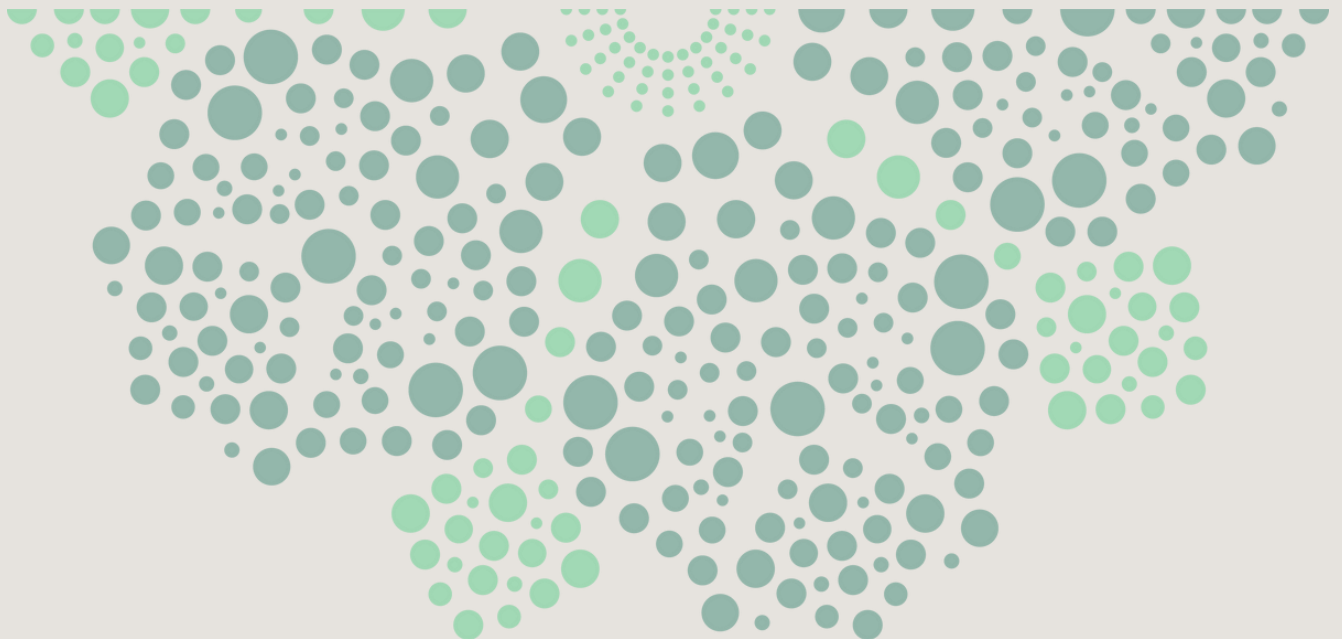


Cómo sanar tu

# APEGO ANSIOSO

Diario de trabajo



# CÓMO SANAR TU APEGO ANSIOSO

## Diario de trabajo

- Introducción
- Entendiendo los estilos de apego
- Cómo desarrollaste el estilo de apego ansioso
- El poder de tu mente subconsciente
- La ley del desapego
- Tu diario de trabajo de sombras (Shadow work).
  - Reflexión sobre tu infancia
  - Cómo gestionar los desencadenantes de ansiedad
  - Enfrentar inseguridades
  - Citas, sexo y relaciones
  - Enfocarse en el desarrollo personal
  - Visualizando el futuro
- Afirmaciones para superar tus patrones ansiosos.
- Un nuevo tú (conclusión).



---

# Introducción

---



## Introducción

### *Cómo sanar un estilo de apego ansioso*

*Primero que nada, bienvenido.*

*Parece que acabas de tomar conciencia de tu estilo de apego ansioso y estás listo para un cambio. Nos encanta que así sea.*

*Básicamente ya has completado el paso uno: conciencia. ¡Así que felicidades por eso!*

***Cómo sanar tu estilo de apego ansioso*** ha llegado a ti para ayudarte en la siguiente etapa de tu viaje.

*Juntos, profundizaremos en los orígenes de tu estilo de apego ansioso, examinaremos cómo tu programación subconsciente ha estado impactando en tus respuestas emocionales, practicarás el trabajo de sombras para sanar traumas del pasado y aprenderás a reprogramar la mente a través de visualizaciones y afirmaciones.*

*Probablemente nunca hayas probado un diario como este, así que esto es lo que puedes esperar:*

*Piensa en él como si fuera un amigo de confianza que sabe escuchar y que tiene ideas interesantes que nunca habías pensado.*

*Quizás te preguntes, ¿por qué “trabajo de sombras”? Bueno, la respuesta es simple: Es una poderosa herramienta psicológica que te ayuda a explorar las partes ocultas de tu personalidad, tus “sombras”, que a menudo influyen en tus acciones y reacciones de manera inconsciente.*

*Te guiaremos a través del proceso de comprender el papel de tu “sombra” y utilizar este conocimiento para sanar.*

*Hemos diseñado una serie de indicaciones que fomentarán la introspección, la comprensión y el crecimiento personal. Lo más importante es que te equiparemos con herramientas y técnicas prácticas para sanar tu estilo de apego ansioso.*

*Antes de comenzar, tómate un momento para pensar en lo que esperas lograr a lo largo de este viaje.*

***Aquí no hay juicios.***

*Considera este tu espacio personal seguro para ser honesto y real contigo mismo.*

*Genial, ahora que lo has hecho, ¿estás listo para empezar?*



# Entendiendo los estilos de apego



## Parte 1

# *Entendiendo los estilos de apego*

## **Entendiendo la teoría del apego**

Lo primero, aprendamos un poco sobre la teoría del apego.

La teoría del apego, en esencia, tiene que ver con nuestra conexión con los demás. Es un modelo psicológico que intenta describir la dinámica de las relaciones a largo plazo entre seres humanos.

Pero no es una relación cualquiera: es el vínculo profundo y emocional que se forma entre un niño y sus cuidadores, y cómo estas primeras experiencias de amor y conexión nos influyen en nuestras relaciones adultas.

Biológicamente hablando, los humanos estamos programados para conectarnos. No es sólo un área opcional de la vida que nos ayuda a sentirnos bien. Es esencial para nuestra supervivencia.

En nuestros primeros años, formar un vínculo emocional con nuestros cuidadores es vital porque influye directamente en la seguridad y el bienestar del niño.

El apego del niño hacia un cuidador es un mecanismo de supervivencia que promueve la satisfacción de las necesidades básicas, desencadenando la respuesta instintiva del cuidador para brindar atención.

Después de formar estos vínculos emocionales iniciales con los cuidadores en los primeros años, que son primordiales para nuestra seguridad y bienestar inmediatos, el impacto de estos vínculos se extiende mucho más allá de la niñez.

Estas experiencias formativas no se desvanecen; sino que se incrustan en nuestra mente subconsciente, convirtiéndose en una especie de programación automática que nos dictará cómo abordar las relaciones y situaciones emocionales siendo adultos.

Exploraremos esto un poco más adelante.

## Parte 1

# *Entendiendo los estilos de apego*

### Estilos de apego

Hay 4 estilos de apego, cada uno con sus características, fortalezas y áreas de crecimiento. Estos son los conceptos básicos:

#### **Apego evitativo**

Las personas con un estilo de apego evitativo-despreciativo se sienten incómodas con la intimidad y tienden a ser emocionalmente distantes. Valoran la independencia y la autosuficiencia, a menudo evitando o restando importancia a las relaciones cercanas. Pueden tener dificultades para expresar sus emociones o depender del apoyo de otros. A menudo prefieren mantener distancia en las relaciones.

#### **Apego ansioso**

Las personas con un estilo de apego ansioso a menudo experimentan un miedo profundamente arraigado al abandono, junto con la inseguridad y el deseo de sentirse necesitados. Este estilo de apego tiende a surgir por experiencias en la primera infancia donde las necesidades emocionales no eran satisfechas de manera inconsistente, lo que lleva a una mayor ansiedad en las relaciones. También pueden tener un miedo al rechazo. Suelen tener una mayor necesidad de cercanía y pueden experimentar emociones más frecuentes e intensas en sus relaciones.

#### **Apego desorganizado**

También conocido como ansioso-evasivo, este estilo se caracteriza por una combinación de ansiedad y tendencias evitativas. Las personas con un estilo de apego temeroso y evitativo pueden tener un miedo tanto al rechazo como a la intimidad. Pueden desear relaciones cercanas pero también sentirse ansiosos por ser heridos o rechazados. Pueden exhibir comportamientos contradictorios, como alejar a los demás y al mismo tiempo anhelar una conexión.

#### **Apego seguro**

Las personas con un estilo de apego seguro se sienten cómodas tanto con la intimidad como con la independencia. Confiaban en sus cuidadores y se sentían seguros en sus vínculos. Como adultos, suelen tener relaciones sanas y equilibradas, con buena comunicación, confianza y apoyo emocional.

¡Esto es a lo que apuntamos!

# Cómo desarrollaste tu apego ansioso



## Parte 2

# *Cómo desarrollaste un estilo de apego ansioso*

## Entendiendo el apego ansioso

Un estilo de apego ansioso se caracteriza por un profundo miedo al abandono. Tiene sus raíces en la inseguridad, la ansiedad y el deseo de sentirse necesitado por alguien.

Cuando las personas con apego ansioso se obsesionan con su relación, su ex o un interés amoroso, pone a su cuerpo en modo "lucha o huida", lo que activa todos sus sistemas de alarmas internas. La respuesta de "luchar o huir" no siempre es mala. En realidad, es crucial para la supervivencia en situaciones que amenazan la vida. Los problemas comienzan a surgir cuando "luchar o huir" se convierte en tu configuración predeterminada.

A medida que la humanidad ha ido evolucionando, el significado de luchar por la supervivencia ha ido cambiando aunque la segregación hormonal continúa siendo la misma. El cerebro no puede diferenciar entre temer a un depredador que está a punto de atacarte y temer algo en tu imaginación (por ejemplo, recordar que tu expareja te engañó). Ambos provocan la misma respuesta biológica: **todo lo que se necesita es un pensamiento para que tu mente y tu cuerpo revivan esa experiencia una y otra vez.**

No te juzgues si esto te suena familiar; como mencionamos, este estilo de apego en realidad se desarrolló en función de cómo se satisficieron tus necesidades emocionales cuando eras niño.

Es posible que hayas venido de un hogar donde carecías de seguridad, tenías relaciones poco atentas, cuidadores insensibles o simplemente carecían de empatía, atención y conexión.

Tal vez tus padres estaban haciendo todo lo posible, pero estaban demasiado ocupados con el trabajo o luchando con sus propios problemas de salud mental o estilo de apego.

Es posible que también hayas estado sujeto a relaciones tóxicas o que una expareja te haya tratado mal.

Esto a menudo conduce a una compulsión obsesiva en lo que respecta al amor y las relaciones.

