

CONECTAR CONMIGO MISMO DESPUES

Del abuso narcisista

Técnicas de autocuidado



ACEPTACION RADICAL

- *Entrando en la jaula del tigre*
- *No pulses enviar*
- *Las listas*
- *"Galletas en la cama"*
- *Lista "es mi turno"*
- *Dejarte llevar por la rumiación*
- *Limpieza tóxica*



1. VISUALIZACION DE UN LUGAR SEGURO

- Encuentra un lugar tranquilo y cómodo, libre de distracciones.
- Siéntate o acuéstate. Cierra los ojos y respira profundamente varias veces para relajarte.
- Imagina un lugar donde te sientas completamente seguro y protegido. Este puede ser un lugar real que hayas visitado o un lugar completamente imaginario.
- Comienza a describir mentalmente cada detalle sensorial: Colores - ¿qué colores predominan en este lugar? Sonidos - ¿hay sonidos suaves, como el agua corriendo o los pájaros cantando? Olores - ¿puedes sentir el aroma de hierba fresca o flores?
- Permite que esta imagen te envuelva, sintiendo cómo el lugar te brinda paz y bienestar. Si notas alguna tensión en tu cuerpo, respira y suelta esa tensión mientras te mantienes en la visualización.



2. TECNICA DE AFIRMACIONES POSITIVAS



- Tómate un momento para reflexionar sobre tus cualidades, logros y lo que valoras en ti mismo.
- Escribe cinco afirmaciones positivas centradas en tu valor personal (por ejemplo, "Merezco amor y paz" o "Soy suficiente tal como soy").
- Encuentra un lugar cómodo donde puedas leer tus afirmaciones sin interrupciones. Siéntate erguido, respira hondo y relájate.
- Lee cada afirmación en voz alta, prestando atención a cómo resuenan en tu interior. Haz pausas para reflexionar sobre el significado de cada una.
- Repite las afirmaciones cada mañana y cada noche, especialmente en momentos de estrés o inseguridad, para reforzar tu mentalidad positiva.

3. RITUAL DEL TÉ



- Hierve agua y prepara tu té de hierbas favorito, eligiendo una mezcla que te guste por su sabor o aroma.
- Siéntate en un lugar confortable con tu taza.
- Mientras te tomas el té, tómate un momento para pensar en tus sentimientos y cómo te has sentido durante el día.
- Permítete disfrutar de cada sorbo. Reflexiona sobre la calidez que el té proporciona a tu cuerpo.
- Intencionalo

4. ESCRIBIR UNA CARTA DE PERDON



- Selecciona a alguien, que puede ser tú mismo, a quien desees pedir perdón.
- Escribe una carta expresando tus sentimientos sobre la situación y tu deseo de perdón.
- Guarda la carta en un lugar simbólico o quémala para liberar esos sentimientos.

5. RECUPERACION DE RECUERDOS POSITIVOS



- Tómate un momento para pensar en 5 recuerdos positivos que te haga sentir bien.
- Escribe una descripción detallada de esos recuerdos, incluyendo los sentimientos y las emociones asociadas.
- Léelo en voz alta para reexperimentar la felicidad que te brinda.

6. PROTECTOR



- Cierra los ojos en un lugar tranquilo y respira profundamente.
- Imagina un escudo brillante que te rodea, protegiéndote del estrés y el dolor. Nada malo puede penetrar en él.
- Visualiza cómo el escudo absorbe y disipa la negatividad que te rodea.
- Colócate tu escudo protector cuando sientas que lo necesitas.

7. LO LOGRE!



- Escribe sobre un momento significativo en que superaste una dificultad.
- Detalla las acciones que tomaste y cómo te sentiste al final..
- Lee esta historia en momentos cuando tengas duda de ti. Hazte consiente de tu poder personal.

8. TRANSFORMA EL DOLOR EN AMOR

- Dedica tiempo a jugar o acariciar a tu mascota.
- Observa cómo las mascotas responden a tu toque y cómo eso mejora tu estado emocional.
- Reflexiona sobre el vínculo que tienes con tu mascota y cómo eso contribuye a tu bienestar.



9. RITUAL DE TERNURA

- Encuentra una manta suave y cómoda.
- Rodéate con la manta, permitiendo que ésta te abrace.
- Cierra los ojos y visualiza que te estás brindando amor a ti mismo.



10. BAILE CURATIVO

- Escoge música alegre y enérgica que te inspire.

- Encuentra un lugar donde puedas bailar libremente..

