL SINDROME DEL IMPOSTOR



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

¿Qué es el síndrome del impostor?

El síndrome del impostor es un fenómeno psicológico por el que la persona, a pesar de haber demostrado su valía con logros académicos o laborales, siente que no está a la altura, que no es lo suficientemente bueno, competente o capaz.

Creen que todo lo que han conseguido no es consecuencia directa de su valía, sino que los logros han llegado a su vida por golpes de suerte o gracias a terceros, y por eso se sienten impostores: consideran que, aunque tienen una buena posición, no la merecen y son, en realidad, un fraude.

Existen algunos factores que pueden causar este sentimiento de insuficiencia y de duda crónica, como pueden ser: no destacar en familias de grandes logros o donde los logros son muy valorados, falta de seguridad en uno mismo, inseguridad por experiencias vividas (una mala experiencia laboral), cambios en la vida académica y laboral (cambio de colegio, inicio de un nuevo trabajo...), etc.

Ejercicio: Contestando a tu voz impostora

- **Ejercicio 1: Logros y éxitos**

Escribe una lista de todos tus logros y éxitos académicos y/o laborales.

- **Ejercicio 2: Refuerzo positivo externo**

Escribe todos los momentos que recuerdes en los que fuiste halagado y reforzado positivamente por tu conducta, esfuerzo y trabajo (incluso si recuerdas el comentario o la frase que te dijeron puedes anotarlo también).

- **Ejercicio 3: Cualidades y habilidades**

Escribe dos listas: una con tus cualidades personales (palabras con las que defines tu personalidad; tímida, leal, etc) y otra con tus habilidades personales (qué se te da bien; cocinar, los idiomas, etc). Si te cuesta hacerla puedes preguntarle a alguien de tu entorno cuáles son las que ve en ti.

DÍA 12

LAS PRIMERAS
RELACIONES
AMOROSAS



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

Ideas irracionales del amor romántico

El amor romántico es un ideal al que muchas personas aspiran, pero que puede convertirse en una trampa si creemos todo lo que supuestamente conlleva la relación.

De hecho, muchas parejas se construyen en base a unas creencias irracionales sobre el amor romántico que hemos aprendido desde que éramos pequeños y que nos siguen "vendiendo" en la industria cinematográfica y publicitaria. Esta información puede ir hasta el inconsciente y proyectarse en una relación sentimental.

Seguro que te suenan algunas frases como "el amor lo puede todo", "he encontrado a mi otra mitad", "sólo hay un amor verdadero", etc.

Estas frases no son más que la evidencia de una serie de creencias que aún están presentes hoy en día. Veamos, a continuación, algunos de los mitos románticos más presentes en nuestra sociedad.

- **Creencia irracional: "La media naranja"**

El paradigma que engloba este mito es el de que solamente existe una persona a lo largo y ancho del mundo que es ideal para cada uno.

El principal conflicto con esta creencia es la frustración que puede llegar a generar cuando es interiorizada como un patrón rígido. Llevando a la persona a aferrarse a un vínculo solamente por pensar que nunca jamás va a encontrar a otro ser tan perfecto para ella y que tras una ruptura se terminaron las posibilidades.

- **Creencia irracional: "Los celos son una prueba de amor"**

Se ha asociado tener celos a que nos importe la persona con la que estamos o con el simple hecho de quererla y que nos quiera. Sin embargo, los celos no son ni mucho menos sinónimo de amor. Los celos son una representación de nuestros miedos e inseguridades, tanto de uno mismo como hacia otra persona.

Sentir celos es natural. El problema viene cuando no sabemos gestionarlos y nos lleva a elaborar conductas destructivas hacia nosotros y hacia nuestra pareja.

- **Creencia irracional: "El amor a primera vista"**

Esta superstición abarca desde la creencia en el flechazo hasta la idea de que el azar interfiere de alguna manera para propiciar un encuentro entre dos personas destinadas a estar juntas.

Finalmente, este mito lleva a las personas a ignorar relaciones con un potencial enriquecedor muy alto porque no se han iniciado con una "coincidencia apasionada".

- **Creencia irracional: "El amor todo lo puede"**

El amor no es garantía suficiente para superar cualquier problema de la relación. Esta creencia lleva a pensar que, en las relaciones consideradas como perfectas, las personas no tienen ningún tipo de conflicto entre ellas, y que el respeto, la confianza y la comunicación vienen de serie junto con el amor.

Esta creencia es peligrosa, ya que puede hacer que uno de los miembros de la pareja soporte cualquier tipo de situación perjudicial o de vejación por amor.

- **Creencia irracional: "El amor es lo más importante"**

El mito se basa en la creencia de que para conseguir la felicidad plena tenemos que estar enamorados, y que sin el amor de una pareja no podemos ser felices. Lleva asociada la idea de hacernos responsables, no sólo de nuestra propia felicidad, sino también de la felicidad de la otra persona.

Además, esta creencia trae consigo la idea de que somos "uno con el otro", olvidando nuestra propia identidad y estableciendo una dependencia emocional hacia la pareja que nos perjudica a atender el resto de áreas de nuestra vida.

- **Creencia irracional: "Los polos opuestos se atraen"**

Me puedo sentir atraído/a por alguien completamente opuesto/a a mí por llenar algo que falta en mí o para que esa persona se pueda ocupar de lo que yo no puedo.

Aunque nos cueste admitirlo, porque este mito está muy inyectado en nuestra sociedad, alguien afín a mí me traerá muchos más beneficios.

Ejercicio: Desmontando las creencias irracionales sobre el amor

Piensa en algunas de tus películas y series favoritas y reflexiona sobre si alguna vez has aprendido de ellas algunos de los mitos que hemos visto anteriormente sobre el amor romántico.

A continuación, haz una lista con las siguientes columnas:

<p>Creencias y mensajes sobre el amor romántico que me han enseñado las películas y series</p>	<p>Creencias sobre cómo crees que debería ser realmente el amor romántico sano</p>
--	--

DÍA 13

LA DEPENDENCIA EMOCIONAL



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

¿Qué es la dependencia emocional?

La dependencia emocional se produce cuando no tienes responsabilidad completa sobre tus sentimientos, y tu autoestima y bienestar depende de otros (pareja, amistades y/o familia). La dependencia afectiva es una adicción hacia otra persona, una necesidad desmesurada del otro, que conlleva a renunciar a la libertad personal.

En su base se encuentra un patrón de necesidades emocionales insatisfechas (p.e: apego ansioso, herida del abandono..) que la persona intenta cubrir estableciendo una relación de dependencia afectiva. Como resultado, el dependiente emocional pone su relación con la otra persona por encima de todo, incluyéndose a sí mismo. Esto puede hacer que vaya abandonando paulatinamente sus aficiones y actividades diarias, para así poder pasar cada vez más tiempo con el otro.

