



CONCLUSIONES: AYUDA Y APOYO DURANTE EL PROCESO

Lic. Priscila Navarrete | Terapeuta
especialista en narcisismo y
psicopatía

SI EL DIA DE HOY TE ENCUENTRAS INTENTANDO SALIR DE ESTA SITUACION, RECUERDA:

Es porque estás sufriendo.

Es porque te sientes a punto del colapso.

Es porque lloras cada noche.

Es porque te conformas con migajas de amor.

Es porque te sientes sin autoestima.

Es porque te has quedado sin confianza hacia la vida.

Es porque vives en una nebulosa de confusión, de no entendimiento.

Es porque te sientes solo, porque te has quedado aislado.

Es porque tu cuerpo ha empezado a hablarte desde la somatización.

Es porque te cuesta dormir.

Es porque vives en la ansiedad y el miedo.

Es porque el que se sacrifica siempre eres tú.

Es porque, hagas lo que hagas, nada es suficiente.

Es porque ninguna promesa que te hizo esa persona se ha cumplido.

Es porque, quizá, has pensado en quitarte la vida."

Los 14 principios de la PSICOTERAPIA ZERO: un programa para “volver a vivir”

1. Admite que has asumido una relación tóxica, que significa para ti una carga inaceptable que no deseas llevar más, pero que no sabes por otro lado como quitarte de encima.
2. Reconoce que dispones de toda la fuerza interna para realizar la sanación y el cambio que quieres para tu vida.
3. Aprende a confiar en quienes te apoyan (tus amigos, tu terapeuta, tu comité de sabios, etc)
4. Reconoce cómo sin darte cuenta te juzgas, criticas o menosprecias a ti mismo y tienes la sensación de no valer como consecuencia del daño que te han infligido (INTROYECCIÓN DE LA CULPABILIDAD) .
5. Admite cómo te fuerzas a ti mismo indebidamente y más allá de tus límites de resistencia.(PROGRAMACIÓN)
6. Elige abandonar las viejas formas de pensar y de sentir, como modo de cambiar los comportamientos que ya no quieres admitir en tu vida.
7. Reconoce con paciencia que necesitas ser curado, sabiendo que la humildad nace de aceptar la verdad última.

Los 14 principios de la PSICOTERAPIA ZERO: un programa para “volver a vivir”

8. Disponte a reparar todo el daño que te has causado a ti mismo, al dejarte destruir emocionalmente.
9. Date permiso para hacer las paces con el pasado y elige perdonarte.
10. Reconoce cuando recaes en los viejos patrones de comportamiento, y date permiso para perdonarte y volver a empezar cada vez, tantas veces como sea necesario. **Caerse está permitido, pero levantarse cada vez que te caes es obligatorio.**
11. Aprende a entrar en contacto con tu parte espiritual, tu yo superior, tu alma, y hacerle caso, fiándote de su voz dentro de ti y de tu intuición.
12. Transmite tu verdad acerca de lo que pasa sin apresurarte pero sin imponerla, a aquellos que quieran conocerla
13. No te preocupes de hacer justicia: al final amanece y las obras de quienes operan en la oscuridad quedan manifiestas. Ser un justiciero puede distraerte de tu propia vida. No le des mas importancia a tu ex-pareja psicópata.
14. Recuerdate cada día que eres un ser de LUZ y que si fuiste elegido por la oscuridad para ser destruido por ella, ello dice mucho de ti y de lo que vienes a aportar a este planeta.

QUE SI AYUDA Y QUE NO

✓ Sí ayuda:

- Terapia especializada
- Personas que VALIDAN sin minimizar
- Espacios de psicoeducación
- Rutinas que regulen el sistema nervioso

✗ No ayuda:

- Frases como: “ya supéralo”, “pero no te pegaba”
- Familia que presiona a perdonar o regresar
- Sobreexposición a redes del agresor
- Aislamiento

“No necesitas a mucha gente... necesitas a la gente correcta.”

Modelo R.A.Í.C.E.S.

Recuperación del Abuso Narcisista



Volver a tus raíces para reconstruir tu vida.

AUTOCOMPASION

La ternura es el movimiento de compasión hacia uno mismo que nos permite empatizar ante el sufrimiento ajeno y con el propio. Es un paradigma de cuidado y atención que nos permite entender que lo auténtico en esta vida está alejado de la violencia. La ternura es una muestra de ética y sensatez. Es una manifestación de afecto que nos permite conectar con un sentimiento oceánico.