- Permítete moverte al ritmo de la música, expresando emociones sin restricciones



11. MI DÍA “D”

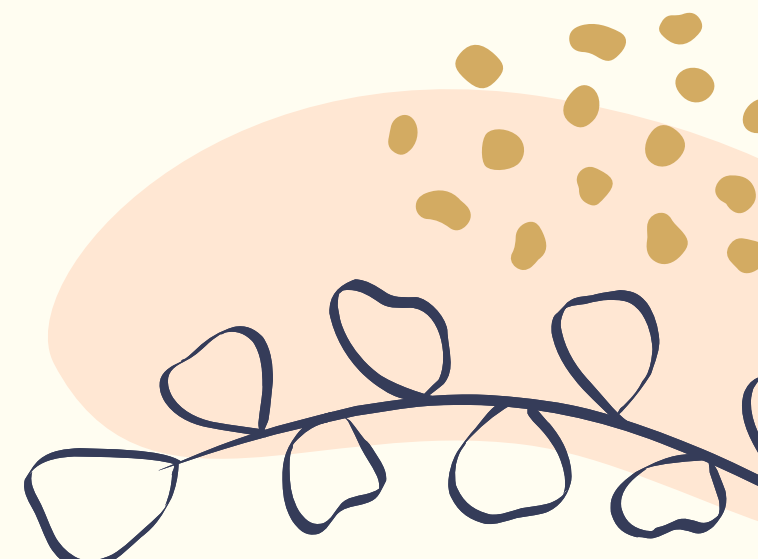
DÍA DE AUTO-CUIDADO

- Elige un día específico donde puedas concentrarte completamente en el autocuidado.
- Planea actividades, como caminar, leer, disfrutar de un baño relajante o cualquier otra que te haga sentir bien.
- Mediante cada actividad, reflexiona en cómo cada momento es un regalo para ti.



12. GRATITUD EN EL WHATSAPP

- **Selecciona Personas:** Piensa en algunas personas que han impactado tu vida positivamente, ya sea a través de su apoyo, amistad o inspiración. Pueden ser amigos, familiares, maestros o colegas.
- **Escribe un Mensaje de Agradecimiento:** Abre WhatsApp y comienza un nuevo chat con cada persona seleccionada. Tómate un momento para reflexionar sobre lo que te gustaría decirles y escribe un mensaje sincero de agradecimiento. Por ejemplo:
"Quiero agradecerte por siempre estar a mi lado y por tu apoyo incondicional. Eres una persona muy especial en mi vida."



13. TECNICA DE LA PIEDRA DE CULPAS



- Escribe las cosas que sientes que te causan culpa en un papel.
- Coloca el papel debajo de la piedra.
- Carga la piedra con tus sentimientos, luego deséchala en un lugar simbólico como un río o un bosque.

14. TECNICA DE LA ROSA

- En una hoja de papel, dibuja una rosa. Puedes hacer esto de manera simple o detallada, seguro que te sientas cómodo. La rosa simboliza la belleza que puede surgir de situaciones dolorosas.
- Raíces de la Rosa: En la parte inferior de la rosa, donde dibujaste las raíces, escribe tus dolores internos o momentos difíciles que has vivido. Estos son los desafíos que han contribuido a tu crecimiento.
- Pétalos de la Rosa: En cada pétalo de la rosa, escribe lecciones o insights que hayas aprendido de tus experiencias. Cada pétalo representa un aspecto positivo o una fortaleza que has obtenido a partir de esos momentos dolorosos.
- Reflexión Final: Después de completar la rosa, tómate un momento para observar tu creación. Reflexiona sobre cómo el dolor o las dificultades que experimentaste han llevado a un crecimiento personal. Considera cómo cada lección que has escrito ha contribuido a la persona que eres hoy.
- Celebración de tu Crecimiento: Termina la actividad reconociendo tu valentía y fortaleza. Puedes leer en voz alta las lecciones que escribiste para internalizar todo lo que has aprendido.

15. LOS GLOBOS

- Encuentra un lugar tranquilo y cierra los ojos.
- Imagina tus emociones como globos de diferentes colores.
- En cada exhalación, visualiza que liberas esos globos al aire, sintiendo la ligereza que te deja esta experiencia.



16. EL ATERRIZAJE EMOCIONAL

- En un lugar tranquilo, coloca tus pies firmemente en el suelo y cierra los ojos.
- Toma conciencia de tus sentidos: nombra lo que ves con los ojos cerrados, lo que oyes y sientes en tu piel.
- Permite que cada sensación te ancle al momento presente, alejando cualquier preocupación o carga emocional.