La persona que sufre una dependencia emocional busca la seguridad que le falta en el otro.

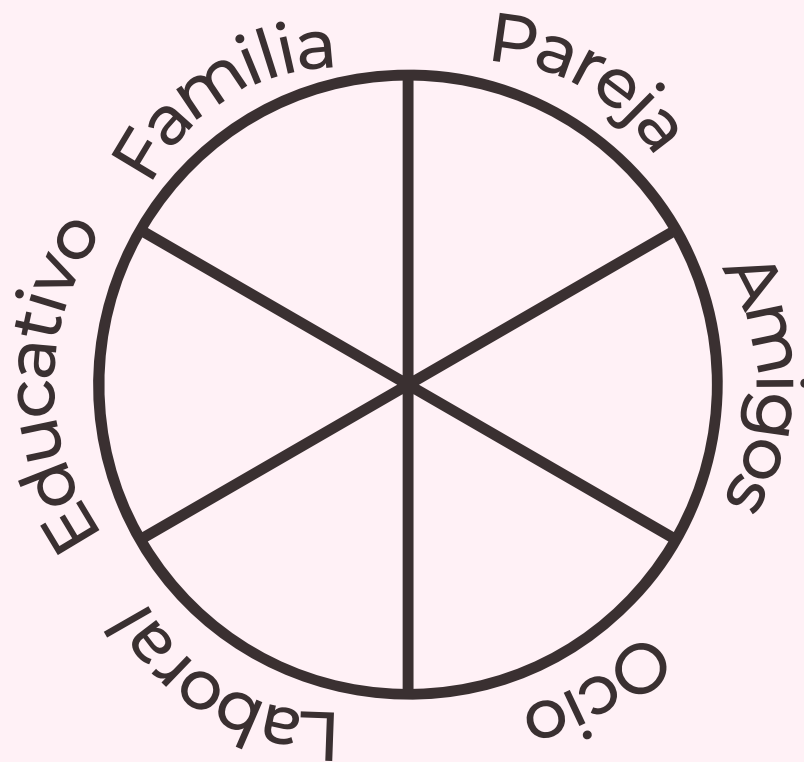
Características más comunes de los dependientes

- Avidez afectiva: Experimenta una necesidad constante de estar al lado de la persona amada.
- Comportamientos sumisos: Idealiza al otro, por lo que asume una relación de subordinación. Como tiene miedo de que la relación termine, se comporta de manera sumisa pudiendo llegar a aguantar casi todo.
- Baja autoestima: Suele recriminarse por sus errores y se denigra constantemente, minimizando sus logros y maximizando sus fallos.
- Necesidad de agradar: Búsqueda continua de la validación externa y de intentar satisfacer en todo a los demás.
- Miedo a la soledad: No soportan la soledad, en parte porque es la que activa recuerdos dolorosos vinculados al abandono. Por eso, a menudo se ven inmersos en relaciones de pareja fallidas que no son más que un intento desesperado de escapar de la soledad a través de la compañía.

Ejercicio: La rueda de las necesidades

Es posible que reconozcas que tus necesidades giran en torno a ser y/o sentirte amado y que los demás no se vayan de tu lado pase lo que pase. Es por eso que tu rueda de las necesidades estará ocupada, en mayor parte, por esa necesidad, dejando de lado el resto de tus necesidades y áreas de tu vida.

A continuación, observa la rueda de las necesidades y el equilibrio que todos deberían ejercer en todas las áreas de su vida. Date cuenta de cuáles son las necesidades que no estás cubriendo (o en menor medida) y realiza las conductas o cambios que consideres necesarios para realizarlas y mejorarlas.



DÍA 14

LAS PÉRDIDAS Y LOS DUELOS



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

¿Qué es el duelo y cuándo aparece?

Vivimos en una sociedad en la que no es habitual hablar del duelo, del dolor de la muerte y de las pérdidas en general. Vivimos de espaldas a esta realidad mientras podemos y sólo nos enfrentamos a ella cuando ya es inevitable.

Sabemos que la palabra “duelo” procede del término latino “dolus” y significa “dolor”. Por ello, el duelo es el proceso psicológico que se produce tras una pérdida, una ausencia, una muerte o un abandono.

Este proceso es diferente para cada persona. Se pueden sufrir diferentes síntomas emocionales y físicos como: ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, shock emocional, etc.

El duelo no es sólo por muerte, sino por otro tipo de pérdidas como: fin de amistades, fin de relaciones amorosas, cambios de colegio, cambios laborales, pérdida de objetos importantes o con valores sentimentales, mudanzas, fracasos educativos y laborales, etc.

Etapas del duelo

1. Negación

“No puede ser verdad”, “¿Cómo ha podido ser?”, “Esto no es justo”... Son frases que todos reconocemos haber utilizado y/o escuchado alguna vez. La incredulidad es la primera reacción ante un golpe de la vida.

La negación es un escalón inevitable que hay que atravesar y del que finalmente hay que salir para digerir la pérdida. Negar es una manera de decirle a la realidad que espere, que todavía no estamos preparados.

El impacto de la noticia es tan fuerte que dejamos de escuchar, de entender, de pensar. Puede suceder que en un primer momento el bloqueo sea tan grande que no podamos ni sentir. Hay quien niega la pérdida pero también hay quien acepta tan precipitadamente la crudeza de la realidad pero lo que en realidad quiere es de negar el dolor.

Etapas del duelo

2. Enfado

Lo primero que debemos de hacer con la rabia es reconocerla y aceptarla para poder sacarla fuera. La rabia tiene una razón de ser; **pedir ayuda**. Nos impulsa a **tomar otros caminos** y cuando estamos en el fondo del agujero nos hace tomar impulso para **salir a flote**. Toda la rabia que se quede dentro y que intentemos negar o esconder, nos acabará machacando.

3. Negociación

Es el momento en que fantaseamos con la idea de revertir la situación, se puede llegar a fantasear con la idea de hacer un pacto para recuperar lo perdido, llegando a prometer lo que sea necesario. Se buscan formas de hacer que lo inevitable no sea posible. Pero esta etapa es breve porque estar pensando todo el día en soluciones es realmente agotador.

Etapas del duelo

4. Tristeza

La persona siente tristeza, incertidumbre ante el futuro, sensación de vacío y un profundo dolor. La persona se siente agotada y cualquier tarea se vuelve complicada. Pero, a pesar de que pueda pensar que esto no acabará nunca y que va a durar para siempre, la realidad es que sólo desde este punto podrá volver a reconstruirse.

5. Aceptación

Es el último paso del duelo. Nunca es fácil aceptar que lo que se perdió se perdió y no hay vuelta atrás. Llegar a este punto requiere de un gran trabajo.

Se trata de aceptar que las piedras que vamos encontrando en la vida también forman parte del camino.

