

Introducción

Bienvenida al programa Aurora de Desarrollo Personal para mujeres. En este espacio dedicaremos tiempo a realizar algunas actividades para propiciar un crecimiento integral de tu persona encaminado a cultivar tu bienestar emocional. Siéntete libre de escribir y decorar estas páginas como te haga sentir mejor.

Te comparto un poco sobre cómo nace este programa. La primera vez que estuve en contacto con la terapia grupal, fue durante un verano de investigación en Buenos Aires, Argentina en el año 2011. Al colaborar con la entonces doctorante Karolina Coronel, quien se encontraba estudiando la comorbilidad de las adicciones y la psicosis a través del análisis del discurso con el algoritmo David Lieberman. Recuerdo que al desgravar las sesiones grupales (pasar los audios a texto), mi ser anhelaba formar parte presencial de esas reuniones en donde se compartía tanto de manera tan vulnerable y cruda, a la vez que era recibido por las demás con empatía y compasión.

Años después, a través de mi trabajo como psicóloga clínica en consulta privada, he fortalecido mi percepción de que como mujeres nos nutre profundamente el conectar con las experiencias y perspectivas de otras, la compañía empática con la que nos escuchamos y sostenemos brinda un espacio que permite la reflexión, así como también nos ayuda a ampliar nuestro abanico de opciones de acción al observar las conductas asertivas y los valores con los que operan otras mujeres. El famoso aprendizaje vicario del que hablaba Vigotsky.

Con este antecedente, he decidido diseñar un programa de intervención grupal con una estructura que nos permita fortalecer gradualmente nuestra autoestima y habilidades sociales, en compañía y procurando que sea un proceso de crecimiento disfrutable y adaptable al ritmo de cada asistente. Ten en cuenta que el trabajo personal no tiene fin. Es normal si en un par de años sientes la necesidad de revisar de nuevo ciertas áreas de tu vida donde hayas experimentado cambios significativos. Ojalá este manual sea una guía a la que puedas volver cuando necesites re-estabilizarte.

¡Bienvenida y crezcamos juntas!

Sinceramente,

Tannia Alvarez



1. AMOR PROPIO

*“Te has estado criticando durante años y no ha funcionado.
Intenta aceptarte y observa qué ocurre.”*

Louise L. Hay

Comenzaremos respondiendo lo más honestamente posible las siguientes preguntas:

¿Cómo soy actualmente?

¿Qué actividades realizo para mi bienestar? ¿Qué tan frecuentemente las hago?

¿Qué me serviría implementar en mi rutina diaria para sentirme mejor conmigo misma?

Durante las siguientes tres semanas, haz un Registro de tu rutina actual (Nos servirá para trabajar hábitos más adelante)



1.1 Diálogo interno.

*“Liberarte de tu propia autocrítica es también liberar a otros de ella.
Amarte a ti mismo es un acto de amor hacia el mundo.”*

Vironika Tugaleva

Nuestro diálogo interno son esas frases que nos decimos a nosotras mismas mientras vamos interpretando las cosas que hacemos y/o nos suceden. Este diálogo interno se va conformando de lo que escuchamos mientras crecemos, de cómo observamos que se expresan las personas a nuestro alrededor y de las etiquetas que usan y aprendemos a usar para describirnos. Lamentablemente, no siempre son frases positivas o siquiera útiles. Es importante aprender a observar cómo nos estamos hablando, identificar esas etiquetas y otras distorsiones cognitivas que podemos estar utilizando para interpretar las situaciones de nuestra experiencia de vida.

¿Identificas las principales etiquetas que usas para describirte?

¿De dónde las adoptaste? _____

¿Te sirven? _____

¿Te serviría cambiarlas por otras? ¿Por cuáles?