Una persona con apego ansioso intentará constantemente descifrar a su pareja: cómo se siente, piensa y actúa en una relación, hasta tal punto de alejar a la otra persona por asfixia.

## *Cómo desarrollaste un estilo de apego ansioso*

### **Causas del estilo de apego ansioso**

Ahora intentemos identificar **cómo desarrollaste tu estilo de apego ansioso**.

#### **Negligencia emocional**

**Raíces de la infancia:** Los niños que se sienten invisibles o no escuchados a menos que "llamen la atención" aprenden a asociar emociones intensas o comportamientos dramáticos con recibir atención. ellos podrían creen que necesitan intensificar las situaciones para ser notados o atendidos.

**Refuerzo adulto:** si una relación adulta involucra a una pareja que es desdeñosa o negligente a menos que se enfrente al drama, el patrón de la niñez se perpetúa. La persona puede sentir la necesidad de crear drama para asegurarse de seguir siendo importante ante los ojos de la pareja.

#### **Crianza excesivamente involucrada**

**Raíces de la infancia:** La crianza excesivamente involucrada o "helicóptero" puede sofocar la capacidad natural de un niño para el desarrollo de su independencia. En lugar de darles espacio para explorar y aprender por sí mismos, estos niños pueden sentir que necesitan constantemente la aprobación o guía de sus padres.

**Refuerzo adulto:** Una pareja que es demasiado controladora puede reavivar esos recuerdos de la infancia. Por el contrario, alguien con esta experiencia podría buscar compañeros que se involucren demasiado, asociando tal comportamiento con el amor.

#### **Salud mental de los padres**

**Raíces de la infancia:** Si tus padres estaban lidiando con sus propios problemas emocionales o psicológicos, es probable que hayan sido inconsistentes en sus respuestas emocionales hacia ti. Un día podían ser cariñosos y atentos; al siguiente, distantes o irritables. Esta inconsistencia puede fomentar sentimientos de ansiedad, ya que estabas constantemente en estado de nerviosismo.

**Refuerzo adulto:** En tu vida adulta, esto pudo llevarte a estar muy atento a leer los estados de ánimo y comportamientos de tu pareja. Puede que analices demasiado las situaciones y te resulte difícil sentirte seguro en una relación. Este estado constante de ansiedad puede hacerte más reactivo ante cada situación de altibajo en tus relaciones, reforzando el estilo de apego ansioso arraigado en tus primeras experiencias.

## Parte 2

# *Cómo desarrollaste un estilo de apego ansioso*

### **Favoritismo parental**

**Raíces de la infancia:** Crecer sintiéndose el niño menos favorecido puede generar una serie de complejidades emocionales. Es posible que hayas interiorizado la creencia de que eres menos merecedor de amor o atención.

**Refuerzo adulto:** Este desequilibrio temprano puede manifestarse como un tira y afloja interno entre querer cariño y temer no ser digno de él. Podrías caer en conformarte con menos de lo que mereces o sentirte perpetuamente "el segundo mejor" en tu relación.

### **Inestabilidad económica**

**Raíces de la infancia:** Vivir en un hogar donde la seguridad financiera era un problema constante puede resultar en estrés e imprevisibilidad; puede que hayas vivido mudanzas frecuentes, cambios de escuela, o simplemente una sensación generalizada de inestabilidad.

**Refuerzo adulto:** Es posible que descubras que estás inusualmente alerta a la dinámica financiera en tus relaciones. También podrías reaccionar con escepticismo ante las ofertas de estabilidad, lo que refleja la inseguridad que te inculcaron cuando eras niño. Esta aprehensión constante perpetúa tu apego ansioso mientras continúas preguntándote qué es realmente la seguridad emocional.

### **Presión académica de los padres**

**Raíces de la infancia:** Crecer en un ambiente donde el éxito académico no era sólo alentado sino exigido altos resultados puede crear una atmósfera de mucho estrés. La motivación para cumplir con estas altas expectativas pueden fomentar una sensación de no ser nunca lo suficientemente bueno, contribuyendo a un estilo de apego ansioso.

**Refuerzo adulto:** Esta presión temprana para sobresalir puede manifestarse como ansiedad por el desempeño en tus relaciones. Es posible que sientas una necesidad incesante de "demostrar" tu valía o de "ganarte" el amor, llevándote a un ciclo de ansiedad y dudas. Incluso los pequeños fracasos percibidos en tu relación pueden desencadenar cantidades desproporcionadas de estrés, haciéndose eco de las presiones académicas de tu juventud y perpetuando tus tendencias ansiosas de apego.

## Parte 2

# *Cómo desarrollaste un estilo de apego ansioso*

### **Alienación parental**

**Raíces de la infancia:** La alienación de los padres generalmente ocurre cuando uno de los padres habla negativamente sobre el otro, esto puede ser durante el divorcio, la separación o incluso cuando aún se vive bajo el mismo techo. Esta forma de manipulación emocional puede distorsionar gravemente tu percepción de cómo son las relaciones estables.

**Refuerzo adulto:** Es posible que te sientas constantemente escéptico con respecto a tus parejas o demasiado cauteloso al comprometerte emocionalmente. Confiar en alguien puede parecer una batalla cuesta arriba, y es posible que inconscientemente te preocupe elegir "el lado equivocado", tal como tenías que hacerlo siendo un niño.

### **Dinámica entre hermanos**

**Raíces de la infancia:** Si la relación con tus hermanos estuvo plagada de conflictos, competencia o negligencia, podría haber impactado en tu estilo de apego. Sin una mediación efectiva de los padres, la rivalidad entre hermanos puede convertirse en una experiencia más dañina, dejándote con sentimientos encontrados sobre la confianza y la cercanía.

**Refuerzo adulto:** Estas dinámicas pueden desarrollarse en las relaciones con pares o incluso en el lugar de trabajo. Puede que te resulte difícil establecer vínculos de confianza o que veas las relaciones como juegos de suma cero, en los que alguien tiene que perder para que tú ganes.

### **Acoso entre pares**

**Raíces de la infancia:** Sufrir acoso, racismo o prejuicios sociales durante los cruciales años de tu desarrollo pueden afectar significativamente a tu sentido de autoestima. Estas experiencias probablemente te dificultaron establecer confianza con tus compañeros, agregando otra capa a tu estilo de apego ansioso.

**Refuerzo adulto:** Es posible que tengas un miedo profundamente arraigado al rechazo o la humillación. Este miedo puede obstaculizar tu capacidad de abrirte emocionalmente y podría dificultar la confianza en tu pareja completamente.

## Parte 2

# *Cómo desarrollaste un estilo de apego ansioso*

### Trauma o pérdida

**Raíces de la infancia:** Experimentar un trauma, como un abuso, una enfermedad o la pérdida de un hijo o cuidador primario, puede arraigar profundos sentimientos de inseguridad. Es posible que hayas temido constantemente otro evento o pérdida traumática, lo que genera ansiedad sobre las relaciones y su estabilidad.

**Refuerzo adulto:** En las relaciones adultas, cualquier señal de conflicto o distancia puede ser percibida como una anticipación de otra pérdida traumática o traición. Si una relación adulta termina traumáticamente, puede agravar los miedos originados por el trauma infantil.

### Padres ocupados

**Raíces de la infancia:** Crecer con padres ocupados puede crear una especie de vacío emocional. Es posible que hayas estado bien provisto en términos de necesidades materiales, pero la disponibilidad emocional a menudo escaseaba. Esto puede crear una ansiedad profundamente arraigada, haciéndote sentir la necesidad constante de aprobación y seguridad que rara vez recibías cuando eras niño.

**Refuerzo adulto:** En tus relaciones adultas, esta educación puede manifestarse como una necesidad de comunicación y atención constante por parte de tu pareja. En el momento en que percibes que tu pareja está demasiado ocupada para ti, puedes desencadenar una respuesta emocional similar a la ansiedad que sentiste de niño. Incluso cuando sabes lógicamente que estar ocupado es parte de la vida adulta, la huella emocional de tu infancia puede hacer que estos casos parezcan un abandono inminente.

### Relaciones del pasado sin resolver

**Raíces de la infancia:** Incluso si no desarrollaste un estilo de apego ansioso en la infancia, en la edad adulta las relaciones que fueron particularmente tormentosas, desleales o terminaron traumáticamente pueden contribuir al desarrollo de tendencias de apego ansioso.

**Refuerzo adulto:** Es posible que tengas un miedo profundamente arraigado al rechazo o la humillación. Este miedo puede obstaculizar tu capacidad de abrirte emocionalmente y podría dificultar la confianza en tu pareja completamente.

## Parte 2

# *Cómo desarrollaste un estilo de apego ansioso*

## Signos de un estilo de apego ansioso

Ahora que tienes una idea de cómo desarrollaste tu estilo de apego, vale la pena tener una comprensión clara de **cómo se reconoce un estilo de apego ansioso en la vida cotidiana**. Reconocer las señales puede ser el primer paso hacia el cultivo de relaciones más saludables y con un mayor equilibrio emocional.

**Estas son algunas de las características que definen a una persona con estilo de apego ansioso:**

- ♦ **Un miedo profundo al abandono en las relaciones:** es posible que te preocupes constantemente de que tu pareja te deje y este pensamiento crea un ciclo de ansiedad del que es difícil escapar.
- ♦ **Sobre-analizar y sobre-pensar en las interacciones con los demás:** incluso un simple mensaje de texto puede lanzarte a una espiral de dudas y preocupaciones, haciéndote analizar cada palabra y sus posibles implicaciones.
- ♦ **Necesidad excesiva de que tu pareja te tranquilice y te valide:** a menudo buscas la confirmación del amor y el compromiso de tu pareja, incluso cuando no existe ninguna razón para dudar de sus sentimientos.
- ♦ **Ser demasiado sensible a los signos percibidos como rechazo:** por ejemplo, una respuesta tardía ante un mensaje de texto o una mirada aparentemente indiferente; es posible que analices demasiado cada pequeño gesto y lo interpretes como señal de un afecto menguante.
- ♦ **Dificultad para confiar en las intenciones y la lealtad de los demás:** incluso cuando tu pareja demuestra ser digna de confianza, hay una duda persistente que te mantiene nervioso, cuestionando sus motivos y fidelidad.
- ♦ **Volverte pegajoso o demasiado dependiente de tu pareja para tu seguridad:** en las relaciones, es posible que sientas que no puedes valerte por ti mismo emocionalmente. Dependes mucho de que tu pareja te brinde una sensación de estabilidad y seguridad.

## Parte 2

# *Cómo desarrollaste un estilo de apego ansioso*

- **Deseo abrumador de cercanía e intimidad en las relaciones:**

Si bien el deseo de cercanía es natural, puede volverse excesivo hasta el punto de asfixiar a tu pareja o no tener en cuenta su necesidad de espacio y autonomía.