Ejercicio: Técnica de la silla vacía

Sirve para tratar de resolver los temas pendientes con el objeto o persona perdidos.

- **Paso 1:**

Se sitúan dos sillas, una frente a la otra y se propone a la persona que inicie un diálogo con aquella persona que ha perdido.

- **Paso 2:**

A continuación, la persona deberá hacer un ejercicio de visualización de aquella persona y trasladarle lo que ocurrió en su ausencia. Posteriormente, se inicia la expresión verbal de todos los sentimientos y aspectos que quedaron pendientes. El objetivo es intentar otorgar significado a aquello que no quedó concluido, intentando buscar una forma de compensar o entender; ponerse en el lugar de la persona que se ha perdido y ofrecer la posibilidad de despedirse.

DÍA 15

LAS CRISIS EXISTENCIALES



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

¿Qué es una crisis existencial?

Podríamos definir “crisis existencial” como un periodo de tiempo en el que se produce un cuestionamiento interno, es decir, nos replanteamos nuestra existencia y/o nuestro sentido vital. Todos en algún momento de nuestra vida nos hemos preguntado: “¿por qué estoy aquí?” o “¿qué sentido tiene mi vida?”, o también hemos tenido pensamientos del tipo: “no le encuentro sentido a mi vida...”, “no sé qué voy a hacer...”, “me siento vacío...”, etc.

Este tipo de preguntas cuando se mantienen en el tiempo denotan una **falta de objetivos e ilusiones**. Es decir, nos falta ese “algo” por lo que luchar y que da sentido a nuestra vida. Y cuando no tenemos ese “algo” aparece el pasotismo, la desmotivación, la desesperanza, la desidia... o el vacío.

Algunas de las **causas principales** pueden ser: la comprensión del verdadero alcance de la mortalidad, la sensación de estar solo y aislado en el mundo, no encontrar un propósito para la vida y no sentirse satisfecho con lo que se ha conseguido hasta ese momento.

Ejercicio: Autoconocimiento y búsqueda del sentido existencial

Este ejercicio hará que puedas identificar tus puntos fuertes y tus puntos débiles, qué es lo que te gusta o no y en que áreas puedes desarrollar mejor tus capacidades y motivaciones personales.

Aptitudes	Valores
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué eres capaz de hacer?• ¿En qué destacas?• ¿Qué sabes hacer?	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es importante para ti?• ¿Cuáles son tus prioridades? (ganar mucho dinero, ayudar a los demás...)
Personalidad	Intereses profesionales
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo es tu comportamiento?• ¿En qué te diferencias de los demás?• ¿Cómo eres? (tímido, ordenado...)	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es lo que te apasiona?• ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?, ¿cuáles son tus preferencias?

DÍA 16

EL EFECTO DE LA SOCIEDAD



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

La presión social en la salud mental

Las personas queremos sentir que formamos parte de una sociedad. Necesitamos ver satisfecho nuestro deseo de pertenencia y, para ello, a veces nos vemos “obligados” a hacer o decir cosas que, en realidad, no queremos.

La presión social es un fenómeno psicológico y social en el que los individuos cambian su conducta, actitudes e incluso opiniones con tal de gustar a los demás y evitar, de esta forma, ser rechazados o marginados. Tales cargos pueden venir de la propia familia, de las amistades, del colegio / trabajo, de la industria cinematográfica y publicitaria, de las redes sociales, del mundo de la moda, de las personas famosas o influyentes...

Las personas que tienden a ceder ante la presión social presentan una serie de características que son fáciles de reconocer: miedo a expresar las verdaderas opiniones, sumisión ante las demandas de los demás, necesidad de tener cosas iguales a las de otros, dificultades en la toma de decisiones, actuar en función de lo que hacen los demás, etc.

Ejercicio: Esquema breve de actuación ante la presión social

1. Trabaja tu autoestima

Eres igual de importante y valioso que los demás y tu opinión es igual de válida. Si te sientes inseguro, frágil y necesitado de otros es mucho más probable que termines cediendo a la presión social.

2. No respondas inmediatamente

Si actúas en modo automático y respondes sin pensar, es probable que sea tu necesidad de agradar la que te guíe. Por eso es importante parar unos segundos para reflexionar antes de responder a cualquier petición.

3. Pregúntate a ti primero y emplea técnicas asertivas

Antes de tomar como válido lo que otros dicen, opinan o exigen, pregúntate qué opinas tú al respecto. ¿Estás de acuerdo con sus valores y puntos de vista? Si no es así, prioriza siempre tu perspectiva y, si lo necesitas, puedes recurrir a técnicas asertivas (técnica sándwich - día 7)*

DÍA 17

EL PAPEL DE LOS PENSAMIENTOS



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

Los pensamientos: ¿qué son y cuántos tenemos?

Los pensamientos son la parte más íntima y personal de cada uno de nosotros, y son los que condicionan la forma en la que actuamos.

Desde el ámbito de la psicología, el pensamiento se define como la forma de interpretar la información que se acumula en nuestro cerebro. Así, los pensamientos se producen como consecuencia de numerosas conexiones neuronales que se manifiestan de forma no verbal.

De esta forma, miles de ideas se cruzan en nuestra mente, tanto que los estudios científicos han determinado que podemos llegar a tener alrededor de unos 60.000 pensamientos al día.

Sí, has leído bien; 60.000 pensamientos diarios. Y de esos 60.000 pensamientos diarios, el 94 % se repiten, el 80 % son negativos y muchos se refieren a hechos pasados. Increíble, ¿verdad?

Los pensamientos "negativos": origen y causas

Las distintas experiencias aprendidas desde la infancia (los mensajes, la validación y el apoyo recibido, la educación de los padres, las primeras relaciones, la presión en el ámbito educativo y laboral, las pérdidas...) y hasta el día de hoy, van construyendo un “mapa” que, de una forma u otra, determina nuestra manera de percibir, de expresar, de comportarnos y de responder a la realidad que nos rodea.

El hecho de que sea inconsciente viene dado por un mecanismo automático de nuestra mente que pretende operar simplificando el tiempo de respuesta ante las situaciones percibidas como similares (aunque no lo sean) a lo largo de nuestra vida.

Se ha demostrado que cada pensamiento genera, a nivel cerebral, la liberación de neurotransmisores y neurohormonas. Esto quiere decir que, ante pensamientos "negativos", la experiencia psicofisioemocional será también negativa con emociones como: tristeza, miedo, ira, frustración...

Los pensamientos "negativos": tipos

1. Pensar sólo en blanco y negro y no en términos grises.
2. Creer saber lo que piensan los demás de nosotros o nuestros actos.
3. Creer saber lo que va a pasar en el futuro (y siempre es algo negativo)
4. Pensar que, si algo ha pasado una vez, volverá a repetirse una y otra vez.
5. Minimizar las cosas positivas restándolas importancia.
6. Dramatizar haciéndose la víctima y creando melodramas innecesarios.
7. Tener expectativas poco realistas de uno mismo forzándose a no parar.
8. Insultar a nosotros mismos y al resto mediante el uso de etiquetas.
9. Autoculparse: "Está enfadado, seguro que es por mi culpa".
10. Catastrofismo: Pensar que todo lo que nos rodea va acabar mal.