Piensa en el principal problema que estás atravesando actualmente. ¿Qué le dirías a tu mejor amiga o a una hija si fuera ella quien estuviera pasando por eso? Escribe una carta con lo que te gustaría decirle.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Una forma práctica de aprender a hablarnos con más amabilidad, es escuchar afirmaciones positivas de manera frecuente. Identifica cuáles son las que te generan mayor bienestar o alivio, escríbelas y procura tenerlas en lugares donde puedas estarlas leyendo (celular, pantalla de tu computadora, alrededor de tu espejo, en tu tablero de visión) hasta que te las aprendas y puedas decírtelas cuando lo necesites.

1.2 Diario de agradecimiento.

El agradecimiento es una virtud que nos permite apreciar las bondades de la vida, poner nuestra atención en lo que sí está bien, y poder tener una perspectiva más completa de nuestra situación actual, ya que de manera natural nuestra mente tiende a enfocarse más en los problemas y temores si no la entrenamos para una visión más objetiva. Al agradecer, nuestro cerebro libera endorfinas que nos generan una sensación de bienestar, sentimos el alivio de saber que nuestra vida no es totalmente difícil u oscura, y al practicarlo de manera frecuente posibilita que sea cada vez más fácil centrar nuestra atención en los aspectos disfrutables, sanos y bellos de nuestra vida.

Escribe tres cosas que agradezcas por día (Puedes probar aplicaciones en tu celular como Presently o Diario de Gratitude).

Hoy agradezco:

2. COMUNICACIÓN ASERTIVA

“Trata de comprender antes de ser comprendido.”

Stephen Covey

La comunicación asertiva es una habilidad social que permite expresar pensamientos, sentimientos y opiniones de manera directa, clara y honesta, sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Se caracteriza por el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, y por dialogar con calma.

La comunicación asertiva implica:

- Expresar lo que se quiere decir en el momento **oportuno**
- **Respetar** las ideas del otro y las propias
- No herir los **sentimientos** de los demás
- Tomar **responsabilidad** por las propias emociones, sin culpar ni juzgar a otros
- Respetar las propias necesidades y deseos, al igual que los de las demás personas
- Indicar **claramente** lo que se espera e insistir para que se consideren los propios **derechos**
- Entender que los demás también sienten, piensan y necesitan

4 PASOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

- Describir de manera objetiva la situación. Ejemplo: Ana acostumbra hablar cada noche con su hijo que estudia en otra ciudad. Sin embargo, ya van dos noches de esta semana que él no le responde su llamada. Ana le dice lo siguiente: *“Anoche que te llamé y no respondiste ni regresaste mi llamada...”*
- Expresar cómo te sentiste con la acción de la otra persona. Ej. *“Sentí que no te importó que no habláramos antes de dormir.”*
- Solicitar/proponer un cambio. Ejemplo: *“¿Podrías avisarme cuando no vayas a poder hablar antes de dormir?”*
- Expresar de qué manera ese cambio implicaría una mejoría para la relación. Ej. *“Así no me quedaré esperando tu llamada, ni me quedaré preocupada pensando que tal vez te pasó algo”.*



ACTIVIDADES

1.- Piensa en una situación que te esté generando malestar emocional e involucre las acciones de otra persona.

2.- Describe la situación de manera objetiva:

3.- Describe cómo te afecta esta situación (emocional o práctica):

4.- ¿Qué te gustaría pedirle a la otra persona? ¿Cómo se lo dirías?

5.- ¿Qué mejoraría para ambas partes con estos cambios?

La asertividad es como un péndulo (entre la pasividad y la agresividad)

*Creencias inútiles que afectan la comunicación: si no infundo miedo los demás me pasarán por encima; Si digo lo que pienso, siento y quiero los demás se van a molestar, etc.