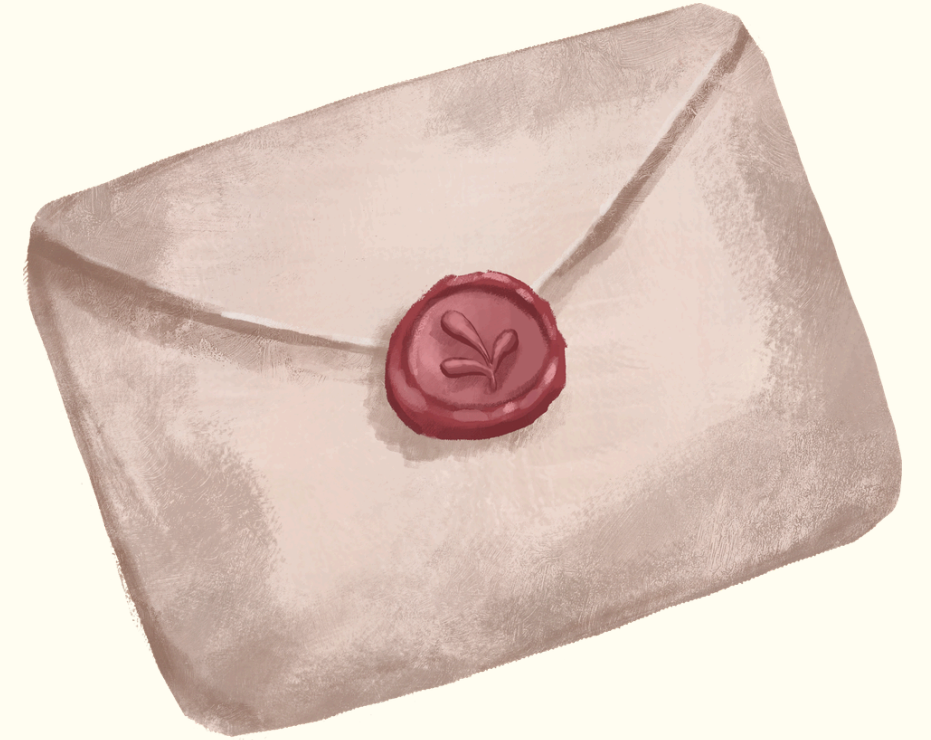


17. MI YO DEL FUTURO

- Cierra los ojos y respira profundamente.
- Imagina tu vida en el futuro, visualizando una versión de ti mismo que esté feliz y en paz.
- Anota todos los detalles sobre cómo es esa vida y las acciones que tomarás para llegar a ella.



18. DIALOGO CON EL PASADO



- Escribe una carta a una versión más joven de ti, reconociendo sus sentimientos y brindándole apoyo.
- Reflexiona sobre lo que dirías y cómo esa versión de ti se sentiría al recibir tu carta.
- Guarda la carta como un símbolo de reconexión y apoyo.