Ejercicio: Somete a juicio a tus pensamientos

1. ¿Cuánto de cierto es ese pensamiento?

- *¿Qué hechos a favor confirman ese pensamiento?*
- *¿Qué hechos en contra desmienten ese pensamiento?*

2. ¿Significa que va a pasar?

- *¿Tengo suficientes datos que demuestren que va a ocurrir al 100 x 100?*
- *Que me haya pasado a veces, ¿significa que me va a pasar siempre?*

3. ¿Qué es lo peor que puede pasar realmente?

- *¿Estoy generalizando o catastrofizando?*
- *¿Estoy cayendo en una trampa de pensamiento?*

4. ¿De qué forma te hablas?

- *¿Qué le dirías a un amig@ que piensa eso?*

5. ¿De qué forma te hablas?

- *¿Qué efectos negativos te genera y qué pensamiento alternativo sería más realista?*

DÍA 18

EL MANEJO DE LA INCERTIDUMBRE



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

La incertidumbre

La incertidumbre es quizá una de las emociones más difíciles de manejar, da la sensación de que todo se tambalea a tu alrededor y parece que no hay donde agarrarse.

Nuestra vida está llena de momentos más o menos inciertos; cuando tenemos problemas graves de salud, nuestra situación económica, la inestabilidad de algunos trabajos, nuestras relaciones... y lo cierto es que el ser humano necesita percibir cierta seguridad y control de su espacio para poder organizar, predecir y decidir sin miedo.

Tal y como hemos comentado anteriormente, el ser humano necesita estrategias para predecir, anticipar y tener cierta sensación de control en su entorno. Esto se debe a que poseemos una gran capacidad de gestión y razonamiento, algo que nos ayuda muchísimo a planificar y a gestionar nuestro día a día. Sin embargo, no podemos controlarlo todo.

El papel del control en la incertidumbre

A todos nos gustaría poder controlar el mundo que nos rodea, pero lo cierto es que hay muy pocas cosas sobre las que podemos hacerlo y sólo podemos controlar lo que está exclusivamente bajo nuestro control.

- Cosas que dependen de ti y que puedes controlar: tu opinión, tus acciones, los hábitos que realizas, el trabajo que haces, tu gratitud, tu alimentación, tus emociones, tus decisiones y elecciones, tus pensamientos, tus palabras y tus mensajes, tu vestimenta, etc.
- Cosas que no dependen de ti y que no puedes controlar: la opinión de los demás, las acciones de los demás, los hábitos de los demás, el trabajo de los demás, el estado de ánimo de los demás, lo que comen los demás, las emociones de los demás, las decisiones y elecciones de los demás, los pensamientos de los demás, las palabras y los mensajes de los demás, la vestimenta de los demás, etc.

Ejercicio: Aceptando la incertidumbre

Prueba esta técnica en los momentos en los que la incertidumbre comience a agobiarte.

1. Sé consciente:

- ¿Qué notas que haces cuando necesitas certeza y no la tienes?

2. No respondas:

- ¿Qué puedes decirte a ti mismo/a para ayudarte a no responder a tu necesidad de certeza?

3. Deja ir:

- ¿Qué puedes decirte que te ayude a dejar de lado tu necesidad de certeza?

4. Mantente centrado en el presente:

- ¿Qué puedes decirte que te ayude a estar más enfocado en el presente?

5. Lidia con una mente que divaga:

- ¿Qué puedes decirte cuando tu mente vuelva a necesitar certeza?

DÍA 19

LA ANSIEDAD



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es el estado de aprensión y miedo producido por la percepción de una amenaza (ya sea una persona, un animal, un objeto o una situación). Es decir, es un mecanismo de defensa del organismo que se encarga de proporcionarle una ayuda adicional para luchar o huir del peligro. Por lo tanto, se trata de una reacción "normal" y común que todo el mundo experimenta (p.e: antes de una prueba médica, antes de un examen, etc.).

Sin embargo, cuando la ansiedad alcanza un nivel de intensidad elevado y supera nuestra capacidad adaptativa se convierte en ansiedad patológica, la cual se manifiesta de manera persistente, generalizada y desproporcionada con respecto al estímulo que la ha ocasionado. Además, provoca malestar significativo, bloquea respuestas adecuadas y afecta al rendimiento.

El objetivo entonces no sería suprimir la ansiedad (esto es imposible, es una emoción más), sino aprender a controlarla para que vuelva a su estado funcional. Es decir, se trata de vivir con menos ansiedad y no de vivir sin ella.

¿Cuáles son los trastornos de ansiedad más frecuentes?

- Trastorno de estrés post-traumático: Aparece ansiedad tras haber vivido una experiencia aterrizante que implica daño físico o amenaza de daño físico.
- Trastorno obsesivo compulsivo: Se tienen pensamientos persistentes y perturbadores (obsesiones) y usan, para aliviarse, rituales (compulsiones).
- Trastorno de pánico: Ataques súbitos de sentimientos de pánico que surgen y que normalmente no están relacionadas con situaciones amenazantes.
- Agorafobia: Sentimientos de pánico en lugares donde la persona tiene la sensación de no poder salir o escapar y de sentirse desprotegido.
- Fobia social: Se caracteriza por un miedo y ansiedad marcados y persistentes al enfrentarse a determinadas situaciones sociales.
- Fobias específicas: La ansiedad surge ante situaciones muy específicas.
- Trastorno de ansiedad generalizada: Preocupaciones que son continuas, excesivas, que no se relacionan con ningún evento o situación en particular.

¿Cuáles son los síntomas principales?

- Sensación de nerviosismo, inquietud, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Sensación de falta de aire.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación).
- Visión borrosa y dificultad para enfocar la vista.
- Boca seca, dificultad para tragar y sensación de deshidratación.
- Náuseas y vómitos.
- Sudoración.
- Temblores, escalofríos o sofocos.
- Tensión muscular y sensación de debilidad o cansancio.
- Tener problemas para conciliar el sueño.
- Padecer problemas gastrointestinales.
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa.

Ejercicio: Qué hacer cuando tengo ansiedad

- **Ejercicios de respiración: La técnica de los 4 segundos**

1. *Inhala por la nariz durante 4 segundos.*
2. *Mantén la respiración durante 4 segundos.*
3. *Exhala por la boca durante 4 segundos.*

Puedes encontrar más buscando "ejercicios de respiración para la ansiedad".

