

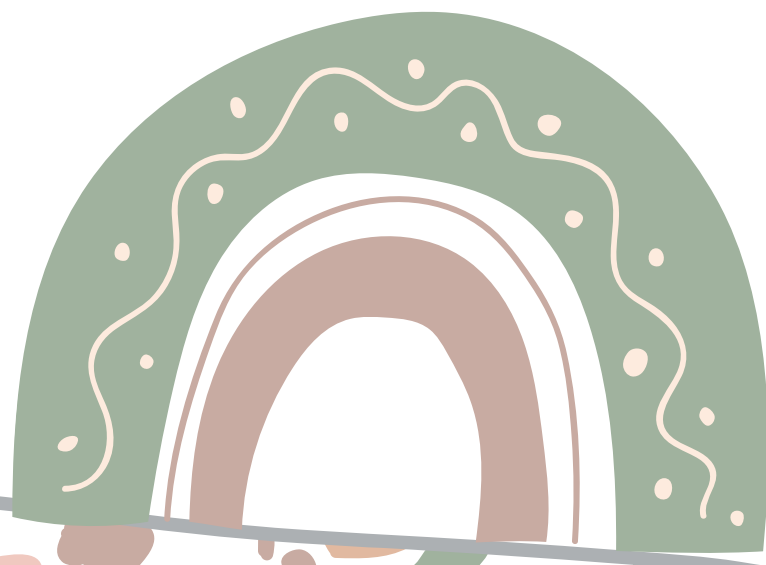
mis



INSEGURIDADES

en mis

RELACIONES



Juego
de
CARTAS

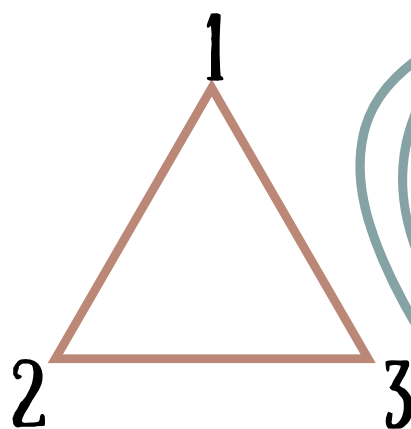


@psico-orienta

Sabias que muchas de nuestras INSEGURIDADES acaban proyectándose en nuestras RELACIONES interpersonales
CONCIENCIACIÓN_RESPONSABILIDAD de nuestras inseguridades

EJERCICIO 1

♥ Dibuja tu TRIÁNGULO



ANOTA
EN
CADA NÚMERO

- 1 Mis miedos: estar sólo, ser rechazado, ser abandonado,...
- 2 Mi falta de confianza_seguridad y mi baja autoestima
- 3 Mis heridas emocionales del pasado (mi niño/a)

@psico_mporienta



TE IDENTIFICAS



AUTOdiálogo despectivo
HERIDAS PASADAS

"No podré estar sólo"

1

DEPENDENCIA EMOCIONAL
Tu felicidad depende de OTROS



EJEMPLO

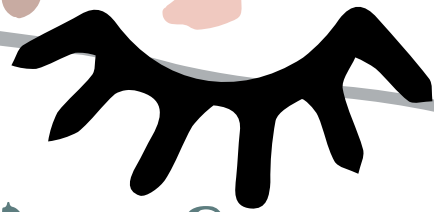
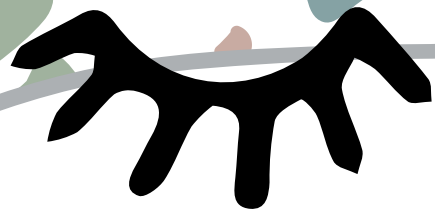
2

3

"Soy difícil de llevar"

AUTOSABOTAJE

"No confío en NADIE"



MIS MIEDOS


PREGUNTAS


- 1 Te PREOCUPA demasiado lo que piensen de tí
- 2 Te COMPARAS demasiado con otras personas
- 3 Eres excesivamente DEPENDIENTE o complaciente
- 4 Te preocupa demasiado que te hagan DAÑO
- 5 Te dejas llevar por MIEDO al conflicto

1, 2, 3... RESPONDE

@psico_mporienta

¿REPRIMES?

1  SITUACIÓN
↓
QUÉ provoca ese miedo
LUGAR, PERSONA, OBJETO

2  PENSAMIENTO
QUÉ valoración das a esa situación
REAL_EXAGERADA

3  EMOCIÓN

↓
QUÉ emoción siento y REPRIMO

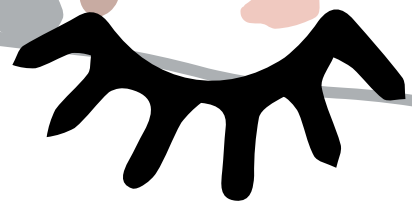
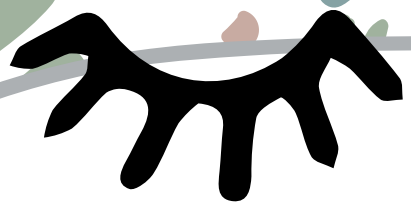
4  ACCIÓN
CÓMO reacciono

AGRESIVA_PASIVA_ASERTIVA



REFLEXIONA

@psico_morienta



MI DESCONFIANZA VERSUS BAJA AUTOESTIMA

Rodea y justifica

PIENSAS _ SIENTES

en tus relaciones
INTERPERSONALES

DESGASTE

MANIPULACIÓN

DEPENDENCIA

INTIMIDACIÓN

CONFUSIÓN

DESCALIFICACIÓN

INESTABILIDAD

CELOS

MENOSPRECIO

DESCONFIANZA

INCERTIDUMBRE

@psico_morienta

HERIDAS EMOCIONALES

del PASADO

ATREVETE a escribirle una carta a tu
YO del pasado (MI NIÑO/A)



RECUERDALE



Qué cosas te
resultaron
dañinas



Qué cosas te
resultaron
positivas

@psico_mporienta

HERIDAS EMOCIONALES PASADO

♥ Vamos a COMPARAR que cosas DAÑINAS se mantienen en tus relaciones PRESENTES

RECUERDALE

Ejemplo:

mi miedo a ser
rechazado



1 Me humillaron?

2 Me compararon?

3 Me insultaron?

4 Sufrí traición/
injusticias?

@psico_mporienta

HERIDAS EMOCIONALES PASADO

♥ Vamos a crear un **LISTADO** de todas las cosas que **AGRADECES** de tu infancia y beneficia tus relaciones **PRESENTES**

QUERIDO NIÑO/A:
os agradezco:
seguridad
valentía
honestidad

MI

CREA

TU LISTADO



@psico_mporienta

NOS CUIDAMOS

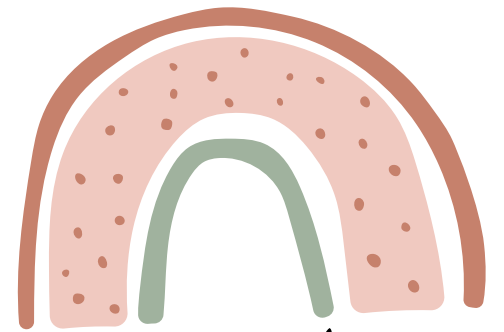
para cuidar nuestras **RELACIONES**

♥ Escribe un **mensaje** y analiza que te molesta

♥ Respira **PROFUNDAMENTE** y medita antes de **HABLAR**

♥ No bloquear tus **EMOCIONES** acabas explotando

♥ Actúa de forma **ASERTIVA**



TU MEJOR VERSIÓN