Otras:

I.P.A-F (Ruiz, 2020)

Nombre:

Edad:

Fecha:

A continuación encontrará una lista de pensamientos que suele presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valore el grado en que suele creerlos cuando se le presentan, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

0 = Nunca creo eso

2= Bastantes veces creo eso

1= Algunas veces lo creo

3= Con mucha frecuencia creo eso

:

	VALORACION			
	0	1	2	3
1.- No puedo soportar ciertas cosas que me pasan				
2.- Solamente me pasan cosas malas				
3.- Todo lo que hago me sale mal				
4.- Sé que piensan mal de mí				
5.- ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?				
6.- Soy inferior a la gente en casi todo				
7.- Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor				
8.- ¡No hay derecho de que me traten así!				
9.- Si me siento triste es porque soy un enfermo mental				
10.- Mis problemas dependen de los que me rodean				
11.- Soy un desastre como persona				
12.- Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa				
13.- Debería estar bien y no tener problemas				
14.- Sé que tengo la razón y no me entienden				
15.- Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				
16.- Es horrible que me pase eso				
17.- Mi vida es un continuo fracaso				
18.- Siempre tendré este problema				
19.- Sé que me están mintiendo y engañando				
20.- ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?				
21.- Soy superior a la gente en casi todo				
22.- Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean				
23.- Si me quisieran de verdad no me tratarían así				
24.- Me siento culpable y es porque he hecho algo malo				
25.- Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas				
26.- Alguien que conozco es un imbécil				
27.- Otros tienen la culpa de lo que me pasa				
28.- No debería de cometer estos errores				
29.- No quiere reconocer que estoy en lo cierto				
30.- Ya vendrán mejores tiempos				
31.- Es insoportable, no puedo aguantar más				
32.- Soy incompetente e inútil				
33.- Nunca podré salir de esta situación				
34.- Quieren hacerme daño				
35.- ¿Y si les paso algo malo a las personas a quienes quiero?				
36.- La gente hace las cosas mejor que yo				
37.- Soy una víctima de mis circunstancias				
38.- No me tratan como deberían de hacerlo y me merezco				

39.- Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo				
40.- Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas				
41.- Soy un neurótico				
42.- Lo que me pasa es un castigo que merezco				
43.- Debería recibir más atención y cariño de otros				
44.- Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana				
45.- Tarde o temprano me irán las cosas mejor				

Anexo D. Claves de corrección del test de pensamientos distorsionados de Ruiz y Lujan (1991)

*****AQUÍ PUEDE SER UN PROBLEMA POR EL GRADO EN QUE USTED ESTÁ CONTROLADO POR CREER EN ESOS ASPECTOS Y SOLO SI ESO LE SUELE ALEJAR DE LO QUE MÁS LE IMPORTA EN SU VIDA**

TIPO DE DISTORSION	PREGUNTAS	PUNTUACION
FILTRAJE	1-16-31	
PENSAMIENTO POLARIZADO	2-17-32	
SOBREGENERALIZACION	3-18-33	
LECTURA DEL PENSAMIENTO	4-19-34	
VISION CATASTROFICA	5-20-35	
PERSONALIZACION	6-21-36	
FALACIA DE CONTROL	7-22-37	
FALACIAS DE JUSTICIA	8-23-38	
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	9-24-39	
FALACIA DE CAMBIO	10-25-40	
ETIQUETAS GLOBALES CULPABILIDAD	11-26-41	
CULPABILIDAD	12-27-42	
DEBERIA	13-28-43	
FALACIA DE TENER RAZON	14-29-44	
FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA	15-30-45	

Interpretación:

Problema al existir un puntaje mayor a seis, si le aleja de la vida que usted desearía llevar y de los aspectos y personas que le importan en su vida.

Los 4 venenos de la comunicación. Goldman.