- **Celos y posesividad en las parejas románticas:**

Estas emociones intensas pueden surgir incluso en situaciones en las que no existe una amenaza real para su relación, causando peleas y conflictos innecesarios.

## **Detonantes del apego ansioso**

Como persona con apego ansioso, es posible que muchas cosas te lo provoquen; desde sutiles matices en la conversación, hasta sobre analizar un mensaje de texto o sentirte ignorado. Tu mente está trabajando a toda marcha tratando de protegerse de cualquier cosa que pueda amenazar tu relación. Puede desencadenarse ante:

- **Ausencia o falta de comunicación:**

Un mensaje de texto o una llamada retrasados pueden hacer que te preguntes si tu pareja está perdiendo interés, lo que te genera pensamientos y comportamientos ansiosos.

- **Cambios en la rutina:**

Si tu pareja cambia repentinamente el patrón habitual de interacción o rutinas diarias sin explicación, puede provocarte miedo y ansiedad.

- **Distancia emocional:**

Incluso una retirada menor del afecto o de la intimidad emocional te hace sentir inseguro y te lleva a demandar reafirmación y tranquilidad por parte de tu pareja.

- **Conflicto o discusiones:**

Los desacuerdos pueden percibirse como amenazas a la relación causando ansiedad sobre el compromiso de tu pareja contigo.

- **Incertidumbre en el estado civil:**

Si la relación no ha sido definida claramente, o si hay incertidumbre sobre los planes futuros, esto puede hacer estallar tus tendencias de apego ansioso.

## Parte 2

### *Cómo desarrollaste un estilo de apego ansioso*

Reconocer estas señales te ayuda a navegar las complejidades de tu propio comportamiento, ofreciéndote ideas sobre dónde concentrar tu energía para lograr un cambio significativo.

- ♦ **Actividad en las redes sociales:** ver a tu pareja interactuar con otras personas en las redes sociales, especialmente si no estás incluido, puede ser un desencadenante importante.
- ♦ **Ser excluido de sus planes:** ya sea una salida nocturna con amigos o un evento familiar, si no estás incluido, la sensación de exclusión puede generar sentimientos de inseguridad y ansiedad.
- ♦ **Observar patrones pasados en escenarios actuales:** si has tenido relaciones anteriores donde se hicieron realidad tus temores de abandono, situaciones similares en tu actual relación pueden actuar como desencadenantes.
- ♦ **Conocer personas importantes en la vida de tu pareja:** la idea de no causar una buena impresión puede aumentar tus temores sobre el grado de compromiso de tu pareja contigo.
- ♦ **Factores económicos estresantes o factores externos:** las situaciones que son inherentemente estresantes pueden exacerbar tus tendencias ansiosas, lo que hace más difícil mantener una perspectiva equilibrada en tu relación.

Al identificar estos factores desencadenantes, puedes trabajar hacia estrategias preventivas y mecanismos de afrontamiento. Estarás mejor preparado para gestionar tus reacciones emocionales y tomar decisiones, dando pasos constructivos para afirmarte en tus relaciones y gestionar tu estado emocional interno.

## Parte 2

### *Cómo desarrollaste un estilo de apego ansioso*

#### **Ejercicio 1: Puntuando tu apego ansioso**

Este ejercicio utiliza un sistema de calificación simple para ayudarte a evaluar mejor tus tendencias de apego ansioso. Califica qué tan verdadera te parece cada afirmación en una escala de 1 (rara vez es cierto) a 10 (siempre es cierto):

- No recibir una llamada o un mensaje de texto a tiempo dispara mi ansiedad.
- Que tu pareja haga planes sin ti te molesta.
- Que tu pareja hable de otras personas que le caen bien te hace sentir ansioso.
- Tienes miedo constantemente de que se aburran de ti.
- Que tu pareja quiera pasar tiempo a solas o con amigos lo desencadena.
- Con frecuencia necesitas seguridad verbal.
- Experimentas celos intensos cuando tu pareja interactúa con otros.
- El miedo al abandono pasa a menudo por tu mente.
- Sientes malestar estomacal o náuseas cuando estás ansioso.
- Experimentas dificultad para respirar cuando estás ansioso.

- **Puntuación baja (1-20):** Muestras tendencias de apego ansioso más leves. Tomar conciencia de incluso desencadenantes sutiles pueden ser invaluable para tu superación personal.
- **Puntuación media (21-50):** Tus tendencias de apego ansioso son moderadas. Considera concentrarte en las áreas donde obtuviste una puntuación más alta.
- **Puntuación alta (51+):** Tus tendencias de apego ansioso son pronunciadas y necesitan algo de trabajo.

## Parte 2

# *Cómo desarrollaste un estilo de apego ansioso*

## Reflexionamos y empezamos a tomar acción

Hasta aquí, has examinado varios aspectos de tu panorama emocional, incluido **cómo manejas tus relaciones, límites personales y necesidades emocionales**.

Ahora es el momento de centrarte en aquellas áreas en las que **ves margen de crecimiento**, específicamente con respecto a tus tendencias ansiosas de apego.

Presta mucha atención allí dónde te puntuaste entre 6 y 10 en el ejercicio anterior de estilo de apego ansioso.

Para cada uno de estos puntajes altos, **escribe un objetivo concreto o una claridad que te cueste lograr**.

### **Ejemplo:**

Si obtuviste una puntuación alta en: "No recibir una llamada o un mensaje de texto a tiempo dispara mi ansiedad", podrías establecer el objetivo de: "Quiero **controlar mi ansiedad ante las respuestas lentas** y **sentirme seguro** cuando no obtengo una respuesta inmediata."

Este ejercicio te servirá como punto de referencia que podrás volver a visitar a medida que recorras este diario. Es una manera de asegurarte de que estás alineando el trabajo que estás haciendo con los objetivos y los cambios que aspiras a ver en ti mismo.







El poder  
de tu  
mente  
subconsciente



## Parte 3

# *El poder de tu mente subconsciente*

## Quedarse atrapado en bucles de pensamiento

¿Sabías que tu mente subconsciente está en un **bucle constante**?

Has tenido alrededor del **90% de los mismos pensamientos** hoy que ayer; esta es tu propia versión de "piloto automático".

Siempre está ahí, siempre activa, **dando forma a la historia que vives cada día**.

Piensa en ello como un programa que **siempre está ejecutándose sin que te des cuenta**.

De tu mente subconsciente surgen tus **pensamientos, sentimientos, hábitos** y, en última instancia, **tu realidad vívida**.

Es realmente difícil **romper este ciclo de pensamiento**, especialmente cuando **no eres consciente** de ello.

**Entonces, ¿en qué estás pensando?**

La mente subconsciente almacena todos tus **recuerdos, creencias, valores, experiencias pasadas y traumas**.

Si eres alguien que tiene problemas no resueltos, traumas pasados, resentimiento, miedo o ansiedad, lo más probable es que tu **narrativa subconsciente** o "**la voz en tu cabeza**" sea **mayoritariamente temerosa, negativa y llena de ansiedad**.

Por ejemplo, si has experimentado un trauma que te ha llevado a creer que "**nadie jamás me quiere**", tu **programación subconsciente** continuará **reiterando y confirmando esa creencia**.

**Desde el momento en que naces**, tu mente subconsciente comienza a **almacenar y aprender** de **cada experiencia, cada emoción, cada creencia** y toda la **información** que encuentras.

## Parte 3

# *El poder de tu mente subconsciente*

### Programas de la infancia

Comenzamos a establecer nuestra programación subconsciente entre los **0 y los 7 años**.

Durante este tiempo, **ambos hemisferios del cerebro se activan** y absorben todo lo que hay a nuestro alrededor como si fueran esponjas.

Aquí es donde empezamos a ser condicionados por nuestras **familias, amigos, escuelas, creencias religiosas y sociedad**.

A través de este condicionamiento, **comenzamos a desarrollar nuestra propia identidad personal** o "Ego".

Cuando llegas a los 8 años, **la mayoría de tus suposiciones y sistemas de creencias están profundamente arraigadas en tu mente subconsciente** y continuarán **afectando a tu comportamiento en la edad adulta**.

Entonces, en esencia, todas sus creencias, suposiciones e influencias arraigadas **desde la niñez aún siguen activando tu mente subconsciente sin que te des cuenta**.

La mente luchará por permanecer en lo **"conocido"**, incluso si eso significa **vivir las mismas historias de dolor y trauma una y otra vez durante toda la vida**.

Ésta es su línea de base: **la zona de confort de tu mente y tu cuerpo**.

En este diario, vamos a aprender a **interrumpir intencionalmente** cualquier pensamiento subconsciente negativo.

Al practicar el **trabajo de sombras y comprender nuestra mente**, interrumpiremos intencionalmente cualquier **pensamiento negativo inconsciente** a través de la **conciencia, la visualización y las afirmaciones**.

Al **cambiar intencionalmente tus patrones de pensamiento**, puedes crear nuevas conexiones neuronales en el cerebro y reconfigurar tu mente hacia una mentalidad más positiva y empoderadora.

A esto se le llama **neuroplasticidad**.

## Parte 3

# *El poder de tu mente subconsciente*

## Recableando tu sistema nervioso

Cuando te encuentras atrapado en un bucle mental, **repitiendo las mismas historias y escenarios una y otra vez**, bajo la superficie suceden más cosas que simplemente una "mente activa".

Estos **patrones de pensamiento repetitivos** pueden tener un **impacto fisiológico** en ti.

Cuando tus **patrones de pensamiento** son en gran medida **negativos**, se basan en el **miedo** o están anclados en **traumas del pasado** pueden conducir a un **sistema nervioso desregulado**.

¿Qué significa eso?

Significa que **descontrola tus mecanismos de respuesta al estrés**, dificultando que puedas hacer frente a las presiones del día a día.

Recuerda, tu cuerpo no puede diferenciar entre un pensamiento o recuerdo vívido y una experiencia real; ambos desencadenan **las mismas respuestas fisiológicas**.

Estos ciclos incesantes **contribuyen a la producción de hormonas del estrés** en el cuerpo, como **cortisol** y **adrenalina**, desencadenando un **efecto dominó** que puede influir en todo, desde tu **estado de ánimo** hasta su **sistema inmunológico**.

Este ciclo de respuestas bioquímicas puede perpetuar tu estado del ser, manteniéndote encerrado. en **modo reactivo** en lugar de **proactivo**.

**La mente subconsciente se aferra a las historias que te cuentas a ti mismo**, a los recuerdos que alimentas, y continúa enviándote los mismos pensamientos una y otra vez.

Entonces, liberarse de estos bucles de pensamientos repetitivos no se trata sólo de lograr claridad; se trata de recalibrar un sistema completo, tu **conexión mente-cuerpo**, para que funcione de manera tal que apoye tu **bienestar integral**.

Es importante que lo sepas pero no te preocupes, **trabajaremos juntos en esto**.