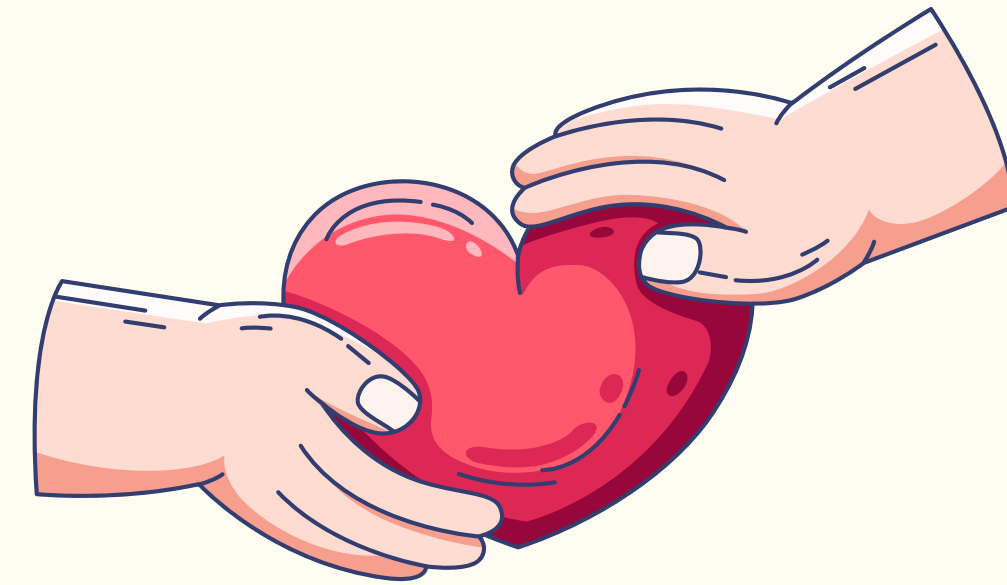
19. TECNICA DE LA MARIPOSA

- Encuentra tu Espacio: Siéntate en un lugar tranquilo y cómodo donde te sientas seguro y sin distracciones. Puedes estar en una silla, en el suelo o incluso acostado, según lo que prefieras.
- Cierra los Ojos: Permitete cerrar los ojos y toma varias respiraciones profundas. Inhala lentamente por la nariz y exhala por la boca, sintiendo cómo tu cuerpo se relaja con cada exhalación.



20. AMOR EN EL SERVICIO

- Dedica tiempo a realizar servicio comunitario o ayudar a alguien.

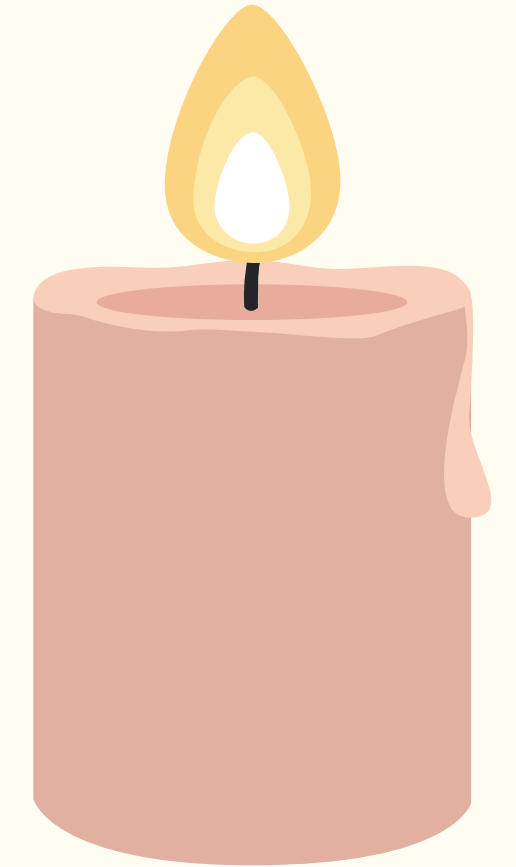


- Reflexiona sobre como ayudar a otros puede proporcionarte sentimientos de proposito

- Observa la conexión emocional que se genera en el proceso.

21. LUZ Y SOMBRA

- Enciende una vela y coloca algo que simbolice tu miedo cerca de ella (puede ser en papel).
- Observa cómo la luz de la vela ilumina la sombra, recordándote que siempre hay una parte brillante.
- Reflexiona sobre la importancia de encontrar la luz a pesar del miedo.





22. MENTE EN BLANCO

- Encuentra un lugar tranquilo y cómodo.
- Cierra los ojos y toma varias respiraciones profundas.
- Imagina que estás vaciando tu mente de pensamientos y preocupaciones, dejando solo la calma.



23. SIMPLEMENTE GRACIAS

- Escribe una lista de cinco cosas por las que estás agradecido.
- Reflexiona sobre cada aspecto de forma profunda.
- Permítete interiorizar estos sentimientos mientras sueltas el miedo presente.



24. ENOJATE CON EL ENOJO



- Escribe una carta a tu enojo, abordándolo como si fuera una persona.
- Expresa tus sentimientos y preguntas que desees hacer.
- Reflexiona sobre sus respuestas y cómo puedes avanzar.



25. DIBUJO DEL SER INTERIOR



- Dibuja una representación de ti mismo, incluyendo tus emociones y deseos.
- Usa símbolos o colores que reflejen tu esencia.
- Reflexiona sobre lo que este dibujo significa para ti.

26. ESCRIBIR LO QUE NO ERES



- Escribe una lista de palabras o frases que describan lo que te decían que eras (por ejemplo, "amargado," "irritable").
- Reflexiona sobre cómo esas palabras se relacionan con tu experiencia.
- Forma afirmaciones positivas que sustituyan esas palabras y escribe lo que SI ERES, y en lo que has trabajado interiormente para sanar.