Veneno	Antídoto
1.- Culpar y criticar. Se ataca a la persona usando adjetivos que descalifican y juzgan su forma de ser, en vez de describir el problema y su impacto. Ej. “Eres un flojo, siempre te levantas tarde.”	Limitarse a describir las acciones del otro y su impacto, sin usar adjetivos que lo descalifiquen (sin juzgar su ser). Expresar tus sentimientos en primera persona y hacer peticiones positivas. Ej. “Cuando te pido que te levantes temprano para que arreglemos la casa al mismo tiempo y te levantas tarde, a mí también se me hace tarde para salir. Me gustaría que nos levantemos a la misma hora y arreglemos la casa al mismo tiempo.”
2.- Defensividad. Excesiva sensibilidad a la crítica, ponerse en papel de víctima y hacer sentir culpables a otros. Ej. “Pero de qué hablas si tú te tardas mil años arreglándote y a ti también se te hace tarde por estar pegada al celular. Por lo menos yo si dejo el celular al lado cuando tú me hablas.”	Aceptar tu responsabilidad, la perspectiva del otro y disculparte por tus equivocaciones. Ej. “Tienes razón, me he estado despertando más tarde que tú. Voy a levantarme contigo para que arreglemos la casa al mismo tiempo.”
3.- Desdén. Comunicarse con desprecio, ironía o arrogancia, insultar o atacar a la otra persona. Ej. “Decir que estoy pegada al celular no es gramaticalmente correcto porque estar pegada implica que hay un pegamento que me está uniendo al celular. Por lo menos empieza por hablar bien.”	Aprecio. Enfocarse en lo positivo de la otra persona, ponerse en su lugar y sentir gratitud por sus acciones positivas antes de reaccionar de manera hiriente. Ej. “Valoro mucho tu disposición para arreglar la casa juntos. Te propongo que nos levantemos a la misma hora para que no se nos haga tarde la arreglemos al mismo tiempo.”
4.- Distanciamiento. Cortar la comunicación, guardar silencio, negarse a hablar para evitar el conflicto, o mostrarse amable aunque en el fondo estés molesta.	Calmarse y quedarse en la conversación. Pausa para tranquilizarse y retomar la comunicación de manera respetuosa, atenta y asertiva.

Estrategia Ganar-ganar

- 1.- Hablar cuando sea un buen momento para ambas partes. Literal preguntar: ¿Es un buen momento para ti para que hablemos?
- 2.- Hablar por turnos. Emisor y receptor. Emisor habla sin ser repetitivo, receptor no interrumpe.
- 3.- Parafraseo. Resumir lo que escuchó pregunta si comprendió bien.
- 4.- El emisor confirma si el receptor entendió el mensaje.
- 5.- Cambiar de roles y repetir el proceso.

Consejos adicionales:

- Hablar de un solo tema por conversación sin involucrar otros problemas del pasado.
- Hablar en primera persona para expresar tus emociones, percepciones.
- Describe acciones específicas sin utilizar adjetivos que descalifiquen al otro
- Evita usar generalizaciones
- Usar tono de voz tranquilo y firme

3. Límites saludables

“Preferir la incomodidad al resentimiento”

Brené Brown

Cada persona como ser único, contamos con características y valores particulares que nos hacen reaccionar de maneras específicas ante las situaciones de la vida. Por ejemplo, dos personas podemos estar pasando por prácticamente la misma situación, y reaccionar de manera diagonalmente opuesta. Es por eso que al momento de establecer relaciones interpersonales, es importante marcar límites con respecto a qué consideramos aceptable dentro de la relación. Es decir, definir qué consideramos aceptable, deseable, delimitar hasta dónde estamos dispuestas a dar de nosotras mismas tiempo y energía, y hasta dónde estamos cómodas con la interacción. Hablando en términos más simples, es como establecer las reglas del juego que van a regir la convivencia con la otra persona.

Y aunque ya hay muchas reglas convencionales de convivencia previamente establecidas por la sociedad desde antes de iniciar una nueva relación, también es cierto que otras reglas del juego van surgiendo a medida que se presentan situaciones que ya han generado emociones incómodas en alguna de las partes. Es decir, surgen como medidas de contención o consecuencias que intentan disminuir el malestar, y regresar la paz a la relación. La paz de saber que nuestros derechos están siendo respetados, que nuestras emociones son validadas y que nuestra integridad está segura dentro de la interacción.