## Parte 3

# *El poder de tu mente subconsciente*

## Escuchar tus pensamientos y hacerlos conscientes

Ahora que eres consciente de tu bucle subconsciente, **es hora de interrumpirlo.**

Tu diálogo interno está orientado a **asegurarte de que eres amado y valorado, pero encuentra la manera de crear turbulencias emocionales.**

Esto a menudo se manifiesta como una **hipersensibilidad a los estados de ánimo, las palabras y las acciones de tu pareja.** Siempre buscando señales de aprobación o desaprobación.

Tu subconsciente te transmite la idea de que **necesitas tranquilidad constante para sentirte seguro,** lo cual simplemente **alimenta tu ciclo de necesidad emocional.**

Recuerda, **el cuerpo no distingue entre un pensamiento y una experiencia real.**

Cada vez que piensas en esa pelea de hace unas semanas, o en un mal recuerdo de la infancia, o en ese ex que te engañó, tu cerebro piensa que está sucediendo **ahora mismo.**

¿Te das cuenta de que esto es un problema? Tus **alarmas internas están activadas permanentemente** y **necesitamos empezar a trabajar en eso.**

**Esta es la verdad:** Eres **tú contra ti mismo.**

Estás desafiando tu programación predeterminada al interrumpirla y enviarle nuevos mensajes.

Estás tomando el control al comprender que **no eres tus pensamientos.** ¿No es increíble?

Cuanto más prestes atención a lo que sucede en tu cerebro, más activamente podrás elegir tus pensamientos. Cuando **tu cerebro** comience a **escuchar pensamientos positivos** en lugar de negativos o temerosos, **empezará a creerles.**

Es como **actualizar tu software,** ese bucle en el que has estado atrapado durante meses, años o incluso décadas comienza a cambiar. ¿Lo ves?

Se necesitan 30 días para crear nuevas vías neuronales.

**¿Estás listo para que comencemos a recablear la mente juntos?**

## *El poder de tu mente subconsciente*

### Técnicas para escuchar tus pensamientos

**Recuperemos el control de tu mente**, ¿de acuerdo? Comprométete en voz alta contigo mismo ahora y di: **"Voy a empezar a escuchar mis pensamientos"**; esto equivale a poner un recordatorio para tu cerebro.

**Ahora comencemos a practicar.**

#### *Técnica 1: Captar y desafiar*

La primera técnica es **captar y desafiar tus pensamientos**. ¿Qué es lo que **constantemente aparece en tu mente** y te está **causando estrés o ansiedad** en este momento?

**Escríbelo.**

---

---

---

Usaremos esa situación como prueba.

Durante las próximas semanas, cada vez que pienses en esta situación, intenta captar el pensamiento.

Suena un poco extraño, pero ahora que eres consciente de tu bucle, vas a notar que tu cerebro se va por la tangente todo el tiempo sin que te des cuenta.

Una vez que captes el pensamiento **"obsérvalo"**.

**Desafíalo:**

- ¿Era válido? ¿Estás de acuerdo?
- ¿Por qué lo piensas?
- ¿De dónde vino el pensamiento?
- ¿Este pensamiento ha estado dándote vueltas durante más de un día?
- ¿Qué puedes hacer con el pensamiento?

**Interrumpe el pensamiento** - literalmente - **dite a ti mismo que debes detenerte** - **cambia tu enfoque a otra cosa y continúa haciendo esto con la mayor frecuencia posible cada vez que captes el pensamiento.**

## Parte 3

# *El poder de tu mente subconsciente*

## Técnicas para escuchar tus pensamientos

### *Técnica 2: La respiración*

Si alguna vez te encuentras en una **espiral mental** o te sientes **particularmente estresado**, puedes usar **la respiración para redirigir tus pensamientos**.

#### **¿Cómo funciona?**

Cuando respiras **lenta y profundamente**, estás enviando **señales a tu cerebro para que se relaje**.

La respiración profunda activa el **nervio vago**, el nervio más grande del cuerpo, que conecta el tronco encefálico con todos los órganos principales y es **responsable de regular las emociones**.

Estimular este nervio pone en marcha el **sistema nervioso parasimpático**; el área del "descanso" y la "digestión" del sistema nervioso autónomo.

Esto contrarresta el **modo de "lucha o huida"** inducido por el estrés, **reduciendo** la producción de **hormonas del estrés** como el **cortisol**.

Lo que se obtiene es una **mente más calmada**, un ritmo cardíaco más bajo y una sensación de equilibrio, lo que lo hace más fácil abordar cualquier pensamiento o desafío que se te presente.

Entonces, la próxima vez que respires profundamente, debes saber que estás haciendo algo de **neurociencia instantánea** para volver a poner tu sistema en marcha.

## Tips de respiración

- Intenta enfocar tu atención en el aire que entra por tu nariz y sale por tu boca.
- Cuando te llegue un pensamiento, vuelve a dirigir la atención a tu respiración.
- Toma una respiración lenta y profunda.

## Parte 3

# *El poder de tu mente subconsciente*

### **Aquí tienes una técnica sencilla para regular tu sistema nervioso:**

- 1 inhalación profunda por la nariz, llena el abdomen; luego
- 1 inhalación corta por la nariz, hasta el pecho; luego
- Manténla en la parte superior de tu cabeza durante 8 a 10 segundos, seguido de
- 1 exhalación larga durante 6-8 segundos por la boca,
- Repite de 3 a 10 veces.

### *Técnica 3: Tú versus tu teléfono*

Cuando te despiertas por la mañana, ¿qué es lo primero que haces?

¿Coges tu teléfono? **Eso me imaginaba.**

Cuando te despiertas, tu cerebro está pasando de un **estado theta**: un estado profundamente **relajado** y estado meditativo límite: a un **estado alfa** o **beta** más **alerta**.

Este es un **momento crucial para establecer intenciones** y preparar tu mentalidad para el día.

Tomar **tu teléfono interrumpe este proceso.**

Inmediatamente te pone en **modo reactivo, absorbiendo estímulos externos** como correos electrónicos, redes sociales, medios y noticias.

Esto puede causar un **aumento en las hormonas del estrés** y condicionar a tu cerebro a ser más reactivo y menos intencional a lo largo del día.

En esencia, estás entregando tus primeros momentos del día a circunstancias externas en vez de **dirigirlos conscientemente para que se alineen con tu propio bienestar y tus metas.**

Sabemos que esto **va a ser difícil**, pero estás aquí para hacer cambios, ¿verdad? Probablemente fallarás algunos días, pero **no pasa nada, vuelve a intentarlo** al día siguiente.

## Parte 3

### *El poder de tu mente subconsciente*

**Esto es lo que debes hacer los días que lo recuerdes:**

- Toma consciencia de que te estás despertando.
- Evita conscientemente tocar tu teléfono.
- Quédate en tu cama y acuéstate boca arriba.
- Respira profundamente de 10 a 20 veces, inhalando y exhalando por la boca.
- Tómate un momento para recostarte en un estado de calma después de las respiraciones.
- Dite a ti mismo que serás el dueño de tu día con palabras que te parezcan auténticas.

Luego, cuando hayas terminado, **toma tu teléfono, sabemos que lo estás deseando.**

Este es un momento **tú contra ti mismo** realmente interesante. **Tu mente y tu cuerpo lucharán contigo** en esto.

La pregunta es: **¿Quién ganará?**

#### *Técnica 4: Hablando al espejo*

Esta es bastante **simple**, pero es algo que probablemente **nunca hayas hecho.**

**Hablar al espejo.**

Cada vez que te mires en el espejo, mírate a los ojos y di un **mantra positivo** para ti mismo; algo como **"¡Pero qué sexy soy!"... "hoy me siento increíble"..."hoy me como el mundo"**.

Utiliza **palabras** que **resuenen contigo**, pero asegúrate de que sean **positivas** y utiliza una **afirmación "Yo soy"**.

Incluso los días que no lo creas, **conviértelo en un hábito.**

Se breve: **genera impacto** con **este mantra.**

## Parte 3

# *El poder de tu mente subconsciente*

### **Escribe tu mantra:**

---

---

---

Dilo en voz alta cuando estés solo y en tu cabeza cuando haya gente cerca (no queremos que piensen que estás loco).

Intenta hacerlo con la mayor frecuencia posible; comenzará a convertirse en un hábito y llegará un día en el que te descubrirás diciéndolo automáticamente.

Lo mejor: empezarás a **creerlo** realmente.

## **Ejercicio 2: Tu sistema de creencias**

Hasta ahora hemos hablado mucho sobre tu estilo de apego y cómo tu programación subconsciente está dando forma a tu vida; y continuaremos desglosándolo más adelante. Aparte de eso: ¿Quién eres a partir de ahora?

### **¿Cuáles son tus creencias?**

Ahora vamos a hacer un ejercicio para analizar tu sistema de creencias.

1. En la página siguiente, dibuja líneas que partan de "Mis creencias", como una red
2. Al final de cada línea, escribe una **creencia o suposición** que tengas sobre ti mismo, los demás o el mundo. Por ejemplo, ¿qué crees sobre:

## Parte 3

### *El poder de tu mente subconsciente*

- La vida: ¿es justa?
- El amor: ¿crees en él?
- ¿La opinión de la gente sobre ti?
- ¿Cómo te ves?
- ¿Dónde estás en la vida?
- El fracaso
- Las expectativas
- Tu capacidad para cambiar tu vida
- ¿Tu propósito en la vida?
- ¿Qué te depara el futuro?

3. Una vez que hayas llenado la página, da un paso atrás. Observa tu sistema de creencias. ¿Hay alguna creencia que te sorprenda? ¿Algún patrón? ¿Cualquier creencia que pueda estar frenándote de aceptarte plenamente a ti mismo?

4. Encierra en un círculo las creencias en las que deseas trabajar para cambiar a lo largo de tu viaje.

Parte 3

*El poder de tu mente subconsciente*

**Mis creencias**

# La ley del desapego



## Parte 4

# *La ley del desapego*

## Las bases de la ley del desapego

Seguramente, llegados a este punto habrás aprendido algunas cosas realmente interesantes sobre cómo funciona tu cerebro.

Ahora hablemos de la ley del desapego y de cómo puede ayudarte.

La ley del desapego es la simple comprensión de que **no tenemos control sobre las acciones de las demás personas.**

Es la idea de que **para manifestar nuestros deseos tenemos que liberarnos del apego a un resultado.**

Cuando sueltas de esta manera, ya no sientes la compulsión de obsesionarte con cada detalle cuando se trata del amor y las relaciones.

Esto puede resultar particularmente **difícil** para **alguien con un estilo de apego ansioso.**

A veces el deseo de controlar es tan fuerte que resulta mentalmente abrumador.

Cuando dejamos de lado nuestro enfoque obsesivo en resultados específicos, al **soltar la necesidad de controlar cada detalle**, nos **liberamos** de las **limitaciones del pensamiento de "escasez"**.

Entremos en los principios fundamentales de la ley del desapego.