27. UN ABRAZO POR CADA ERROR

- Reflexiona sobre un error que has cometido y cómo se relaciona con tu enojo, rencor, frustración, etc.
- Abrázate a ti mismo, reconociendo que todos cometemos errores.
- Recalca tu deseo de aprender de la experiencia.



28. CIERRE DE CAPITULOS

- Escribe sobre un capítulo difícil de tu vida que desees cerrar.
- Reflexiona sobre lo que aprendiste y cómo eso ha influido en ti.
- Escribe una última línea que simbolice el cierre y tu deseo de avanzar.



29. RITUAL DE LLUVIA

- Llena un recipiente con agua y siéntate cerca de él.
- Reflexiona sobre tus sentimientos mientras ves el agua.
- Imagina que al verter el agua se llevan esos sentimientos, dejándote en calma.

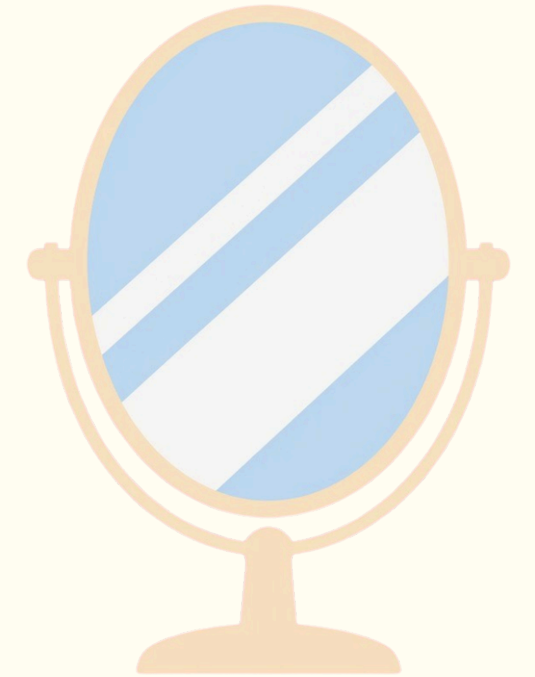


30. EL ESPEJO

- Siéntate frente al espejo y mira tus ojos

- Dite a tu mismo palabras de amor y aceptación

- Observa como el acto de reconocer tu valor influye positivamente en tus estado emocional



31. RECHAZO DE LA CRITICA

- Anota preocupaciones o críticas que estás enfrentando.
- Por cada crítica, escribe una respuesta positiva que desafíe esa crítica.
- Reflexiona sobre cómo el rechazo de la crítica mejora tu perspectiva.



32. PRUEBA ROPA NUEVA

- Decide si ir de compras o revisar tu armario.
- Escoge varias prendas que te interesen.
- Póntelas y mírate en el espejo, observando cómo te sientes.
- Elige que conservar y programa una ocasión para usarlas



33. MANTEN POSTURA ERGUIDA

- Tómate un momento para notar tu postura actual.
- Coloca tus pies a la altura de los hombros y relaja los hombros.
- Alcanza una espalda recta y respira profundamente, abriendo el pecho.
- Mantén la postura y respira, integrándolo en tu rutina diaria.



34. TECNICA DE LA SINTESIS DE LAS OPUESTAS



- Identifica un evento traumático específico.
- Crea dos columnas en el papel: una para emociones opuestas (por ejemplo, tristeza / alegría) y escribe cómo te sientes en cada una.
- Reflexiona sobre cómo estas emociones pueden coexistir y qué aprendizajes pueden surgir de ellas.
- Resume tu respuesta en unas líneas sobre cómo estas emociones pueden reconciliarse para ayudar en tu sanación

35. EL TESORO DE LOS APOYOS



- En el papel, dibuja un punto central que represente tu bienestar.
- Crea caminos que conecten a este punto con amigos, familiares o recursos (tu red de apoyo), escribiendo sus nombres en cada uno.
- Usa colores diferentes para representar el nivel de apoyo de cada conexión (por ejemplo, fuerte, moderado, leve)
- Reflexiona como cada camino puede ayudarte en el proceso de sanación