MALESTAR EMOCIONAL -> COMUNICACIÓN ASERTIVA -> ESTABLECIMIENTO DE LÍMITE

Hablar de límites es un concepto relativamente nuevo en la psicología, y sin embargo, si observamos nuestro historial de relaciones interpersonales (incluyendo a la familia), probablemente observemos que las relaciones menos sanas y más problemáticas carecen de límites sanos, ya sea porque no se respetan los que se han tratado de establecer, o bien, porque realmente nunca se han siquiera tratado de establecer.



El miedo no se basa en los hechos

La gente no sabe lo que quieres, dejarlo claro es responsabilidad tuya. Recuerda que los demás se benefician de tu falta de límites. Debes mirar por ti mismo, sin excusa que valga.

Motivos por los que la gente no respeta tus límites

- No te tomas en serio
- No responsabilizas a la gente
- Pides perdón por poner límites
- Te permites demasiada flexibilidad
- No te expresas con suficiente claridad
- No has verbalizado tus límites (están en tu cabeza)
- Asumes que basta con manifestar tus límites una vez
- Asumes que adivinarán lo que quieres y lo que necesitas en función de cómo actúas con ellos cuando transgreden un límite.

No es razonable esperar que los demás te traten mejor de lo que te tratas tú; sé amable contigo mismo, porque las personas de tu alrededor te están viendo.



Tipos de límites y sus consecuencias

Límites Porosos:	Límites Rígidos:	Límites Saludables:
* Dar demasiado * No poder decir No * Intentar complacer a todo mundo * Miedo paralizante a sufrir rechazo * Aceptar maltratos	* No compartir * Levantar muros * Evitar la vulnerabilidad * Distanciarte de la gente * Tener altísimas expectativas de los demás * Imponerte normas estrictas	* Dejar claros tus principios * Escuchar tu propia opinión * Compartir de manera adecuada * Vulnerabilidad saludable * Decir que no y recibir un no sin tomártelo personal

Si aprendes a poner atención a tu cuerpo, este te dirá cuándo llega el momento de poner límites.



TEST DE AUTOEVALUACIÓN DE LÍMITES

1. Le digo que sí a una persona cuando quiero decir que no
 - A. Sí, lo hago a menudo.
 - B. Le digo que no y le cuento por qué, para que así no me vuelva a preguntar.
 - C. Suelo decir que no sin pedir disculpas ni mentir sobre ello.
2. Tengo la sensación de que siempre debo salvar a la gente cercana a mí y arreglar sus problemas.
 - a. No, no me involucro en los problemas de los demás
 - b. Sí, a menudo.
 - c. No, sé cuáles son mis limitaciones y ofrezco lo que puedo cuando puedo.
3. A menudo termino metida en una pelea o en un debate absurdo.
 - a. Sí
 - b. No, no me suele ocurrir
 - c. No, procuro mantener a la gente a cierta distancia
4. Presto dinero a mis amigos o a mi familia porque me siento triste por ellos, culpable, obligado o amenazado.
 - a. Sí
 - b. No, presto dinero con unas claras expectativas de cuándo me gustaría recuperarlo
 - c. No, no me fío de los demás, o quiero conservar hasta el último centavo que gano
5. Es habitual que me lleve trabajo o estrés laboral a casa
 - a. Sí
 - b. No, nunca me llevo trabajo a casa, y no estoy dispuesta a ser flexible con eso. Cuando salgo del trabajo, desconecto y me da igual lo que ocurra.
 - c. No, apago las notificaciones de trabajo e ignoro llamadas, mensajes o correos electrónicos. Una vez en casa, procuro estar con mis amigos, familia o conmigo mismo. Hay algunas situaciones en que a lo mejor soy un poco flexible (en caso de emergencias o durante un gran proyecto), pero me encargo de que no me ocupe demasiado tiempo.
6. Creo que paso demasiado tiempo en las redes sociales.
 - a. Sí
 - b. No, me gusta echarles un vistazo de vez en cuando, pero no pierdo el norte con ellas