## Parte 4

# *La ley del desapego*

## Presencia

La presencia es un aspecto fundamental de la ley del desapego; suena simple, pero **estar presente** puede ser realmente difícil.

Implica vivir el momento presente y **no quedarte atrapado en tu cabeza** con todo ese **run-run mental** permanente.

Cuando diriges tu atención a lo que está sucediendo en este preciso momento, creas espacio mental.

Esta libertad mental te permite evaluar tus pensamientos, tus elecciones y sí, incluso tus relaciones, desde una perspectiva más fresca.

Entonces, **¿cómo se hace?**

Ya estás empezando a practicar cómo captar tus pensamientos negativos, pero esto es un poco diferente.

Empieza por volver a ti cuando empieces a desviarte de cualquier pensamiento.

Reconócelo sin juzgarlo y guía tu atención nuevamente al **ahora**, a lo que sea que estés haciendo.

Esta no es una solución única; es solo una práctica más.

No es necesario hacer esto todo el tiempo, pero tener esta conciencia realmente puede ayudar a **aclarar tu mente** y **dejar de sobrepensar**.

Un pequeño truco divertido para intentar calmar la mente es preguntarse: "Me pregunto cuál será mi próximo pensamiento".

Haz esto la próxima vez que te distraigas; es posible que te sorprendas de lo que hace el cerebro.

## Parte 4

# *La ley del desapego*

## Aceptación

Hay una razón por la que dice el refrán “**la expectativa es la ladrona de la alegría**”:

**Simplemente no tener ninguna.**

Cuando tienes una **idea rígida en tu cabeza** sobre cómo debe comportarse alguien, estás **preparándote para el fracaso.**

Obsesionarte con el comportamiento de otra persona **no lo cambia**, solo **te estresa.**

**Cuando te concentras en ti** y te alejas de las expectativas, obtienes más **claridad** sobre lo que **mereces** y si la persona que te interesa puede proporcionártelo.

A veces son capaces y otras veces es hora de **seguir adelante** (sabemos que esto parece imposible y es realmente difícil de aceptar, pero puedes hacerlo).

Simplemente **no puedes obligar a alguien a ser quien quieres que sea**; en última instancia, **tiene que ser su decisión.**

Separarse de esta expectativa te permitirá tener espacio para comprender tus emociones y lo que es correcto para ti.

Dedica tu tiempo y energía a convertirte en **tu mejor versión.**

Haz cosas que te hagan sentir feliz y seguro: **prioriza tu crecimiento personal y tu sanación.**

Cuando todo tu mundo **gira en torno al amor de otra persona**, estás constantemente enviando a tu mente señales de escasez, preocupación y desilusión, lo que **fomenta tu ansiedad y los pensamientos negativos.**

Cuando te concentras en **cosas que te hacen sentir feliz**, atraes más **felicidad.**

Sal, haz algo divertido y creativo que te mantenga presente, prueba cosas nuevas y distrae la mente de los pensamientos compulsivos.

## Parte 4

# *La ley del desapego*

## Soltar

**Dejar ir** es un aspecto crucial de la ley del desapego. Implica **liberar** el apego a **lo que ya no suma a tu crecimiento y felicidad**.

No se trata de ser indiferente o apático, sino de **dejar espacio a nuevas experiencias y oportunidades que se alinean más auténticamente con tu yo actual**.

**Dejar ir es** un acto de **confianza** que te permite **avanzar** con libertad y apertura.

- Libera el apego a heridas, resentimientos y decepciones del pasado.
- Deja de lado las relaciones que ya no son saludables ni satisfactorias.
- Sepárate de la necesidad de validación y aprobación externa.
- Entrega el control sobre los resultados y confía en el proceso natural de la vida.
- Haz espacio para nuevas experiencias, crecimiento y oportunidades.

Estos **fundamentos de la ley del desapego te empoderan** para vivir auténticamente, **abrazar la incertidumbre** y permitir el desarrollo natural de tu viaje.

No te preocupes si todo esto parece demasiado difícil, te ayudaremos a superar estas emociones en el futuro en la sección de indicaciones del **trabajo de sombra**.

## Tips para soltar

1. Permite que los demás sean quienes son
2. Permítete ser quien eres
3. No fuerces las situaciones
4. Las soluciones surgirán cuando menos las esperes
5. La incertidumbre es una realidad
6. Obsesionarte por algo no lo cambia
7. Obsesionarte con alguien no lo cambia
8. Acepta
9. Suelta

## Parte 4

# *La ley del desapego*

## El efecto foco

Genial, ahora que estás familiarizado con la ley del desapego, vayamos un paso más allá y hablemos sobre el efecto foco.

Es posible que tu apego ansioso se extienda a todas tus relaciones o que sientas ansiedad generalizada en la mayoría de tus interacciones.

¿Alguna vez entraste en una habitación y sentiste que todos los ojos estaban puestos en ti, y no en el buen sentido?

¿Alguna vez te has obsesionado con un pequeño error que cometiste o sientes esa extraña sacudida en tu cuerpo cuando piensas en algo vergonzoso que dijiste?

No estás solo, pero probablemente también estés sobrevalorando cuánta atención te está prestando la gente realmente.

Este fenómeno psicológico se llama "efecto foco".

El efecto foco es la sensación de que todos piensan en ti y te juzgan. Eres el centro de tu mundo, cierto. Pero esta es la verdad reveladora: **la mayoría de las personas están demasiado absortas en su propio mundo como para estar pensando en ti.**

Comprender el efecto foco puede resultar liberador.

Imagina la cantidad de energía emocional que podrías ahorrar si no te preocuparas por lo que piensa la gente.

No se trata de volverse descuidados o insensibles; se trata de liberarte de la esclavitud de los juicios externos.

Al reconocer que no eres la estrella del espectáculo de los demás, te liberas del estrés innecesario y de la ansiedad social.

Haz lo que quieras, sé quien quieras ser. Todos están tan atrapados en sus propias vidas, que, sinceramente, les da igual.



Tu  
diario  
de trabajo  
de sombras

## Parte 5

### *Tu diario de trabajo de sombras*

Ahora que comprendes un poco mejor el apego ansioso, has tomado consciencia de tus pensamientos y comprendes la ley del desapego, es hora de dedicarnos al trabajo de sombras.

#### ¿Qué es tu Yo Sombra?

Todos tenemos un "yo sombra"; esta es la parte de la mente subconsciente donde almacenamos nuestra más profunda vergüenza, arrepentimiento, negación y deseos.

Es la parte de nosotros que ocultamos al mundo. En el contexto del estilo de apego ansioso, la sombra puede incluir temores de abandono, deslealtad y desaprobación.

Cuanto más reprimimos estas partes de nosotros mismos, más oscura se vuelve nuestra sombra.

Estos bloqueos emocionales conducen a comportamientos de autosabotaje, ansiedad y negatividad.

El trabajo de sombras ayuda a acceder a estas partes de ti mismo para experimentar una liberación de estos sentimientos reprimidos.

#### ¿Qué es el trabajo de sombras?

El trabajo de sombras es una práctica **simple** pero **poderosa** en la que respondes a preguntas relacionadas con tu infancia y tu vida adulta para determinar tus patrones de comportamiento.

Fue desarrollado por primera vez por el renombrado psicoanalista Carl Jung, quien observó que nuestro Yo sombra se desarrolla predominantemente durante la niñez.

Las preguntas sobre la infancia son parte integral de la práctica para comprender desde dónde se manifiesta tu comportamiento. Ellas te ayudarán a acceder a las partes del cerebro subconsciente que almacenan tus pensamientos más profundos, recuerdos, creencias y suposiciones sobre el mundo.

Estos son los rasgos que están profundamente programados en tu mente y que apenas reconoces en ti mismo. A medida que respondas a las preguntas, descubrirás respuestas de las que ni siquiera eras consciente.

## Parte 5

# *Tu diario de trabajo de sombras*

### El papel de los traumas

Ahora que sabes lo que es el trabajo de sombras, probablemente te hayas dado cuenta de que **serás confrontado con algún trauma del pasado** en las preguntas del trabajo de sombras. Aquí es importante comprender el contexto de la palabra "trauma" tal como la usamos.

#### Trauma con "T" mayúscula

Incluyen eventos que la sociedad generalmente reconoce como traumáticos.

Generalmente son sucesos significativos, impactantes o catastróficos, como abuso sexual o psicológico, violencia u otras situaciones que pongan en peligro la vida.

#### Trauma con "t" minúscula

Pueden no poner en peligro la vida o no ser tan impactantes de inmediato, pero aún así tener un peso emocional significativo.

Incluyen cosas como cuando un niño es descuidado emocionalmente, desvalorizado, confundido acerca de su identidad, reprimido en expresión, controlado, sofocado, con demasiadas expectativas puestas sobre él o acosado pasivamente por sus padres.

Tal vez sus padres estaban demasiado ocupados tratando de mantener a la familia, tal vez estaban haciendo lo mejor que podían pero también luchando con sus propios problemas.

Los términos "T mayúscula" y "t minúscula" no implican que un tipo de trauma sea más importante o impactante que el otro.

El impacto del trauma es subjetivo y varía mucho de persona a persona. Ambos tipos pueden provocar un dolor emocional duradero que afecte hasta la edad adulta.

Comprender estas causas fundamentales es crucial para la sanación. Permite reconocer que tus mecanismos de afrontamiento sirvieron para un propósito en algún momento, incluso aunque ya no te sirvan.

No se trata de **echar la culpa**, sino de enfocarlo desde la **comprensión** y la **compasión**.

## Parte 5

### *Tu diario de trabajo de sombras*

Ahora que hemos profundizado en el concepto de trabajo de sombras, es hora de poner la teoría en **práctica**.

Esta sección está diseñada para ayudarte a **explorar tu "sombra"** a través de una serie de preguntas/indicaciones.

Cada conjunto de preguntas se centra en un aspecto diferente de **tu relación e historia personal**.

1. Reflexión sobre tu infancia
2. Identificar tus desencadenantes de ansiedad
3. Enfrentar tus inseguridades
4. Citas, sexo y relaciones
5. Centrarte en tu crecimiento personal
6. Visualizar tu futuro

Recuerda, el trabajo de sombras es un **proceso personal** y, a menudo, **emocional**. Es normal que **te sientas incómodo en algunos momentos**.

**Esa incomodidad es una señal de que estás superando tus límites y creciendo.**

El diario del trabajo de sombras puede ser una experiencia bastante emotiva, por lo que recomendamos practicarlos en un ambiente seguro y tranquilo.