- **Ejercicios de distracción: La técnica de grounding 5-4-3-2-1**

1. *Identifica 5 cosas que puedas ver.*
2. *Localiza 4 cosas que puedas oír.*
3. *Busca 3 cosas que puedas sentir o tocar.*
4. *Encuentra 2 cosas que puedas oler.*
5. *Piensa en 1 cosa que puedas saborear.*

Cualquier otro ejercicio que implique desplazar el foco de atención es válido.

DÍA 20

LAS EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS

¿Qué es el trauma?

Pocas personas pueden pasar por la vida sin vivir experiencias adversas o susceptibles de ser traumáticas. Sin embargo, hay quien desarrolla comportamientos, pensamientos y sentimientos postraumáticos que marcan la trayectoria de su vida y de sus relaciones viviendo de forma intranquila, alerta y sin conexión con la realidad. ¿Por qué sucede esto?

Para responder a esta pregunta primero hemos de definir qué es el trauma. El trauma es la respuesta humana ante una experiencia adversa que cumple dos requisitos: socava nuestra sensación de apoyo y seguridad y nos da la sensación de que algo catastrófico puede suceder en cualquier momento (lo que conocemos como estrés postraumático).

A grandes rasgos podríamos decir que hay cinco tipos de trauma emocional: el trauma agudo, el trauma crónico, el trauma complejo, el trauma secundario y las experiencias adversas de la infancia.

¿Cuáles son los cinco tipos de trauma emocional?

1. Trauma agudo

El trauma agudo es la respuesta emocional de angustia que se presenta tras un evento traumático único y puntual. En general, la reacción emocional dura poco tiempo y la persona puede, normalmente, adaptarse de nuevo a la vida funcional. Este tipo de eventos pueden ser: un accidente de coche, una agresión física o sexual, la muerte repentina de un ser querido...

2. Trauma secundario o indirecto

Este tipo de trauma emocional surge de la exposición al sufrimiento de otras personas (por ejemplo: en profesiones, médicos, socorristas, fuerzas del orden y familiares de personas con enfermedades mentales o que tienen comportamientos tóxicos o abusivos). Con el tiempo, estas personas corren el riesgo de sufrir fatiga por compasión, por lo que evitan invertir emocionalmente en otras personas en un intento por protegerse.

¿Cuáles son los cinco tipos de trauma emocional?

3. Trauma crónico

Puede surgir de eventos dañinos que se repiten o prolongan en el tiempo. Nos referimos a experiencias como el acoso escolar o laboral persistente, la negligencia materna o paterna, el abuso emocional, físico o sexual y otras formas de violencia prolongada. La persona debe adaptarse a un entorno hostil del que no puede escapar: un trabajo que necesita, su casa siendo menor de edad, o un centro educativo donde ha de acudir obligatoriamente.

La adaptación puede llevar a un estado permanente de hiperalerta para prevenir o anticipar el peligro. Una ansiedad que durante todo ese tiempo es funcional y nuestro apoyo para la supervivencia. También podemos adaptarnos «apagando» nuestras emociones y conductas, pasando desapercibidos y ahogando nuestras motivaciones (por ejemplo: una depresión pretende ahorrarnos energía en un entorno incontrolable).

¿Cuáles son los cinco tipos de trauma emocional?

4. Trauma complejo

Este tipo de trauma está muy relacionado con el anterior. Es común que el trauma crónico sea complejo y viceversa. El trauma complejo tiene que ver con experiencias de desamparo y peligro en nuestras relaciones con otras personas (especialmente en la infancia y adolescencia y puede ocurrir en distintos contextos, de forma repetida o prolongada en el tiempo).

Además de esa sensación de desamparo y peligro, se añade la de no tener escapatoria. Nuestra adaptación a ello, dado que no podemos atacar ni huir, a menudo es someterse al entorno, complacer, intentar no llamar la atención, disociar o permanecer en un estado de hipervigilancia. Afecta a nuestra percepción del mundo y nos acostumbramos a realizar un monitoreo constante (¡y agotador!) del entorno y de nuestras relaciones por la posibilidad de una amenaza.

¿Cuáles son los cinco tipos de trauma emocional?

5. Experiencias adversas de la infancia

Finalmente, las experiencias adversas de la infancia cubren una amplia gama de situaciones difíciles que los niños enfrentan o presencian directamente mientras crecen, antes de que hayan desarrollado habilidades de afrontamiento efectivas.

Estas experiencias adversas de la infancia pueden interrumpir el curso normal del desarrollo y la lesión emocional puede durar hasta mucho después; en la edad adulta.

La pérdida de un padre, las conductas negligentes de los padres, los abusos emocionales, físicos o sexuales y el divorcio de los padres, se encuentran entre los tipos más comunes de experiencias adversas en la niñez. Son experiencias difíciles en general, susceptibles de convertirse en experiencias traumáticas pero que no necesariamente se convierten en ellas.

Ejercicio: Línea de la vida (versión modificada)

Escribe, a continuación, todas las experiencias positivas o negativas que recuerdes, desde tu infancia, hasta el día de hoy.

Recuerdos positivos o agradables	Recuerdos negativos o traumáticos
----------------------------------	-----------------------------------

El objetivo de este recurso terapéutico es representar nuestra historia de vida puntualizando los hitos que más nos han marcado (pueden ser desde un cumpleaños sorpresa que te organizaron los amigos hasta un momento doloroso como cuando falleció un familiar)

- Recuerdos positivos o agradables: nos permiten identificar vínculos de apego seguros, aprendizajes, recursos de afrontamiento, etc.
- Recuerdos negativos o traumáticos: nos permiten identificar vínculos de apego inseguros, aprendizajes, episodios que se pueden convertir en una experiencia traumática, etc.

DÍA 21

EL

SENTIMIENTO

DE TRISTEZA



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

¿Por qué me siento triste?

¿Te ha pasado alguna vez que te has sentido triste sin motivo aparente?.
Estar triste sin motivo aparente puede llegar a ser muy angustiante. Esto se debe a que los seres humanos nos gusta entender y saber el porqué de las cosas. Cuando obtenemos información y respuestas algo en nuestro interior se relaja. El saber nos da seguridad y calma nuestras emociones.

A continuación te dejo algunas de las situaciones externas e internas que pueden hacerte sentir triste e influenciar tu estado de ánimo:

- Motivos externos: los duelos y las pérdidas significativas, las rupturas amorosas, el rechazo, los problemas familiares y de pareja, la falta de amistades, el bullying, el acoso, el maltrato, las relaciones tóxicas...
- Motivos internos: la soledad, culpa, la vivencia de una situación adversa, la falta de proyectos, el fracaso, la falta de motivación, el vacío existencial, la baja autoestima, los pensamientos intrusivos negativos, el estrés, la rabia...

¿Para qué sirve la tristeza?