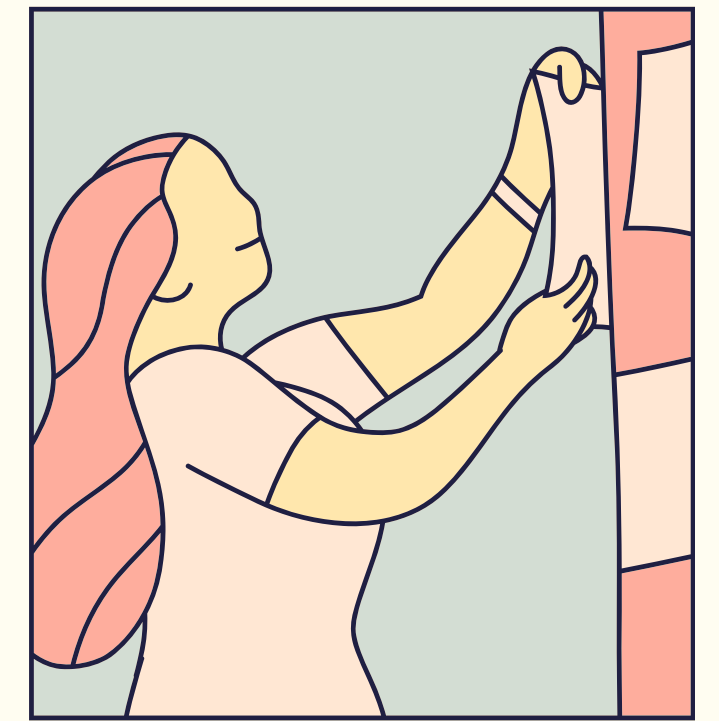
36. EL MEJOR CUENTO DEL MUNDO

Page 37 —

- Escribe el inicio de un cuento en el que tú seas el héroe enfrentando un trauma.
- Desarrolla la historia, permitiendo que la narrativa fluya de forma libre y con imaginación.
- Describe cómo superas tus desafíos y qué aprendizajes extraes de la experiencia.
- Reflexiona sobre la historia para hacer insight y conexión emocional.



37. APRECIACION DE LAS ERAS



- Divide el mural en secciones, cada una representando una etapa de tu vida (infancia, adolescencia, adultez, etc.).
- Recorta imágenes y palabras de revistas que resuman tus experiencias y aprendizajes en cada período.
- Pega las imágenes en las secciones correspondientes y escribe breves descripciones de cada etapa.
- Reflexiona sobre el mural finalizado y comparte tus pensamientos con alguien si lo deseas.

38. DESPERTAR DE LA AUTOESTIMA



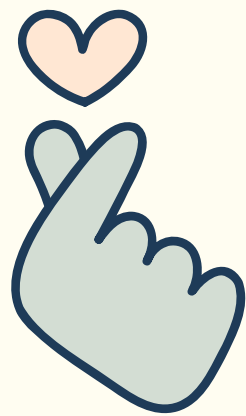
- Escribe una lista de afirmaciones positivas que resuenen contigo (por ejemplo, "Soy capaz", "Merezco amor").
- Programa recordatorios en tu teléfono con estas afirmaciones para que te lleguen a lo largo del día.
- Asegúrate de que los recordatorios incluyan tanto texto como sonidos motivacionales.
- Escucha y repite las afirmaciones cada vez que se activen, sintiendo su impacto en tu autoestima.

39. LA TECNICA DEL “Y SI”

- Identifica una situación difícil del pasado que te afecte emocionalmente.
- Escribe "Y si..." seguido de posibles resultados positivos que podrían haber ocurrido en esa situación. (Nube rosa)
- Explora y anota las pocas posibilidades de que el “Y si” se hubiese materializado.
- Reflexiona sobre lo que aprendiste de la situación y cómo puedes aplicar esos aprendizajes a tu vida actual.



40. SILABARY DE RELACIONES



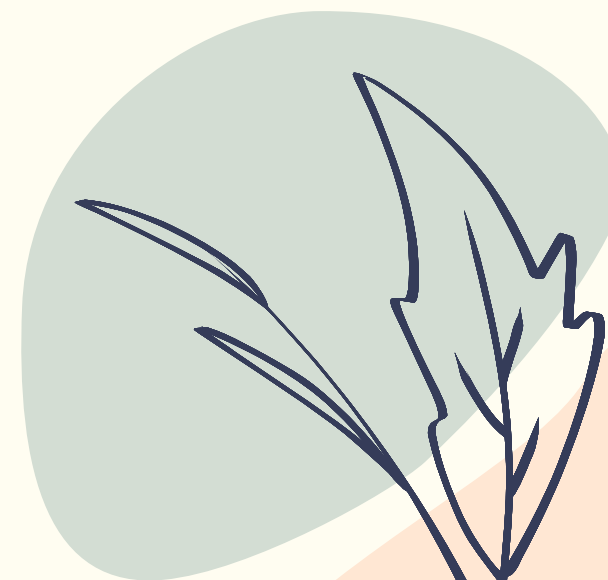
- Escribe una lista de palabras que describan como deseas que sean tus relaciones (sustantivos y verbos)

Respect

- Agrupa las palabras en categorías (amor, respeto, confianza, etc.)