## Parte 5

# *Tu diario de trabajo de sombras*

### Tips para el diario de sombras

- ♦ **Crea un espacio seguro:** busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas concentrarte en tus pensamientos y emociones sin distracciones. Prepara tu espacio de manera que te sientas tranquilo y seguro.
- ♦ **Escribe libremente:** este diario es una zona libre de juicios. Deja que tus pensamientos fluyan libremente en las páginas. No te preocupes por sonar "correcto" o "adecuado". Simplemente escribe lo que te parezca correcto a ti, con tu propia voz.
- ♦ **Elige indicaciones que resuenen contigo:** si te hacen sentir incómodo, generalmente son las que debes responder.
- ♦ **Concéntrate en los detalles:** brinda tantos detalles como puedas al escribir tus respuestas.
- ♦ **No te contengas:** este diario es solo para ti, no deberías sentir vergüenza ni miedo al practicar. No tienes que compartirlo con nadie a menos que quieras hacerlo. Es un cofre seguro para tus pensamientos, emociones, sueños, miedos y esperanzas.
- ♦ **No hay respuestas incorrectas:** en este diario, cada respuesta es la correcta porque es tuya. Tus experiencias, tus sentimientos, tus perspectivas, todo importa. Cada indicación es una invitación a la autoexploración, no una prueba.
- ♦ **Permite que las emociones salgan a la superficie:** si sientes que aflora alguna emoción intensa, idéjala salir!
- ♦ **Libera tu creatividad:** siéntete libre de usar diferentes formas de expresión creativa. Si las palabras no te parecen suficientes, puedes dibujar, hacer bocetos, garabatear, usar colores, escribir poemas o incluso crear un collage. Este diario es tu lienzo.
- ♦ **Consistencia y flexibilidad:** puedes practicar durante días, semanas o meses. Intenta ser constante, pero no te estreses si no te da la vida y te pierdes un día o dos. Lo importante es volver cuando puedas. De manera similar, si quieres dedicar más tiempo a un ejercicio en particular, modificar una pregunta o saltearte una que no te resuene, está bien. Este viaje es sobre ti y debe adaptarse a tu ritmo.
- ♦ **Sé amable contigo mismo:** si te sientes abrumado, tómate un descanso

# Reflexión sobre tu infancia



## PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

### *Tu infancia*

#### El trabajo de sombras y tu niño interior

Tu viaje de trabajo de sombras comienza con una **profunda reflexión sobre tu infancia**. Esto te ayudará a comprender **dónde comenzaron tus patrones de comportamiento ansiosos**.

Tu niño interior es esa parte de tu psique que **todavía reacciona y se siente como el niño que alguna vez fuiste**.

Es portador de las experiencias, recuerdos y emociones de tus primeros años.

A medida que envejecemos, muchos de nosotros suprimimos esta parte de nosotros mismos para encajar en las normas y expectativas sociales, lo que conduce a una **agitación emocional no abordada** que puede tener un impacto significativo en nuestras vidas.

El trabajo de sombras es el proceso de reconocer, comprender y sanar esta parte oculta de ti mismo.

Implica **abordar las necesidades no satisfechas, los deseos no reconocidos y las emociones no resueltas de tu niño interior**.

Al participar en este **profundo proceso de autorreflexión**, puedes identificar los **orígenes de tus miedos, inseguridades y patrones de comportamiento** que pueden estar frenándote.

El trabajo de sombras puede ayudarnos a comprender estas experiencias, ver cómo se moldearon nuestros estilos de apego y permitirnos **sanar y avanzar** hacia una forma más saludable de relacionarnos con los demás.

Te ayudaremos a **llevar luz a tu sombra**, brindándole la **atención, el amor y la comprensión** que necesita **para sanar**.

A través de esta sanación, puedes comenzar a reformular tus miedos, liberar tu apego a ciertos resultados y comenzar a **abrazar el amor propio** como forma de vida.

**¿Estás listo para comenzar?**

PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**CUANDO ERAS NIÑO, ¿QUIÉN FUE TU REFERENTE DE AMOR MÁS CERCANO?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ PENSABAS DE ESTA RELACIÓN CUANDO CRECÍAS? RESPONDE COMO SI FUESES TU YO INFANTIL.**

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ PIENSAS DE ESTA RELACIÓN COMO ADULTO?**

---

---

---

---

---

---

---



PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**¿QUIÉN FUE LA PRIMERA PERSONA QUE TE HIZO SENTIR APEGADO CUANDO ERAS NIÑO ¿Y POR QUÉ TE AFERRASTE A ÉL/ELLA?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO TE TRATABA ESTA PERSONA?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿PUEDES RECORDAR QUÉ DESENCADENABA TU APEGO?**

---

---

---

---

---

---

---





PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**¿HUBO MOMENTOS EN LOS QUE SENTÍAS QUE TENÍAS QUE ESCONDER O CAMBIAR ASPECTOS DE TU PERSONA ANTE TU FAMILIA? ¿CUÁLES ERAN ESOS ASPECTOS?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿TODAVÍA CONTINUÁS ESCONDIENDO ASPECTOS DE TI?, SI ES ASÍ, ¿CUÁLES SON?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



























PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**¿CUÁL FUE EL MAYOR SECRETO QUE GUARDASTE EN TU INFANCIA?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿DE QUÉ MANERA TE CONDICIONÓ ESE SECRETO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**DIBUJA ALGO QUE TU YO NIÑO SOLÍA DIBUJAR, AUNQUE NO SE TE DE BIEN. DALE RIENDA SUELTA A TU CREATIVIDAD Y DISFRÚTALO.**









PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**¿QUÉ CREENCIA TENÍAS SIENDO NIÑO QUE HOY CONSIDERES ERRÓNEA?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ TE HIZO CAMBIAR DE OPINIÓN?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿HAS LIBERADO ESTA CREENCIA COMPLETAMENTE O TODAVÍA PIENSAS QUE TE RONDA LA CABEZA? ¿POR QUÉ?**

---

---

---

---

---

---

---



PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**¿TUVISTE UNA MADRE/PADRE ANSIOSO? EN ESE CASO, ¿CÓMO CREES QUE SU ANSIEDAD TE AFECTÓ SIENDO NIÑO?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO TE AFECTABAN SUS REACCIONES?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿RECONOCES ALGUNO DE SUS PATRONES EN TI? EN ESE CASO, ¿CUÁL?**

---

---

---

---

---

---

---

PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**¿TUVISTE UNA MADRE/PADRE CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL? EN ESE CASO, ¿CÓMO CREES QUE SU PROBLEMA TE AFECTÓ SIENDO NIÑO?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO TE AFECTABAN SUS REACCIONES?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿RECONOCES ALGUNO DE SUS PATRONES EN TI? EN ESE CASO, ¿CUÁL?**

---

---

---

---

---

---

---





PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**¿CONFIABAS PLENAMENTE EN UNO DE TUS PADRES Y TE SENTÍAS ARROPADO POR ELLA/ÉL? ¿O ANSIABAS LA ATENCIÓN QUE NUNCA TE DIERON? EXPLICA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO IMPACTÓ ESTA RELACIÓN EN TU MANERA DE PERCIBIR LA CERCANÍA EN TUS RELACIONES?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**DIBUJA UN MAPA DEL VECINDARIO DE TU INFANCIA. NOMBRA LOS LUGARES QUE FUERON IMPORTANTES PARA TI Y ESCRIBE UNA DESCRIPCIÓN DE LO QUE SIGNIFICABAN EN LA PÁGINA SIGUIENTE.**



PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**¿HAS SIDO OBJETO DE BURLAS O BULLYING SOBRE TU ASPECTO FÍSICO O PERSONALIDAD? EN TAL CASO, ¿QUÉ SUCEDIÓ?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO TE AFECTÓ ESTO SIENDO NIÑO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CREES QUE TODAVÍA TE AFECTA? ¿POR QUÉ?**

---

---

---

---

---

---

---





PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Tu infancia*

**SI TU YO NIÑO PUDIESE VERTE AHORA, ¿QUÉ PENSARÍA? ¿ESTARÍA SORPRENDIDO DE VER EN QUIÉN TE HAS CONVERTIDO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ QUERRÍA PARA TI TU YO NIÑO? ESCRÍBELO EN SU TONO DE VOZ.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Afrontando tus desencadenantes de ansiedad



PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Afrontando desencadenantes de ansiedad*

**PIENSA EN UNA SITUACIÓN RECIENTE QUE DISPARASE TU ANSIEDAD. ¿QUÉ SUCEDIÓ EXACTAMENTE?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿PUEDES IDENTIFICAR QUÉ LA DISPARÓ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Afrontando desencadenantes de ansiedad*

**PIENSA UNA OCASIÓN EN LA QUE TE COSTÓ EXPRESAR TUS NECESIDADES POR MIEDO A SER RECHAZADO.**

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ TE RETUVO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿ERA VÁLIDO?**

---

---

---

---

---

---

---



PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Afrontando desencadenantes de ansiedad*

**¿CÓMO REACCIONA TU CUERPO AL MODO "LUCHA O HUÍDA" CUANDO TE SIENTES ANSIOSO? ¿QUÉ SÍNTOMAS FÍSICOS Y EMOCIONALES TIENES?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿HAS ESTADO PRACTICANDO OBSERVAR TUS PENSAMIENTOS? ¿EN ESE CASO, QUÉ PENSAMIENTOS RECURRENTES HAS ESTADO NOTANDO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO PUEDES TRABAJAR EN REDIRIGIRLOS? ESCRIBE ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA CAPTAR Y REDIRIGIR TUS PENSAMIENTOS.**

---

---

---

---

---

---

---

## PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

### *Afrontando desencadenantes de ansiedad*

**¿CÓMO HAN CAMBIADO TUS REACCIONES A LOS DESENCADENANTES DE ANSIEDAD DESDE QUE ERES ADULTO?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZAS ACTUALMENTE? ¿SON SALUDABLES O INÚTILES?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ HÁBITOS TÓXICOS PODRÍAS DEJAR CONSCIENTEMENTE?**

---

---

---

---

---

---

---









PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Afrontando desencadenantes de ansiedad*

**RECUERDA UNA OCASIÓN EN LA QUE TUVISTE UNA REACCIÓN DEMASIADO EMOCIONAL ANTE UN RECHAZO PERCIBIDO.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿POR QUÉ CREES QUE TE AFECTÓ TANTO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Afrontando desencadenantes de ansiedad*

**¿HAY ALGUIEN EN TU VIDA ACTUALMENTE QUE TIENDE A DESPERTAR TU ANSIEDAD FRECUENTEMENTE? ¿QUIÉN ES?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿POR QUÉ CREES QUE TE DETONA? ¿CÓMO PUEDES DAR PASOS PARA CAMBIARLO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

### *Afrontando desencadenantes de ansiedad*

**DESCRIBE UNA OCASIÓN EN LA QUE SE DISPARÓ TU ANSIEDAD EN UN ENTORNO PÚBLICO O SOCIAL. ¿CÓMO LO GESTIONASTE?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO TE SIENTES AHORA SI PIENSAS EN ESE MOMENTO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---















## PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

### *Afrontando desencadenantes de ansiedad*

**¿CÓMO SUELES REACCIONAR CUANDO NOTAS QUE ALGUIEN SE DISTANCIA DE TI? EXPLICA UN EJEMPLO ESPECÍFICO.**

---

---

---

---

---

---

---

**¿POR QUÉ CREES QUE ENTRAS EN PÁNICO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿ES VÁLIDO?**

---

---

---

---

---

---

---





# Confrontando inseguridades



















PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Confrontando inseguridades*