La tristeza a menudo se califica como negativa, ya que puede producir dolor emocional y físico. No obstante, es más adecuado definir la tristeza como una emoción desagradable por las consecuencias que genera, y no como una emoción negativa, ya que nos es de gran utilidad y nos sirve para:

- Asumir pérdidas materiales, emocionales y físicas.
- Curar heridas emocionales que no han cicatrizado bien.
- Aceptar que hay cosas que nos duelen (no somos invencibles).
- Aprender a pedir ayuda (no siempre podemos ser fuertes, las cosas nos pueden afectar y es perfectamente normal).
- Reflexionar y aprender de nuestros errores.
- Descansar de nuestra actividad y necesidad de llegar a todo.
- Centrar la atención en un mismo.
- Buscar apoyo social y promover la empatía por parte del entorno.
- Cerrar etapas y vivencias y dar la bienvenida a las nuevas.

Maneras incorrectas de gestionar la tristeza

- Bloquear la tristeza: Las creencias del tipo “la tristeza es de débiles” nos limitan y nos llevan a bloquear la tristeza. Sin embargo, es necesario expresarla cuando lo necesitemos y escuchar qué tiene que decirnos.
- Sentir la tristeza y aislarnos: Es importante aprender a quedarnos o a dejarnos acompañar por otra persona en estos momentos de tristeza.
- Tapar la tristeza con otra emoción: Por ejemplo, a veces utilizamos el enfado y nos enfadamos con el otro o con nosotros mismos (cuando lo que necesitamos es contactar con la tristeza que hay de fondo)
- Convertir la tristeza en resentimiento o autoreproche: Hacia los demás (“si no hubieras hecho esto... no hubiera pasado lo otro”) o a través del autoreproche (“si yo hubiera sido más... esto no hubiera pasado”). Son formas, que además de dañarnos o de dañar al otro, obstaculizan la expresión de la tristeza, nuestra necesidad real y su posterior aprendizaje.

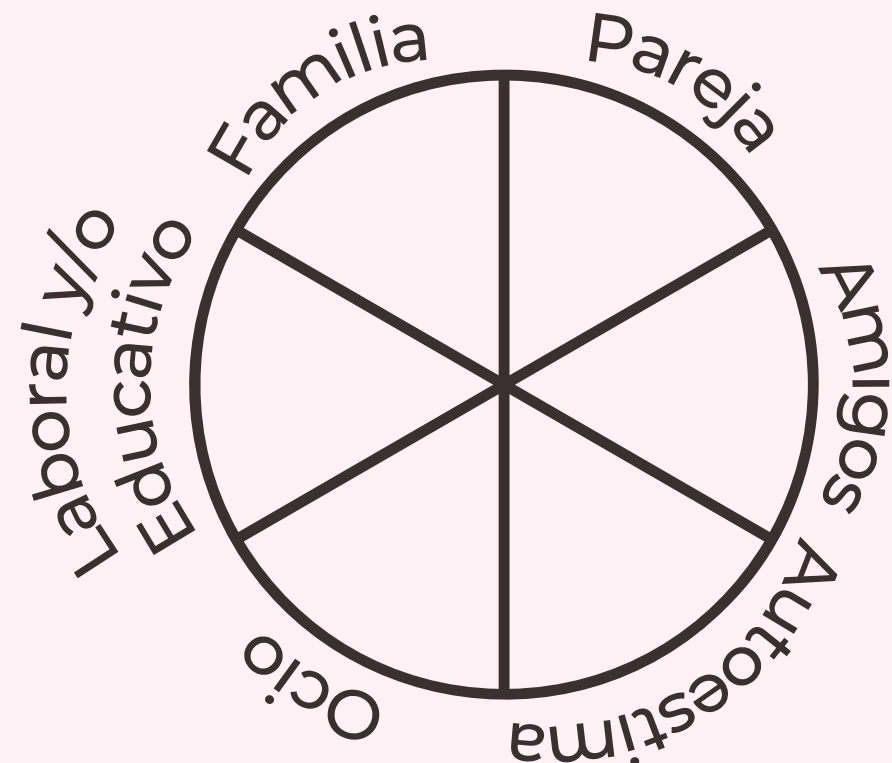
Maneras correctas de gestionar la tristeza

- Familiarizarme con la tristeza: Saber qué es la tristeza, cómo se manifiesta, qué mensaje me puede estar transmitiendo, cómo la siento...
- Cuando sienta tristeza: Aceptarla, escucharla y expresarla.
- Dejarse acompañar: No aislarnos y dejarnos acompañar por personas de confianza. Eso nos permitirá transitarla.
- Saber que es una emoción pasajera: No tener miedo a sentirla; darla un espacio, aceptarla, sentirla y expresarla. Y si no se va; ver qué mensaje estoy obviando y qué cambios necesito hacer en consecuencia.
- Ver el aprendizaje que nos trae la tristeza: La tristeza, en muchas ocasiones nos trae aprendizaje y nos reorienta hacia lo que verdaderamente es importante para nosotros. Viene para darnos un mensaje de aquello que necesitamos expresar, de lo que necesitamos atender, nos avisa de aquello que nos daña, etc.

Ejercicio: Identifica el mensaje que te trae tu tristeza

Observando el círculo y los nombres, haz los siguientes pasos:

- Puntúa cada área del 0 al 10 en función del grado de satisfacción que sientes con cada una de ellas.
- A continuación responde a las siguientes preguntas: *¿qué tengo que hacer para que suba la puntuación?, ¿cómo puedo mejorar y cambiar esas áreas?, ¿qué necesito?, ¿qué pasos tengo que realizar para llevarlo a cabo?*
- Elaboración de metas y objetivos que me ayuden a alcanzar dichos cambios.



DÍA 22

LOS LÍMITES PERSONALES



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

¿Qué son los límites personales?

Poner límites significa hacer saber a las demás personas qué necesitamos y qué queremos (que pueden ser diferentes al resto), pero sin olvidarnos de las necesidades y los deseos de los demás, teniendo en cuenta qué piensan y sienten. Es un lugar donde nos sentimos mental, física y emocionalmente protegidos; un refugio donde los demás no pueden llegar si no queremos.

No obstante, en el día a día pueden ocurrir diversas situaciones donde puedes necesitar de tus límites personales para cuidarte y para tomar decisiones que se alineen a tu bienestar.

Y, a veces, podemos llegar a priorizar las necesidades de los demás sobre las nuestras sintiéndonos culpables si decimos "no" ante la petición de otra persona. A la larga, este comportamiento termina siendo perjudicial para nosotros y para nuestra autoestima.

Dicho esto, veamos qué nos limita y por qué es tan importante poner límites.

¿Qué me frena a la hora de poner límites?