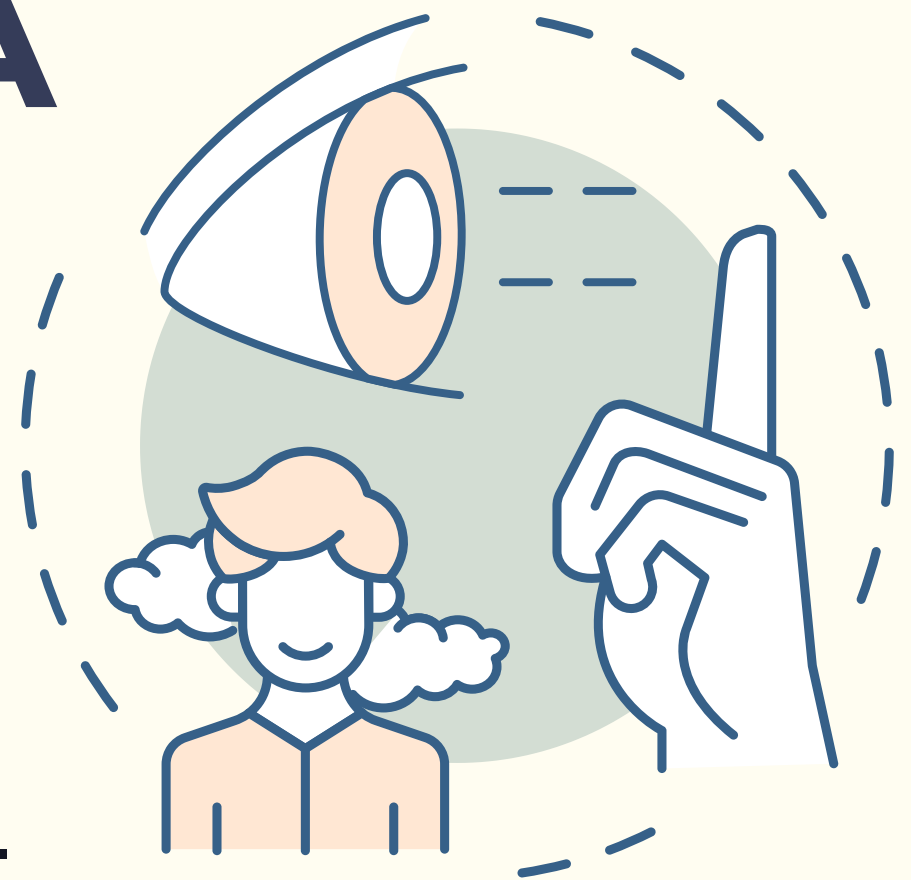
- Reflexiona sobre cada palabra y su significado en el contexto de tus relaciones

- Elige las mas significativas y visualízalas como un mantra para tu vida diaria



41. REPROCESAMIENTO DE LA IMAGEN TRAUMATICA EMDR

- Identificar la imagen traumática.
- Hacer movimientos oculares mientras se visualiza.
- Repetir hasta que disminuya la intensidad emocional.



RELÁJATE



42. RECONSTRUCCION DE LA HISTORIA

- Narrar el evento traumático en tercera persona.
- Reescribir la historia con un final empoderador.
- Leer la historia e intentar experimentar emociones positivas al terminar la narrativa.



43. EL LUGAR SEGURO

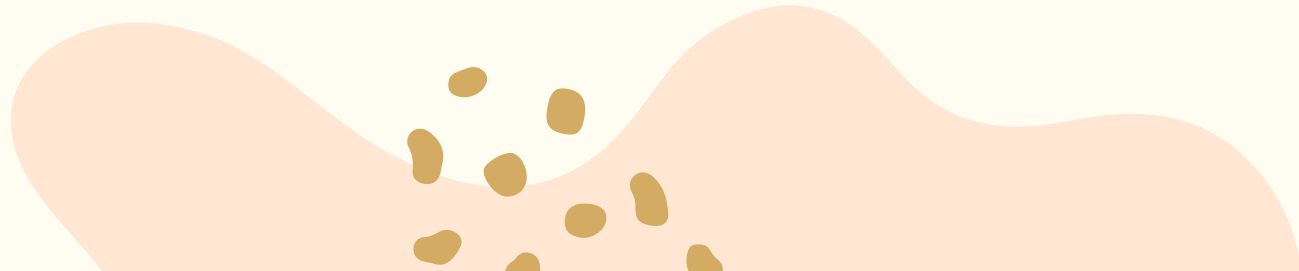
- Visualizar un lugar o experiencia segura.
- Asociar sensaciones físicas con la imagen.
- Practicar en momentos de angustia.