- c. Abro mi cuenta profesional de redes sociales en unos días o en unos momentos concretos. Después, cierro la sesión en el celular.
- 7. Me siento culpable cuando le digo que no a alguien
 - a. Sí
 - b. No
 - c. No, me da igual lo que piensen los demás. Cuando me piden algo, me siento molesta, enfadada o frustrada
- 8. Me veo arrastrada a actividades u obligaciones que no quiero hacer
 - a. Sí
 - b. No
 - c. No, la gente sabe que no debe pedirme ciertas cosas
- 9. No me fío de la gente
 - a. Cierto
 - b. No es aplicable a todo el mundo
 - c. No, me fío de todos, y eso a veces me causa problemas
- 10. Cuento demasiadas cosas demasiado pronto
 - a. Sí
 - b. No
 - c. No me fío lo suficiente de la gente como para contarle información personal
- 11. Soy capaz de oír lo que opinan los demás sin tomármelo como algo personal
 - a. Sí
 - b. No, tiendo a tomármelo como algo personal
 - c. No suelo pedirle ayuda a nadie. Creo que no me servirá de nada o que no me puedo fiar de nadie.
- 12. Cuando me tratan mal, no consigo defenderme.
 - a. Cierto
 - b. No, corto por lo sano, insulto o critico a quien lo hace
 - c. No, soy capaz de decirles a los demás cómo me siento
- 13. Me siento culpable por dedicarme tiempo a mí misma
 - a. No, sé que necesito cuidarme para así poder cuidar de los demás
 - b. Sí
 - c. No, priorizo mis necesidades por encima de las de los demás
- 14. Pido perdón por cosas que no son culpa mía
 - a. No, las cosas no son siempre culpa mía



- b. Sí
 - c. No, pido perdón cuando he hecho algo de lo que soy responsable y sé que he hecho daño a alguien
15. Estoy dispersa y estresada porque tengo que hacer un millón de cosas y no dispongo de suficiente tiempo
- a. Sí
 - b. No tengo muchas cosas entre manos, la verdad. Mi vida es tranquila porque no tengo muchos amigos ni compromisos
 - c. No, he aprendido a decir que no, a externalizar, a delegar o pedir ayuda para evitar sentirme dispersa estresada
16. No digo lo que pienso cuando tengo algo importante que decir
- a. Cierto
 - b. No, sé que mis ideas y opiniones son tan importantes como las de cualquiera
 - c. No, de hecho, en el trabajo a menudo hago callar a los demás y no les doy la oportunidad de hablar

Resultado

Comprueba qué tipo de límites son más perceptibles en ti

- 1. A. Porosos B. Rígidos C. Saludables
- 2. A. Rígidos B. Porosos C. Saludables
- 3. A. Porosos B. Saludables C. Rígidos
- 4. A. Porosos B. Saludables C. Rígidos
- 5. A. Porosos B. Rígidos C. Saludables
- 6. A. Porosos B. Saludables C. Rígidos
- 7. A. Porosos B. Saludables C. Rígidos
- 8. A. Porosos B. Saludables C. Rígidos
- 9. A. Rígidos B. Saludables C. Porosos
- 10. A. Porosos B. Saludables C. Rígidos
- 11. A. Saludables B. Porosos C. Rígidos
- 12. A. Porosos B. Rígidos C. Saludables
- 13. A. Saludables B. Porosos C. Rígidos
- 14. A. Rígidos B. Porosos C. Saludables
- 15. A. Porosos B. Rígidos C. Saludables
- 16. A. Porosos B. Saludables C. Rígidos

4. Hábitos saludables

“Muchas personas piensan que les falta motivación
cuando en realidad lo que les falta es claridad”
James Clear, Hábitos atómicos

¿Te ha pasado que al salir de tu rutina de sueño (supongamos que después de desvelarte en vacaciones viendo una película) te es difícil volver a dormirte temprano? Nuestro cuerpo tiene ciclos, y se acostumbra a las actividades que solemos realizar. En particular, el ciclo circadiano suele influir fuertemente en cómo desarrollamos nuestra rutina de sueño y que tan beneficiosa es. Hay estudios que han encontrado que nuestro cuerpo libera más melatonina (y por lo tanto descansamos mejor) cuando nos vamos a la cama antes de las 11pm. Esto al parecer ocurre en relación con la luz solar: después de que oscurece es que empezamos a sentir la somnolencia ocasionada por la liberación de melatonina.

