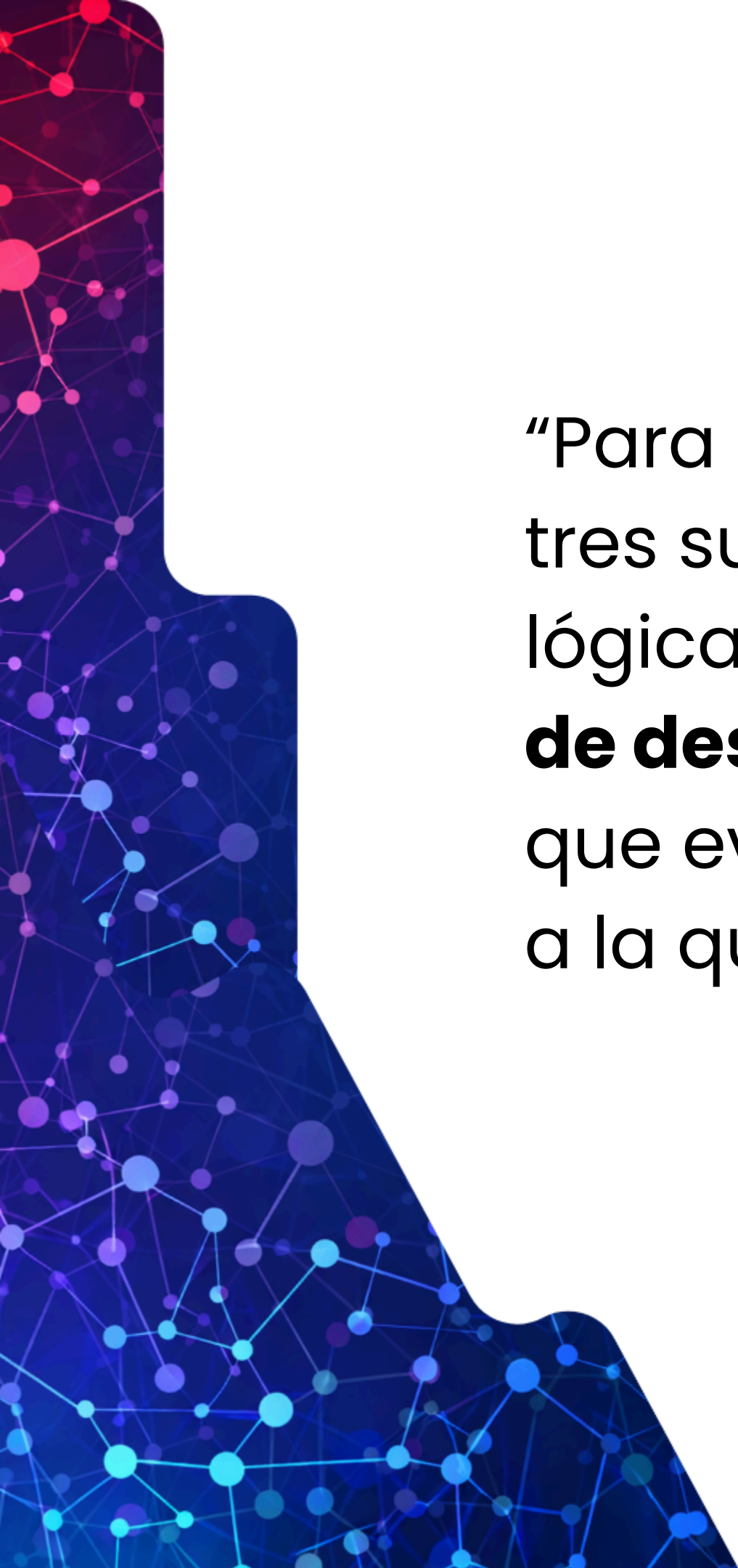




SECUELAS EN LAS VÍCTIMAS DE ABUSO NARCISISTA

Lic. Priscila Navarrete | Terapeuta
especialista en narcisismo y
psicopatía



“Para que se dé un vínculo traumático se deben cumplir tres supuestos. Se tiene que dar una **lealtad** ajena a la lógica y el sentido común, ha de haber una **incapacidad de desvincularse** o una **adicción** al abusador, y se tiene que evidenciar una **negación de la realidad** destructiva a la que está expuesta la víctima.”

El abuso narcisista no deja una sola secuela.