44. LAS TRES COLUMNAS

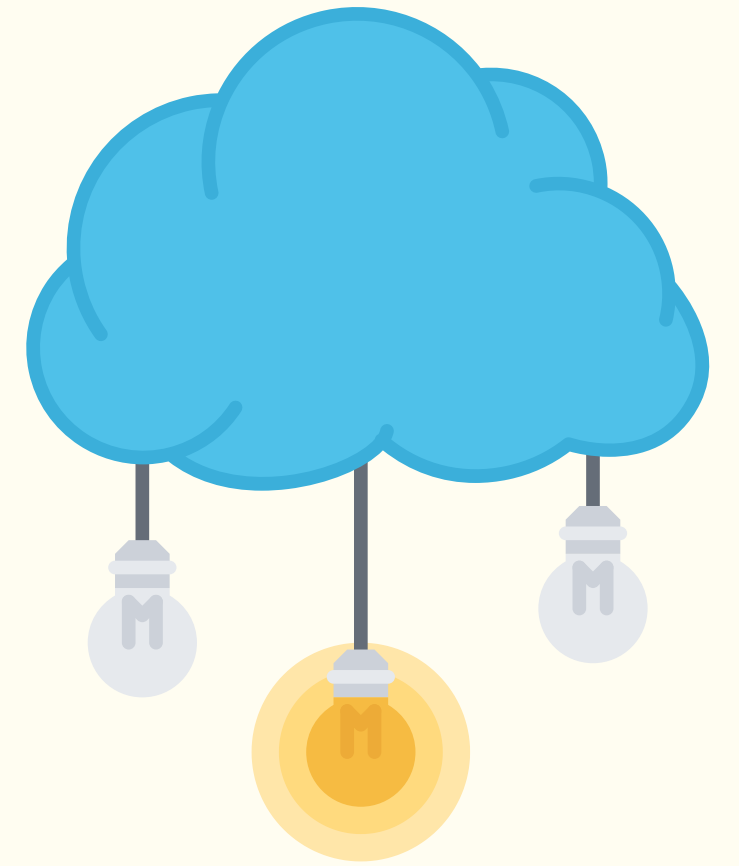


- Escribir el pensamiento negativo en la primera columna.
- Identificar la distorsión en la segunda.
- Escribir una alternativa más realista en la tercera.



45. SOLUCION DE PROBLEMAS

- Identificar un problema específico.
- Brainstorming de posibles soluciones.
- Evaluar y poner en práctica la mejor opción.



46. DIALOGO CON EL TRAUMA

Page 47 —

- Sientate en una silla y "habla" con tu trauma en la otra.
- Cambia de silla para responder como el trauma.
- Reflexiona sobre los nuevos significados que emergen.



47. PERDONATE, LIBERA

- Escríbete una carta sobre aquello que no debió pasar.
- Reflexiona sobre el proceso de perdonarte (si es adecuado para ti o no).
- Explora los sentimientos y liberaciones que surgen.



48. LAS FOTOS FELICES

- Selecciona fotos significativas de distintos momentos de tu vida. No te enfoques solo en los tiempos difíciles, sino también en aquellos instantes de felicidad y paz.
- Mientras observas cada foto, permite que los recuerdos y las emociones surjan. Reflexiona sobre lo que cada imagen significa para ti, recordando que has tenido momentos de alegría y conexión, incluso en medio del dolor.
- Ahora, explora cómo esos momentos positivos han influido en tu vida. Observa cómo, a pesar del trauma, has sido capaz de experimentar momentos de luz, relaciones significativas, o pequeños instantes de tranquilidad que te han sostenido.



49. ORACION DE SANACION

- Encuentra un lugar tranquilo.
- Ofrece una oración, enfocándote en la sanación de tus heridas internas.
- Abre tu corazón a la respuesta que pueda venir en forma de paz o consuelo.



50. AFIRMACIONES ESPIRITUALES

- Elige una afirmación espiritual que te inspire (ejem. “soy guiado hacia la paz”)

- Repita la afirmación en momento de angustia o estrés



- Siente como la afirmación calma tu mente y corazón