¿Consideras que el grado de descanso que tienes cada noche influye en ti y tus emociones?

¿Consideras que las actividades que realizas cada día influyen en cómo te sientes?

¿Qué actividad realizas cada día con la intención de fortalecer tu bienestar emocional?

* *Cada día cuenta para acercarnos a la vida que queremos tener.*

Sesión 6. Relaciones sanas

Piensa en las personas más importantes de tu vida. ¿Cómo las conociste? ¿Estabas buscando conocerlas? ¿Las elegiste?

¿Son iguales a ti?

¿Son perfectas o se equivocan también a veces?

A veces llegamos a las relaciones con expectativas previas de cómo deberíamos ser y cómo deberían ser con nosotros. Y a su vez, nos encontramos con las expectativas de las otras personas con quienes desarrollamos un vínculo (emocional, laboral). Conocer nuestras necesidades emocionales principales al momento de relacionarnos, nos permite comunicar qué nos gusta y nos ayuda a fortalecer el vínculo con las demás personas desde una perspectiva más consciente.

¿Cómo consideras que debes ser y deben ser contigo en las siguientes áreas?

	Cómo considero que Debo ser	Cómo considero que Deben ser conmigo
Familia		
Proyectos		
Amistad		
Pareja		



- * Comunicación asertiva
- * Límites sanos
- * Autoestima sana
- * Responsabilidad afectiva
- * Validación emocional

Son características básicas necesarias para poder establecer relaciones interpersonales sanas.

LOS LENGUAJES DEL AMOR

(GARY CHAPMAN)



DAR REGALOS

- Ese regalo que querías
- Flores
- Detalles



CONTACTO FÍSICO

- Caricias
- Besos, abrazos
- Dar la mano



PALABRAS DE AFIRMACIÓN

- Cumplidos
- Elogios
- Palabras de ánimo

TIEMPO DE CALIDAD

- Salir a cenar
- Escapadas
- Ver series o una peli



ACTOS DE SERVICIO

- Resolver problemas
- Tareas del hogar

Todos expresamos el amor con un LENGUAJE PREFERENTE (O VARIOS). Además, tu forma de expresarlo puede ser diferente a la forma en la que te gusta recibirla.

Pedrita
♥ Parker

Estilos de apego

		Modelo de sí mismo: dimensión ansiedad	
		Modelo positivo Baja ansiedad	Modelo negativo Alta ansiedad
Modelo de otro: Dimensión evitación	Modelo positivo Baja evitación	SEGURO Modelo mental positivo de sí mismo y de los demás. Baja ansiedad, baja evitación. Confianza en sí mismo y en los demás, autoestima adecuada, equilibrio entre autonomía personal e intimidad.	PREOCUPADO Modelo mental negativo de sí mismo, pero positivo de los demás. Alta ansiedad, baja evitación. Autoestima baja, elevadas necesidades de apego y de aprobación, conductas de dependencia.
	Modelo negativo Alta evitación	RECHAZANTE Modelo positivo de sí mismo, pero negativo de los demás. Baja ansiedad, alta evitación. Autosuficiencia emocional, incomodidad con la intimidad, baja activación de las necesidades de apego, escasa orientación al logro.	TEMEROSO Modelo negativo de sí mismo y de los demás. Alta ansiedad, alta evitación. Baja confianza en sí mismo y en los demás, baja autoestima, alta necesidad de aprobación, incomodidad con la intimidad, necesidades frustradas de apego por temor al rechazo.

Las 5 A's de las relaciones emocionales adultas (del libro *How to be an Adult in Relationships* por David Richo):

- * Atención
- * Afecto
- * Aprecio
- * Aceptación
- * Admisión (ser nosotros mismos)