AUTOCOMPASION

Ejercicio:

“Háblate como hablarías a alguien que amas”

Objetivo: reducir autocrítica y culpa traumática

Instrucciones:

1. Escribe lo que te dices cuando recuerdas la relación (ej: “fui tonta”).
2. Ahora imagina que una amiga vivió exactamente lo mismo.
3. Escríbele una carta a esa persona.
4. Léela en voz alta... pero dirigida a ti.

“Hice lo mejor que pude con la información y el estado emocional que tenía.”



“Sanar no es volver a ser quien eras. Es convertirte en quien siempre fuiste sin miedo.”

El miedo es la cadena de la vergüenza

AUTOCONCIENCIA Y ACEPTACION

Ejercicio:

“Nombrar para integrar”

Objetivo: salir de la confusión y la disociación

Instrucciones:

Completa estas frases por escrito:

- Lo que viví fue...
- Lo que sentía y no entendía era...
- Lo que hoy puedo ver con claridad es...
- Me cuesta aceptar que...

IDENTIDAD RECONSTRUIDA

Objetivo:

- Separar quién eras tú de lo que él dijo que eras.
- Recuperar criterio propio.
- Redefinir valores.

Ejercicios:

- Lista de gustos olvidados.
- Valores no negociables.

“Tu identidad no se perdió. Fue anestesiada.”

IDENTIDAD RECONSTRUIDA

Ejercicio:

“¿Quién eras? / ¿Quien eres?”

SELF	ANTES DE LA RELACION	DURANTE LA RELACION	QUIEN QUIERO SER
¿COMO PENSABAS?			
¿QUE TOLERABAS?			
¿QUE NECESITABAS?			
¿COMO TE SENTIAS CONTIGO?			

Objetivo: recuperar el self fragmentado

EDUCACION PSICOEMOCIONAL

Objetivo: Despersonalizar lo vivido

Instrucciones:

1. Toma 3 episodios dolorosos.
2. Identifica qué técnica hubo:
 - Gaslighting
 - Refuerzo intermitente
 - Devaluación
 - Triangulación
3. Escríbelo así:
 - “No fue amor, fue _____”

Ejemplo:

“No fue amor, fue refuerzo intermitente lo que me enganchó.”

Resultado: Rompe la idealización.

LAS D'S DE LA VIOLENCIA

Tácticas de abuso emocional y psicológico presentes en vínculos narcisistas y psicopáticos que deterioran lenta y profundamente la identidad, la voluntad y la percepción de la víctima.

Priscila Navarrete

1) **Descuido**

Negligencia emocional o física sostenida que ignora las necesidades básicas de la víctima.

2) **Descalificación**

Anulación sistemática de lo que la víctima siente, dice o piensa. Transmite el mensaje de 'tu no sabes', 'tu exageras', 'tu estas mal'.

3) **Desconfirmación**

Negación simbólica de la existencia emocional del otro. Hacer como si no estuviera, no contara o no importara.

4) **Desvalorización**

Minimizar logros, capacidades o cualidades. Es una forma constante de erosionar la autoestima.

LAS D'S DE LA VIOLENCIA

5) **Desigualdad**

Imposición de una jerarquía relacional donde uno manda y el otro obedece. No hay equilibrio ni respeto mutuo.

6) **Desacreditación**

Dañar la imagen o reputación de la víctima frente a otros, directa o indirectamente, generando aislamiento o desconfianza hacia ella.

7) **Desmerecimiento**

Hacer sentir a la víctima que no merece amor, atención, comprensión o dignidad. Se instala la culpa por desear o pedir.

8) **Desconsideración**

Ignorar intencionalmente como afectan las acciones propias a la otra persona. No hay empatía ni responsabilidad emocional.

LAS D'S DE LA VIOLENCIA

9) **Deshumanización**

Tratar a la víctima como un objeto, extensión, sirviente o recurso. Se niega su valor como persona completa y autónoma.

10) **Desjerarquización**

Inversión forzada del orden emocional o familiar: la víctima es infantilizada o puesta en un rol inferior, sin derecho a opinar o decidir sobre su propia vida.

11) **Despersonalización**

Proceso donde la víctima deja de sentirse 'sí misma'. Vive como si fuera un personaje o espectadora de su propia vida, sin voz ni agencia.

12) **Desmoralización**

Derrumbe del ánimo, motivación y propósito. Se va instalando una sensación de inutilidad o derrota interior ante la vida.