Probablemente el miedo al rechazo juegue un papel determinante. Por ejemplo: si me piden ayuda pero no me apetece ni considero conveniente ayudar a un compañero, el miedo a que se pueda deteriorar la relación es un factor que posiblemente me empuje a ayudarlo, aunque no sea lo que quiero. La culpa nos puede traer pensamientos del tipo: “si no lo hago soy una mala amiga” o “soy una egoísta”. Estos pensamientos suelen ser exagerados, no eres una mala persona por no dejar tus planes a un lado para hacer lo que te piden o por priorizar tus intereses. No se trata de ser egoístas y ponernos por encima de los demás, pero tampoco ponernos por debajo. Es más bien una cuestión de equilibrio.

Asimismo, no ponemos límites cuando tendemos a hacernos responsables de todo y nos sobreimplicarnos en los problemas de los demás, haciéndonos responsables de tareas que no nos corresponden. Por ejemplo: ayudar a otros haciendo su trabajo cuando ellos mismos podrían hacerlo.

¿Por qué es tan importante aprender a poner límites?

- Para conocerte mejor: Uno de los beneficios a la hora de poner límites tiene que ver con el autoconocimiento. Para poner límites se requiere un buen conocimiento de uno mismo y de las necesidades propias. Consiste en ser consciente en cada momento de lo que quieres y lo que necesitas.
- Para fortalecer tu autoestima: Establecer límites va a aumentar considerable tu autoestima por el hecho de hablar sobre ti y darte el lugar que necesitas. Esto, a su vez, te va a permitir que te respetes más a ti mismo y, en la medida en que esto ocurra, los demás te respetarán en función de los límites que establezcas.
- Para establecer relaciones sanas y equilibradas: Es una forma de relacionarse con los demás de forma saludable y equilibrada, sin existir descompensación y desigualdad en cuanto a lo que cada uno aporta a la relación. Al conseguir respetar tus límites y el de los demás, tus relaciones se convertirán en relaciones sanas y estables en el tiempo.

Ejercicio: Técnicas para comunicar límites

1. Expresa de forma simple tus sentimientos o pensamientos cuando converses sobre un conflicto o situación:

Ejemplo: “Me siento triste cuando...”, “Siento molestia cuando...”, “Me hace sentir decepcionado que...”

2. Expresa de forma clara y concreta lo que deseas o prefieres hacer y la solución que propones ante la situación:

Ejemplo: “Me gustaría que...”, “Preferiría que en lugar de... podamos...”, “Se me ocurre que probemos...”

3. Refleja el conocimiento de la posición de la otra persona pero manteniendo tu postura firme:

Ejemplo: “Entiendo y respeto tus razones, sin embargo, yo también me siento afectado por lo ocurrido...”

4. Establece un compromiso donde ambas partes puedan sentirse satisfechas con los resultados (ya que hay un objetivo en común):

Ejemplo: “Yo puedo comprometerme a (...) y tú podrías (...), así nos ayudamos mutuamente...”

DÍA 23

LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

@GAMANPSICOLOGIA

La autoestima y el autoconcepto

A diferencia de lo que comúnmente se suele creer, la autoestima no sólo es verse guap@ o fe@, o ir bien o mal vestido. La autoestima es mucho más que eso. Es cómo nos vemos internamente; cómo nos valoramos, nos hablamos... En definitiva, es la capacidad de confiar en nosotros, de vernos capaces de conseguir ciertas metas y de sentirnos merecedores de los logros y de los sucesos positivos.

Por otro lado, el autoconcepto sólo se limita a describir una idea de uno mismo, pero es la autoestima la que nos lleva a valorar de forma positiva o negativa esa idea.

Sin embargo, conocer tu autoconcepto y tu autoestima te ayudará a tener una idea más real de qué piensas sobre ti y cómo te relacionas contigo mismo, es decir; cómo te tratas.

¿Cómo se adquiere una autoestima negativa?

La autoestima negativa puede ser fácilmente reconocida por las declaraciones negativas que hacemos de nosotros mismos. Para analizar dichas declaraciones hay que prestar atención a las creencias que tenemos y que aceptamos sin discusión. A menudo suelen comenzar con "soy / no soy..." o "debería / no debería..." (p.e: "no soy suficiente", "no debería cometer errores"...)

También hay que considerar otros factores que pueden influir negativamente en la construcción de la autoestima. Algunos de estos factores son:

- Las experiencias y dificultades que se han vivido.
- Las críticas, castigos, amenazas, etiquetas o palabras hirientes constantes.
- Las expectativas demasiado (o nada) elevadas.
- El entorno social y familiar (relaciones, tipo de apego, heridas de la infancia...)
- El fracaso escolar y/o laboral...

En definitiva todo lo que hemos estado viendo diariamente en este reto.

¿Cómo es una persona con autoestima positiva?

- Generalmente mantiene un buen estado de ánimo.
- Establecen mejores relaciones con otras personas.
- Confían en sí mismos y en sus capacidades.
- Saben dar a conocer su opinión a los demás.
- Saben decir "sí" o "no" cuando quieren.
- Pueden aceptar sus errores sin sentir que han fracasado.
- Tienen facilidad para expresar sus sentimientos.
- Son apreciados, respetados y tomados en cuenta por los demás.
- Se sienten conformes consigo mismos.

¿Cómo es una persona con autoestima negativa?

- Suelen presentar un estado de ánimo decaído y triste.
- Tienen dificultad para interactuar con otras personas.
- No confían en sí mismos ni en sus capacidades.
- No saben dar a conocer su opinión a los demás.
- Miedo a expresar sus gustos y necesidades.
- Son vulnerables a las críticas.
- Sienten temor a equivocarse.
- Necesitan ser aceptados por los demás.
- No se sienten conformes consigo mismos.

Ejercicio: ¿Quién ha participado en la construcción de tu autoestima?

Escribe, a continuación, todas las frases tanto positivas como negativas que recuerdes y que consideras que te han marcado tanto positiva como negativamente y anota, a su lado, quien te las dijo. Después, lee el texto de abajo y reflexiona.

Frases positivas	Frases negativas
------------------	------------------

Ahora tienes que reescribir esas frases negativas que has apuntado y convertirlas en unas más racionales y realistas (excepto los insultos, esos directamente táchalos). Recuerda que sólo tú tienes el poder sobre ti mismo.

Por ejemplo: *"Menudas notas, eres un fracaso de persona"* en *"Unas notas no me definen como persona, un suspenso puede ser un fracaso académico, pero no por eso soy un fracaso como persona"*.

DÍA 24

QUIÉN ERES
Y POR QUÉ

Resultado final: quién eres y por qué

Como ya habrás podido ver a lo largo de este reto, hay muchos factores a lo largo de nuestras vidas que pueden influir en el desarrollo de nuestra autoestima y de nuestra personalidad.