**¿QUÉ ROL TIENE LA COMPARACIÓN EN TUS INSEGURIDADES? ¿CON QUIÉN TE COMPARAS PARA SENTIRTE DISMINUIDO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿POR QUÉ LO HACES? ¿CONSIDERAS QUE LA VIDA DE ESTA PERSONA EN REALIDAD ES PERFECTA O QUE TAMBIÉN TIENE SUS DIFICULTADES?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

### *Confrontando inseguridades*

**TRAZA LÍNEAS QUE SALGAN DEL CÍRCULO Y NOMBRA TODAS LAS COSAS DE LAS QUE TE SIENTAS INSEGURO. CUANDO TERMINES, TÁCHALAS.**

Inseguridades

## PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

### *Confrontando inseguridades*

**¿CÓMO TE DESCRIBIRÍAN LAS PERSONAS MÁS CERCANAS A TI?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿TIENEN RAZÓN? ¿POR QUÉ TE DESCRIBEN DE ESA FORMA? ¿POR QUÉ CREES QUE LO HACEN?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Confrontando inseguridades*

**PIENSA EN UNA OCASIÓN EN LA QUE TUS SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD TE IMPIDIERON DISFRUTAR DEL MOMENTO PRESENTE. ¿QUÉ OCURRIÓ?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO TE SENTISTE DESPUÉS?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO TE HUBIERA GUSTADO GESTIONARLO?**

---

---

---

---

---

---

---















PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Confrontando inseguridades*

**PIENSA EN UNA PARTE ESPECÍFICA DE TU CUERPO QUE TE CUESTE ACEPTAR.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO PUEDES EMPEZAR A ACEPTAR Y ABRAZAR ESTA PARTE DE TI MÁS PLENAMENTE?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



























# Citas, sexo y relaciones



PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE DESARROLLASTE UNA OBSESIÓN TÓXICA EN UNA RELACIÓN? ¿CON QUIÉN FUE? ¿POR QUÉ ESTABAS TAN OBSESIONADO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿POR QUÉ CREES QUE ESTABAS TAN APEGADO A ESA PERSONA?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**PIENSA EN UNA DISCUSIÓN QUE HAYAS TENIDO CON TU PAREJA, ¿QUÉ SUCEDIÓ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿EN QUÉ MEDIDA TUS INSEGURIDADES PUDIERON AFECTAR A TU REACCIÓN?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

### *Citas, sexo y relaciones*

**¿ACTUALMENTE HAY ALGUIEN EN TU VIDA QUE CONTRIBUYA A TU ESTILO DE APEGO ANSIOSO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿POR QUÉ PIENSAS QUE TE AFECTA DE ESA MANERA? ¿ES VÁLIDO? ¿CAMBIARÁ ALGUNA VEZ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**ANOTA TODO LO QUE TE GUSTABA Y TODO LO QUE ODIABAS DE ESTAR CON TU EX. NO SEAS TÍMIDO.**

**COSAS BUENAS**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**COSAS HORRIBLES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**¿CUÁL FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE PERMITISTE QUE ALGUIEN TE TRATE MAL Y NO DIJISTE NADA?. ¿QUÉ OCURRIÓ?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿POR QUÉ PERMITISTE QUE TE TRATE DE ESA MANERA? ¿CÓMO TE HIZO SENTIR?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ HARÍAS DIFERENTE AHORA?**

---

---

---

---

---

---

---

PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**¿TE AVERGÜENZAS DE ALGUNO DE TUS EX?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO ERA LA RELACIÓN DE LA QUE TE AVERGÜENZAS?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO PUEDES SOLTAR ESTA VERGÜENZA?**

---

---

---

---

---

---

---

PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**¿CÓMO TE SIENTES CUANDO TIENES SEXO? ¿LO DISFRUTAS? ¿TE SIENTES SEGURO? SI ES EL CASO, ¿POR QUÉ? Y SINO, ¿POR QUÉ NO?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿ALGUNA VEZ SIENTES VERGÜENZA DESPUÉS DEL AUTO-PLACER O EL SEXO? SI ES EL CASO, ¿POR QUÉ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO PODRÍAS SOLTAR ESA VERGÜENZA?**

---

---

---

---

---

---

---

PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**¿CUÁL FUE LA VEZ QUE MÁS TE ROMPIERON EL CORAZÓN? ¿QUÉ SUCEDIÓ? ESCRIBE LA HISTORIA DE CÓMO EMPEZÓ Y CÓMO TERMINÓ.**

Lined writing area consisting of 25 horizontal lines for text entry.



PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**¿CUÁLES SON TUS CREENCIAS MÁS ARRAIGADAS SOBRE EL SEXO ¿CÓMO SE FORMARON EN TI?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO AFECTAN A TU VIDA SEXUAL?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**¿QUÉ RELACIÓN TE HIZO SENTIR MÁS INSEGURO? ¿CÓMO ERA LA DINÁMICA DE LA RELACIÓN?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ TE HACÍA SENTIR INSEGURO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO MERECE SER TRATADO?**

---

---

---

---

---

---

---









PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**PIENSA EN ALGO QUE HAYAS HECHO EN UNA RELACIÓN ANTERIOR Y QUE SABÍAS QUE ESTABA MAL.**

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO RESPONDIÓ TU PAREJA? ¿CUÁL FUE EL RESULTADO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ HARÍAS DIFERENTE HOY?**

---

---

---

---

---

---

---





PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**¿UTILIZAS EL SEXO CASUAL COMO DISTRACCIÓN? ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE LO HICISTE?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO TE SIENTES INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE TENER SEXO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---















PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Citas, sexo y relaciones*

**¿SIENTES ALGO POR ALGUIEN ACTUALMENTE? ¿QUIÉN ES? ¿QUÉ TE GUSTA DE ESTA PERSONA?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO TE SIENTES CUANDO ESTÁ CERCA Y HABLAS CON ESA PERSONA?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿POR QUÉ NO SE LO HAS DICHO?**

---

---

---

---

---

---

---













Enfocarte  
en tu  
desarrollo  
personal





PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Enfocarte en tu desarrollo personal*

**¿RECUERDAS EL SISTEMA DE CREENCIAS QUE DIBUJASTE AL INICIO DE ESTE DIARIO?  
¿TE SIENTES DIFERENTE? ESCRIBE TUS NUEVAS CREENCIAS**

*Mis creencias*











## PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Enfocarte en tu desarrollo personal*

**¿QUÉ CUALIDAD HAS ADMIRADO SIEMPRE DE TI MISMO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO PUEDES VALORAR MÁS ESTA CUALIDAD?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Enfocarte en tu desarrollo personal*

**¿QUÉ COMPORTAMIENTO TÓXICO RELACIONADO CON TU APEGO ANSIOSO TE GUSTARÍA SOLTAR? ESCRIBE SOBRE ÉL EN DETALLE.**

Lined area for writing the answer.

## PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

### *Enfocarte en tu desarrollo personal*

**IDENTIFICA 3 CREENCIAS NEGATIVAS SOBRE TI MISMO QUE DISMINUYEN TU AUTOCONFIANZA.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO PUEDES DESAFIAR Y CAMBIAR ESTOS PENSAMIENTOS?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



































PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Enfocarte en tu desarrollo personal*

**REFLEXIONA SOBRE TU CÍRCULO SOCIAL. ¿EN QUIÉN PUEDES APOYARTE REALMENTE? ESCRIBE SOBRE ESA/S PERSONA/S**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO PUEDES FORTALECER ESOS VÍNCULOS?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# Visualizando el futuro



# PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

## *Visualizando el futuro*

### LA IMPORTANCIA DE LA VISUALIZACIÓN

¡Enhorabuena por llegar hasta aquí!

Has trabajado mucho, **probablemente has llorado un poco** y has descubierto algunas cosas sobre ti mismo que **ni siquiera conocías**.

**Ahora llega la parte divertida.**

¿En **quién** quieres **convertirte**? ¿Cómo ves tu **era de resplandor**?

¿Y por qué es importante **visualizar**?

Ya hemos **aprendido** algunas **cosas interesantes sobre la mente subconsciente** y ahora daremos un paso más allá.

Una parte importante del poder de la mente subconsciente reside en el **Sistema de Activación Reticular (RAS)**.

Tu **RAS** es una red de neuronas ubicadas en el tronco encefálico que desempeña un papel fundamental en controlar la vigilia y la concentración. También llamado "**filtro reticular**", es una pequeña parte de nuestro cerebro encargada de **gestionar nuestra percepción** y **configurar las lentes** a través de las cuales **vemos el mundo**.

No te das cuenta, pero tu cerebro absorbe un montón de información todos los días. Es imposible que tu cerebro pueda almacenar toda esta información.

Entonces, tu RAS actúa como filtro, decidiendo a qué información se le debe prestar atención y qué pasar por alto.

Cuando **visualizas un futuro deseado**, tu **RAS se sintoniza** con las **oportunidades**, la **información** y las **experiencias alineadas con ese futuro**.

Como esa sensación extraña cuando aprendes una palabra nueva y de repente empiezas a escucharla en todas partes, tu RAS sintonizará lo que has establecido para tus planes futuros y te mostrará mensajes para fomentar la acción.

# PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

## *Visualizando el futuro*

### LA IMPORTANCIA DE LA VISUALIZACIÓN

Antes de comenzar a imaginar tu futuro en el siguiente conjunto de indicaciones, queremos brindarte algunos consejos para la visualización.

#### Recuerda que:

#### 1. Los pensamientos son el lenguaje del cerebro:

Nuestro **cerebro responde a** nuestros **pensamientos y creencias**, ya sea sobre nuestra situación actual, la realidad o un futuro imaginado. **Tus pensamientos y creencias se convierten en tu realidad.**

#### 2. Los sentimientos son el lenguaje del cuerpo:

Nuestro cuerpo responde a nuestros **sentimientos**, que muchas veces son **producto de nuestros pensamientos**. Si podemos **sentir las emociones de nuestro futuro deseado ahora**, nuestro **cuerpo** puede ser "**engañado**": pensará que el **futuro** ya es nuestra **realidad**, (lo que resultará en pensamientos más positivos) y le dirá al RAS de tu cerebro que se concentre en resultados positivos.

#### 3. La alineación de pensamientos y sentimientos crea un estado del ser:

Cuando nuestros **pensamientos** (cerebro) y **sentimientos** (cuerpo) se alinean, entramos en un **estado del ser**. Este estado puede **influir en nuestras acciones, elecciones y experiencias, lo que en última instancia da forma a nuestra realidad.**

#### 4. El ensayo mental es clave:

Así como los atletas ensayan mentalmente sus acciones, **nosotros podemos ensayar mentalmente nuestro futuro deseado**. Este proceso, realizado con regularidad, puede **crear redes neuronales** en nuestro cerebro que sustenten ese futuro.

# PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

## *Visualizando el futuro*

### CÓMO FUNCIONA LA VISUALIZACIÓN

A continuación, aprenderás cómo aplicar estas enseñanzas a través de la visualización, mientras haces tu trabajo de sombras:

#### 1. Crea una imagen mental clara:

Define cómo será **tu futuro en detalle**. ¿Qué estás haciendo? ¿Quién eres? ¿Con quién estás? ¿Cómo te sientes?

#### 2. Siente el futuro ahora:

**Involucra tus emociones mientras visualizas**. Siente la alegría, la emoción, el amor o la paz de tu futuro ahora. Esto convence a tu cuerpo de que este futuro está sucediendo ahora.

#### 3. Ensayo mental:

**Visualiza periódicamente** tu futuro, sumergiéndote en los sentimientos que te trae. Esta **práctica**, realizada a lo largo del tiempo, **refuerza las vías neuronales que se alinean con este futuro**.

#### 4. Déjalo ir:

**Sepárate del resultado y confía en el proceso**. No te estreses por cómo o cuándo tu futuro deseado se manifestará. Tu trabajo es **crearlo mental y emocionalmente**, y luego **dejar que se desarrolle naturalmente**.

#### 5. Realiza acciones alineadas:

La **visualización no reemplaza la acción**; es un **catalizador**. Es posible que se te presenten ideas inspiradas y oportunidades: **iescúchalas y actúa en consecuencia!** Son **parte del camino** hacia tu futuro visualizado.



























PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

*Visualizando el futuro*

**TRAZA LÍNEAS QUE SALGAN DESDE EL CÍRCULO DE LA PAREJA DE TUS SUEÑOS**

*Mi pareja perfecta*











## PREGUNTAS PARA EL TRABAJO DE SOMBRAS

### *Visualizando el futuro*

**DIBUJA TODO LO QUE DESEAS EN ESTA PÁGINA. PUEDEN SER PALABRAS, SÍMBOLOS, IMÁGENES. NO TE PREOCUPES SI NO DIBUJAS BIEN. TÚ INTÉNTALO.**





















Afirmaciones  
para superar  
patrones  
ansiosos



## *Afirmaciones para romper con patrones ansiosos*

¡Mírate! ¡La parte difícil ya está hecha y lo has hecho genial!

Probablemente hayas aprendido mucho sobre ti mismo, tal vez hayas llorado un poco y te hayas dado cuenta de cosas muy locas; ahora vamos a consolidar todo este progreso con afirmaciones positivas.

Usar afirmaciones positivas es una forma poderosa de influir en tu mente subconsciente. Recuerda, tienes alrededor del 90% de los mismos pensamientos subconscientes todos los días.

Ahora tienes una visión para el futuro, pero también es importante mantener tus pensamientos enfocados y positivos.

Recuerda, esto no es algo que ocurra el 100% del tiempo.

Está permitido tener días malos, y cuando los tengas, tómate ese tiempo para descansar, enfadarte, estar enojado, comer comida chatarra. Siente todo lo que necesites sentir.

### **Y luego, vuelve a ello.**

Cuando repites afirmaciones positivas, estás alimentando al cerebro con nueva información y creando nuevas vías neuronales que te ayudarán a cambiar tu programación.

Recuerda que se necesitan 30 días para crear nuevas vías neuronales. Es importante reconocer que las afirmaciones pueden parecer un poco extrañas o incómodas al principio.

Hablarte a ti mismo de una manera positiva y empoderarte puede que no sea algo a lo que estés acostumbrado, pero créenos cuando decimos que puede ser increíblemente transformador.

Las afirmaciones son como pequeñas semillas que plantamos en nuestra mente. Con una práctica constante, tienen el poder de reprogramar nuestros pensamientos y creencias, ayudándonos a liberarnos de los patrones ansiosos y adoptar formas más saludables de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Entonces, aunque te parezca un poco extraño o cursi, dale una oportunidad a las afirmaciones.

Repítetelas a ti mismo con convicción e intención. Con el tiempo, comenzarás a notar un cambio en tu forma de pensar y un mayor sentido de autoestima y autoaceptación.

## *Afirmaciones para romper con patrones ansiosos*

### TIPS PARA AFIRMACIONES

Puedes practicar tus afirmaciones para el estilo de apego ansioso dentro o fuera de tu cabeza, en voz alta.

Lo mejor es practicar en un espacio tranquilo cuando tengas un poco de tiempo para ti mismo, para que puedas concentrarte en las palabras y las emociones.

Puedes optar por practicar en el espejo mientras te miras a los ojos para mejorar la práctica.

Recuerda, **necesitamos conectar** los **pensamientos** de la mente con un **sentimiento** en el cuerpo, así que ponle un sentimiento profundo a tu afirmación.

No te limites a decir las palabras "Merezco amor", siente las palabras lo más profundamente que puedas; visualiza cómo te sentirías si estas palabras fueran ciertas; ¿Quién eres, ¿qué estás haciendo? ¿Cómo te expresarías si esto fuera la verdad?

Recuerda, la sanación y el crecimiento llevan tiempo y puede haber días en los que dudes de la efectividad de las afirmaciones. Pero sigue adelante. Todos tenemos días malos.

Se paciente contigo mismo, abraza el proceso y celebra incluso las victorias más pequeñas. a lo largo del camino.

Practicar al despertar y justo antes de ir a dormir potencia esta práctica ya que tu mente subconsciente está en un estado meditativo profundo y más abierta a la sugestión.

Intenta practicar esto durante 30 días seguidos y observa cómo te hace sentir; ite sorprenderás!

## *Afirmaciones para romper con patrones ansiosos*

**Elige 3 de tus afirmaciones favoritas y repítelas a diario. Reformúlalas para que te resulten más auténticas. Recuerda relacionar las palabras con una emoción, para que tu mente y tu cuerpo te crean.**

1. Cada día, me siento más seguro en mis relaciones
2. Soy suficiente tal como soy y no necesito la validación de nadie
3. Está bien dejar entrar a los demás; no todo el mundo me va a hacer daño
4. Confío en la consistencia del amor y sé que no se pierde fácilmente
5. Mi valor no depende de las opiniones o acciones de otras personas
6. Las relaciones saludables tienen un equilibrio de dar y recibir, y yo soy parte de ese equilibrio
7. Tengo permitido expresar mis necesidades y sentimientos en una relación
8. Puedo encontrar la paz en la soledad; estar solo no significa no ser amado
9. Puedo manejar la separación sin miedo; todos necesitamos nuestro propio espacio
10. El amor no es un recurso escaso; Hay mucho amor en el mundo para mí
11. Confío en la fuerza de mis relaciones, incluso cuando no puedo verla
12. Merezco relaciones que sean sólidas, estables y equilibradas
13. Así como otros se preocupan por mí, también debo cuidar de mí mismo
14. Mis emociones son válidas y soy capaz de manejarlas
15. Puedo lidiar con la incertidumbre y aún así mantener mi paz mental
16. Mis ansiedades no me definen ni definen el potencial de mis relaciones
17. El amor no se trata solo de sentirse bien; se trata de crecimiento y comprensión
18. Puedo expresar mis necesidades sin miedo al rechazo o al abandono
19. Los límites saludables son parte de cualquier buena relación y soy capaz de ponerlos
20. Soy digno de un amor que sea consistente y no esté impulsado por el miedo
21. Estar solo es una oportunidad para la autorreflexión y el autocuidado, no un castigo
22. Incluso si una relación termina, no disminuye mi valor ni mi capacidad para amar
23. Soy el autor de mi historia, no de mis ansiedades o miedos
24. Soy capaz de construir y mantener relaciones equilibradas
25. Cada día, elijo enfrentar mis miedos, abrazar el crecimiento y apreciar el amor en su forma más sincera

# Un nuevo tú



# Un nuevo tú

Entonces, ¿sientes que puedes cultivar un estilo de apego seguro después de todo lo que has aprendido?

El apego seguro se caracteriza por la capacidad de respuesta emocional, la confianza, la comunicación efectiva y los valores compartidos. Al comprender las cualidades que definen el apego seguro, obtendrás información valiosa para dar forma y mejorar tus propias conexiones.

Un estilo de apego seguro tiene un cierto talento para mantener relaciones saludables.

**Esto es lo que normalmente hace una persona con un estilo de apego seguro:**

**Se comunica abiertamente:** Son expertos en expresar sus sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, fomentando el entendimiento mutuo y reduciendo los conflictos.

**Respetan los límites:** Entienden y respetan los límites personales, los suyos y los de los demás. Saben que el espacio personal y el respeto mutuo van de la mano en cualquier relación.

**Mantiene el equilibrio:** Encuentran un equilibrio saludable entre la dependencia y la independencia, nunca demasiado pegajosos, nunca demasiado distantes.

**Muestra empatía:** Pueden sintonizarse con los sentimientos y necesidades de sus parejas, ofreciendo apoyo y comprensión cuando es necesario.

**Cultiva la confianza:** Confían fácilmente pero no de manera ingenua, y generan confianza con el tiempo y a través de un comportamiento constante y confiable.

**Es resiliente:** Se recuperan de los reveses en las relaciones, utilizándolos como oportunidades para aprender y crecer en lugar de razones para desconectarse.

**Practica el autocuidado:** Entienden la importancia del autocuidado y se toman tiempo para sí mismos para recargarse, sabiendo que una relación saludable comienza con un yo saludable.

En esencia, un estilo de apego seguro es como estar en un **baile en el que estás sincronizado con tu pareja**, fluyendo juntos sin esfuerzo, pero también cómodos con vuestro propio ritmo.

**Esperamos que sientas esto en tu próxima relación importante.**

# Un nuevo tú

## **Bienvenido a tu nueva era.**

Esperamos que hayas aprendido algunas cosas interesantes sobre la neurociencia, tu cerebro y cómo es posible cambiar y crecer.

Acabas de completar un viaje increíble de autodescubrimiento.

Has profundizado, probablemente has llorado mucho, has llegado a conclusiones increíbles y has aprendido algunas cosas sobre ti mismo que ni siquiera sabías.

Has comenzado a desprenderte de viejos patrones y a aprender nuevas formas de relacionarte contigo mismo y con los demás.

Has comenzado a reemplazar el miedo por la confianza, y la ansiedad por la paz.

También has profundizado en las sombras con valentía y curiosidad, participando en el trabajo de sombras para comprender, enfrentar e integrar las partes de ti que han estado ocultas.

A medida que avances, celebra cada hito y progreso que logres en la construcción de apegos más saludables y seguros.

Ten siempre este diario a mano.

Revísalo a menudo para recordar lo lejos que has llegado y la resiliencia que has mostrado.

Y a medida que avanzas, recuerda ser amable contigo mismo.

La sanación es un viaje, no un destino.

**Tú puedes lograrlo**