CONTACTO CERO CONCIENTE

Ejercicio:

“Mapa de recaídas”

Objetivo: prevenir hovering y recaídas emocionales

Instrucciones:

1. Identifica momentos donde más quieres volver (soledad, culpa, nostalgia).
2. Escribe qué pensamiento aparece.
3. Responde con una “verdad correctiva”.

Ejemplo:

- Pensamiento: “Tal vez sí cambió”
- Verdad: “El patrón de su personalidad ya me mostró quién es”

“El contacto cero no es castigo... es protección neurológica.”

RECIPROCIDAD INSTANTANEA

Mecanismo cognitivo de autoprotección mediante el cual la víctima, ante un intento de manipulación emocional del agresor (hoovering, victimismo o apelaciones a la compasión), evoca de forma inmediata una experiencia equivalente en la que el agresor no mostró reciprocidad, empatía o apoyo.

Este recuerdo permite restablecer la coherencia de la realidad, contrarrestar la disonancia cognitiva y tomar una decisión protectora inmediata, como mantener el contacto cero.

Ejemplo práctico:

El agresor dice: "Mi papá falleció, te necesito."

La víctima activa reciprocidad instantánea:

"Cuando mi mamá falleció, él no me acompañó, no fue al funeral y me dejó sola."

Esto rompe la manipulación emocional y devuelve la perspectiva real del vínculo.

REGULACION DEL SISTEMA NERVIOSO

Objetivo: sacar al paciente de hiper/hipoactivación

Instrucciones:

1. Mira a tu alrededor y nombra 5 objetos reales en voz alta.
2. Describe 3 cosas que puedas sentir con tu cuerpo (ej: el respaldo, tus pies).
3. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
4. Inhala en 4 segundos, detén en 7 segundos y exhala en 8 segundos durante 2 minutos.

“Estoy aquí, esto ya pasó, mi cuerpo puede salir de alerta.”



VENTANA DE TOLERANCIA

Tu sistema nervioso busca el **equilibrio**



HIPERACTIVACIÓN – INFRAMODULACIÓN EMOCIONAL

Incapacidad de pensar y reaccionar racionalmente.
Incapacidad de tomar distancia emocional y reflexionar.

- Todo se siente demasiado
- Emociones intensas
- Reacción impulsiva



ZONA DE ACTIVACIÓN ÓPTIMA

Buen funcionamiento laboral, cognitivo,
emocional y social.



HIPOACTIVACIÓN – SOBREMÓDULACIÓN EMOCIONAL

Incapacidad para sentir y desconexión
o mala conexión social.

- Nada se siente
- Desapego
- Cansancio profundo



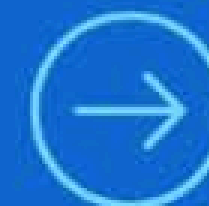
El bienestar ocurre cuando puedes permanecer
en tu **Zona de Activación Óptima**.



CÓMO PRACTICAR LA

RESPIRACIÓN

En 3 pasos sencillos



La sanación ocurre a través de la presencia, cuando alguien puede permanecer con nosotros en nuestro dolor.

Irvin Yalom

No sanas el trauma pensando en él. Lo sanas enseñándole a tu cuerpo que vuelve a estar a salvo.

Bessel van der Kolk

No podemos liberar el dolor en soledad. Se suaviza cuando alguien nos acompaña en él.

Gabriel Maté

El trauma crece en el aislamiento. La sanación ocurre en el contacto

Franz Ruppert

SENTIDO Y RECONSTRUCCION DE VIDA

Ejercicio:

“Microproyecto de vida”

Objetivo: salir de supervivencia → dirección

Instrucciones: escribe

- Hoy quiero empezar a construir una vida donde...
- Ya no estoy disponible para...
- Quiero sentirme...
- Mi siguiente paso pequeño es...

“Mi vida no terminó, apenas estoy decidiendo cómo vivirla.”

Samar no
es
lineal



La fórmula del Dr Iñaki Piñuel para la recuperación emocional de la víctima de un psicópata (y no hay atajos para nadie)

- 1- Mantenga el **contacto cero absoluto para siempre jamás** con su ex psicópata (eso incluye no mirar ni curiosear sobre que esta haciendo, con quien sale, que es de su vida , etc)
- 2-Hágase tratar mediante la **técnica psicológica EMDR** (busque un psicoterapeuta zero certificado que le aplique en EMDR Eyes Movement Desensitization and Reprocessing).
- 3- Tiene que calcular **entre 1 y 2 años** (con terapia de apoyo y contacto cero puro) antes de que Ud pase página definitivamente.