Este proceso comienza desde la infancia:

- Con el tipo de apego que desarrolles con tus cuidadores principales, y lo que ello conlleva.
- Con la presencia (o no) de las heridas de la infancia, y lo que ello conlleva.
- Con la huella de tus padres: las conductas de tus padres vs. tus propias conductas y la relación de tus padres vs. tus propias relaciones.
- Con el aprendizaje emocional que hayas aprendido o te hayan enseñado.
- Con los estilos comunicativos que hayas aprendido o te hayan enseñado.
- Con las etiquetas de la infancia que hayas recibido.

Resultado final: quién eres y por qué

Y se desarrolla (y sigue cambiando) de la adolescencia en adelante:

- Con el tipo de diálogo interno que hayas desarrollado.
- Con la presión en el ámbito educativo que hayas recibido.
- Con la presencia (o no) del Síndrome del Impostor.
- Con las primeras relaciones amorosas (mitos del amor romántico, creencias irracionales, aprendizajes erróneos...)
- Con la presencia (o no) de dependencia emocional.
- Con la gestión adecuada (o no) de las pérdidas y los duelos.
- Con la gestión adecuada (o no) de las crisis existenciales.
- Con el efecto que la sociedad puede tener (o no) en ti.

Resultado final: quién eres y por qué

- Con el tipo de pensamientos que tengas y el efecto que tienen en ti.
- Con cómo manejes la incertidumbre.
- Con la presencia (o no) de ansiedad y cómo la gestionas.
- Con la presencia (o no) de experiencias traumáticas y cómo las gestionas.
- Con la presencia (o no) de la tristeza y cómo la gestionas.
- Con la presencia (o no) de los límites personales.

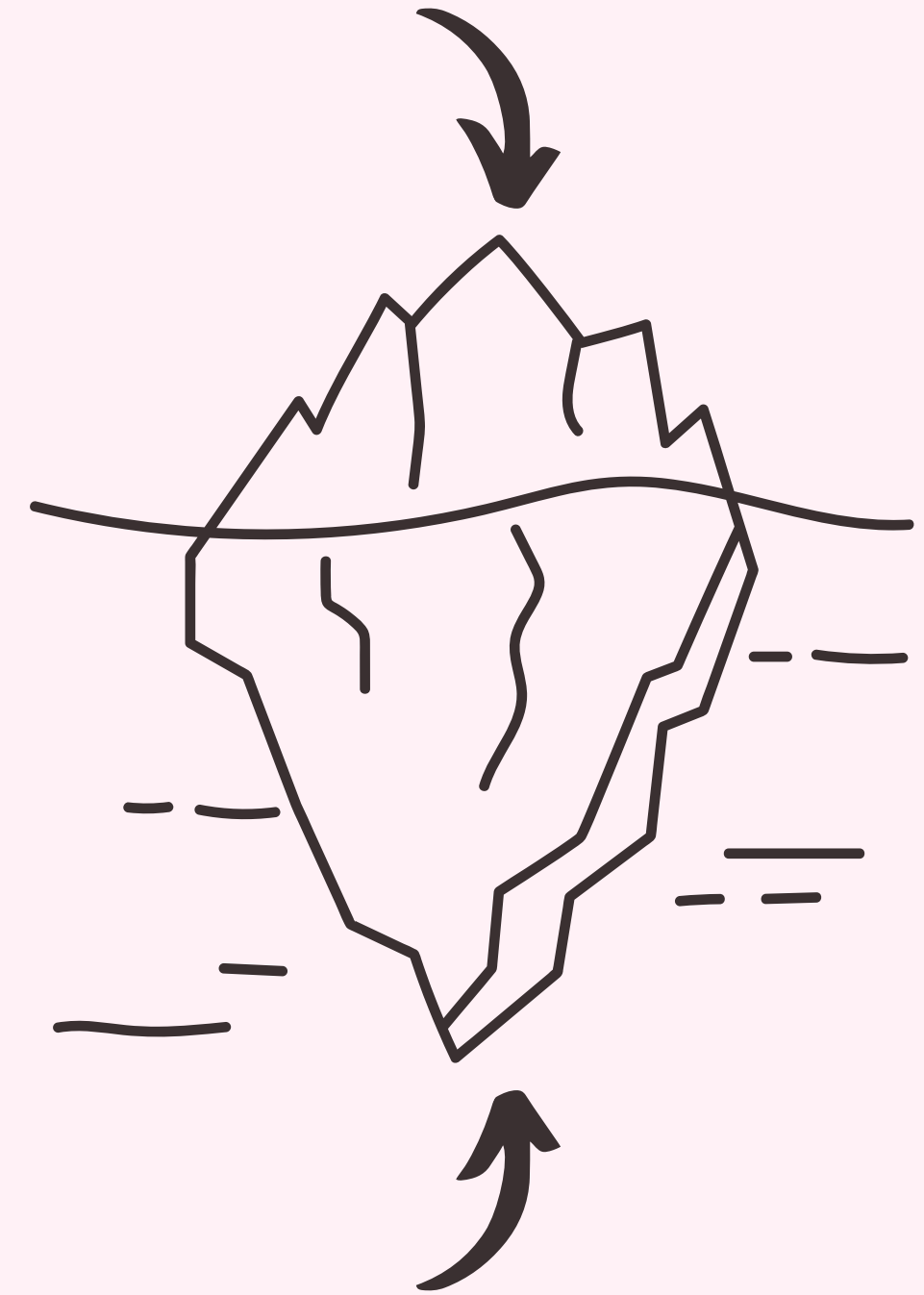
El resultado final de "quién eres y por qué" se puede observar en el nivel de autoestima que tienes y en el concepto que tienes de ti mismo. Esto no quiere decir que siempre vaya a ser el mismo, sino que puede ir mejorando (o empeorando) en función de si se trabaja en él o no.

Ejercicio: El iceberg emocional

El iceberg emocional es una de las figuras más importantes a la hora de conocer nuestra personalidad y de cómo afecta esta a nuestro comportamiento. Es una metáfora con respecto a cómo somos nosotros mismos, teniendo:

- Una parte más visible (lo que los demás pueden ver; nuestra personalidad, nuestras acciones, nuestros comportamientos...) que sería la parte del iceberg que sobresale del mar.
- Otra parte más invisible (tipo de apego desarrollado con los cuidadores principales, experiencias vividas en la infancia, experiencias traumáticas...) que sería la parte del iceberg que está por debajo del mar.

Escribe aquí tu parte visible



Escribe aquí tu parte invisible

AVISO IMPORTANTE

Este material es propiedad de
[@gamanpsicologia](#)

Bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución del mismo sin la autorización explícita de su creadora.

En caso de duda, ponerse en contacto con: hola@gamanpsicologia.com



WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM [@GAMANPSICOLOGIA](#)



GAMAN PSICOLOGIA



@GAMANPSICOLOGIA

WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM



+34 660 17 89 88

HOLA@GAMANPSICOLOGIA.COM