Nota: Cada vez que haya un contacto por leve que sea con su ex psicópata, Ud regresa el contador de su recuperación a cero.

Prof Dr Iñaki Piñuel- Amor Zero.

**“Sanar del abuso narcisista no es olvidar lo que pasó,
es dejar de explicarte desde la herida y comenzar a
construirte desde tus raíces.”**

**“No solo vas a salir de esto... vas a convertirte en
alguien que ya no acepta menos de lo que merece.”**



MI CONTRATO CONMIGO MISMO

Yo, _____ (Nombre y apellidos)

consciente y responsable de mi obligación de cuidar de mi mismo y de poner todos los medios para alcanzar mi felicidad personal en esta vida,

RESUELVO Y ACUERDO en el día de hoy, CONMIGO MISMO LO SIGUIENTE,

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A MI MISMO no aguantar más en adelante la humillación ni la carga emocional que se deriva de mantener una relación personal con _____ (rellenar con el nombre de tu pareja psicópata).

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A MI MISMO no tener ni mantener relaciones con nadie con quien tenga que invertir tanto a cambio de obtener tan poco en retorno.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A MI MISMO tratarme a mi mismo con respeto, amor y mantener relaciones de pareja solamente con quien me trate igual de bien que yo lo hago.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A MI MISMO amarme, cuidarme y respetarme tanto en la salud como en la enfermedad, en la riqueza o en la pobreza, todos los días de mi vida.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A MI MISMO cuidar y promover fielmente mi salud física, mi bienestar psicológico y emocional, así como mi felicidad, buscando sus condiciones y solicitando ayuda siempre que lo requiera.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A MI MISMO que a lo largo de mi vida en mis viajes, contactos y relaciones sociales observaré un especial cuidado y estaré especialmente atento a mi intuición respecto a todas las personas tóxicas y nocivas que pueda encontrarme, y me mantendré al margen de relaciones con ellas y saldré de su esfera de influencia de forma inmediata, sin juicios o recriminaciones, asegurándome que esa relación no se inicie o no prosiga adelante.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A MI MISMO aceptar todas las lecciones existenciales y vitales que esta experiencia me ha enseñado, sacar el máximo partido a este aprendizaje y regresar a mi auténtica identidad o Yo, reconociendo que tengo todas las capacidades y potencialidades para alcanzar la felicidad completa y la paz conmigo mismo en esta tierra.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A MI MISMO no permitir que mi experiencia con _____ (rellenar con el nombre del psicópata) arruine o perjudique mis futuras relaciones con otras personas.

ME PROMETO SOLEMNEMENTE A MI MISMO no entrar en relaciones de pareja con aquellas personas que puedan requerir terapia o ayuda profesional, por tener problemas graves psicológicos o emocionales o enfermedades mentales y me prohíbo proveer o sustituir mediante mi relación de pareja con ellas su necesidad de ayuda psicológica profesional.

Cuenta la leyenda...

Cuenta la leyenda que una vez una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga. Ésta huía rápido con miedo de la feroz predadora y la serpiente al mismo tiempo no desistía.

1 Huyó un día y ella la seguía...



2 Dos días y la seguía...



3 Al tercer día, ya sin fuerzas, la luciérnaga paró y le dijo a la serpiente:

- ¿Puedo hacerte tres preguntas?

1 ¿Pertenezco a tu cadena alimenticia?

- **No**, contestó la serpiente...!!!

2 ¿Yo te hice algún mal?

- **No**, volvió a responder la serpiente.

3 Entonces, ¿por qué quieres acabar conmigo?

4 - ¡¡¡Porque **no soporto verte brillar...!!!**

Moraleja:

Hay quienes no soportan verte brillar solo porque ellos viven en la oscuridad.

MUCHAS GRACIAS!

(Y lo mas importante no estan solos!)

Lic. Priscila Navarrete

Ig. @sylviapriscila

811-977-8628

A person with curly hair, wearing a dark blue shirt, is sitting on a mountain peak. They are looking up towards the sky, which is filled with soft, white clouds. The background shows a range of mountains under a warm, orange-hued sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is contemplative and serene.

El día en que me quebré

PRISCILA NAVARRETE