Impacta cuatro sistemas fundamentales de la persona:

- 1 cómo piensa
- 2 cómo siente
- 3 cómo se relaciona
- 4 cómo responde su sistema nervioso al mundo

Por eso la recuperación no es solo emocional, es integral.



SECUELAS COGNITIVAS

Secuelas en las víctimas de abuso narcisista

DISONANCIA COGNITIVA

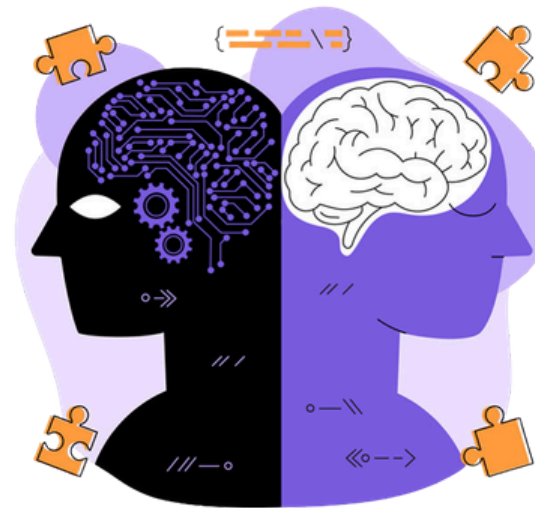
Cuando la mente lucha contra si misma

Teoría propuesta por Leon Festinger en 1957. Es el conflicto psicológico que aparece cuando la víctima intenta reconciliar dos realidades opuestas: la imagen idealizada del agresor (amoroso, protector, encantador) y sus conductas abusivas.

Para reducir ese malestar interno, muchas víctimas terminan justificando o minimizando el abuso.

La disonancia cognitiva no aparece porque la persona "no quiera ver" el abuso. Surge cuando intenta darle sentido a dos experiencias que parecen imposibles de reconciliar: la persona que alguna vez la hizo sentir amada es la misma que terminó haciéndole daño.

Hechos



Creencias

DUDAS CRONICAS

Producto del gaslighting

El gaslighting erosiona profundamente la confianza en la propia percepción.

Como consecuencia, la víctima puede desarrollar dudas constantes sobre sus recuerdos, interpretaciones o decisiones, buscando validación externa para casi todo.

Si hoy dudas de todo lo que piensas o recuerdas, probablemente no naciste siendo una persona insegura. Años de gaslighting pueden hacer que incluso alguien muy seguro termine desconfiando de su propia percepción.



SINDROME DEL IMPOSTOR

A pesar de logros personales o profesionales, la víctima puede sentir que no merece reconocimiento o que en cualquier momento será “descubierta” como un fraude.

Este fenómeno suele estar vinculado al deterioro prolongado de la autoestima.

El síndrome del impostor suele ser la consecuencia de haber escuchado durante mucho tiempo que nada de lo que hacías era suficiente. Cuando la desvalorización se vuelve constante, la confianza en uno mismo comienza a desmoronarse.



AMNESIA PERVERSA

Se refiere a la tendencia de la víctima a recordar con mayor claridad los momentos positivos de la relación y a minimizar, difuminar o relativizar los episodios de abuso.

Con el paso del tiempo, los recuerdos dolorosos pueden volverse menos nítidos, mientras que los momentos de afecto, promesas o reconciliación adquieren mayor peso en la memoria.

Esto ocurre porque la mente intenta reducir el dolor emocional y el conflicto interno, reorganizando los recuerdos de una manera que resulte psicológicamente más tolerable.

La llamada "amnesia perversa" no consiste en borrar el abuso de la memoria. Lo que suele ocurrir es que la mente se aferra a los momentos buenos para poder soportar el dolor de aceptar todo lo demás.

PERDIDA DE LA CONFIANZA EN LA PROPIA INTUICION

Después de una relación marcada por manipulación psicológica, especialmente por gaslighting, la víctima aprende a desconfiar de sus propias percepciones, emociones y juicios.

Durante la relación, cada vez que la persona señalaba algo problemático, el agresor lo negaba, lo distorsionaba o lo ridiculizaba.

Con el tiempo, esto genera una ruptura con la propia intuición.

La víctima puede pensar cosas como:

- “Tal vez estoy exagerando.”
- “Seguro lo interpreté mal.”
- “No confío en mi criterio.”

La intuición no desaparece. Lo que se rompe es la confianza para escucharla. El gaslighting hace que la víctima termine creyendo más en la versión del agresor que en la suya propia.

INDEFENSIÓN APRENDIDA

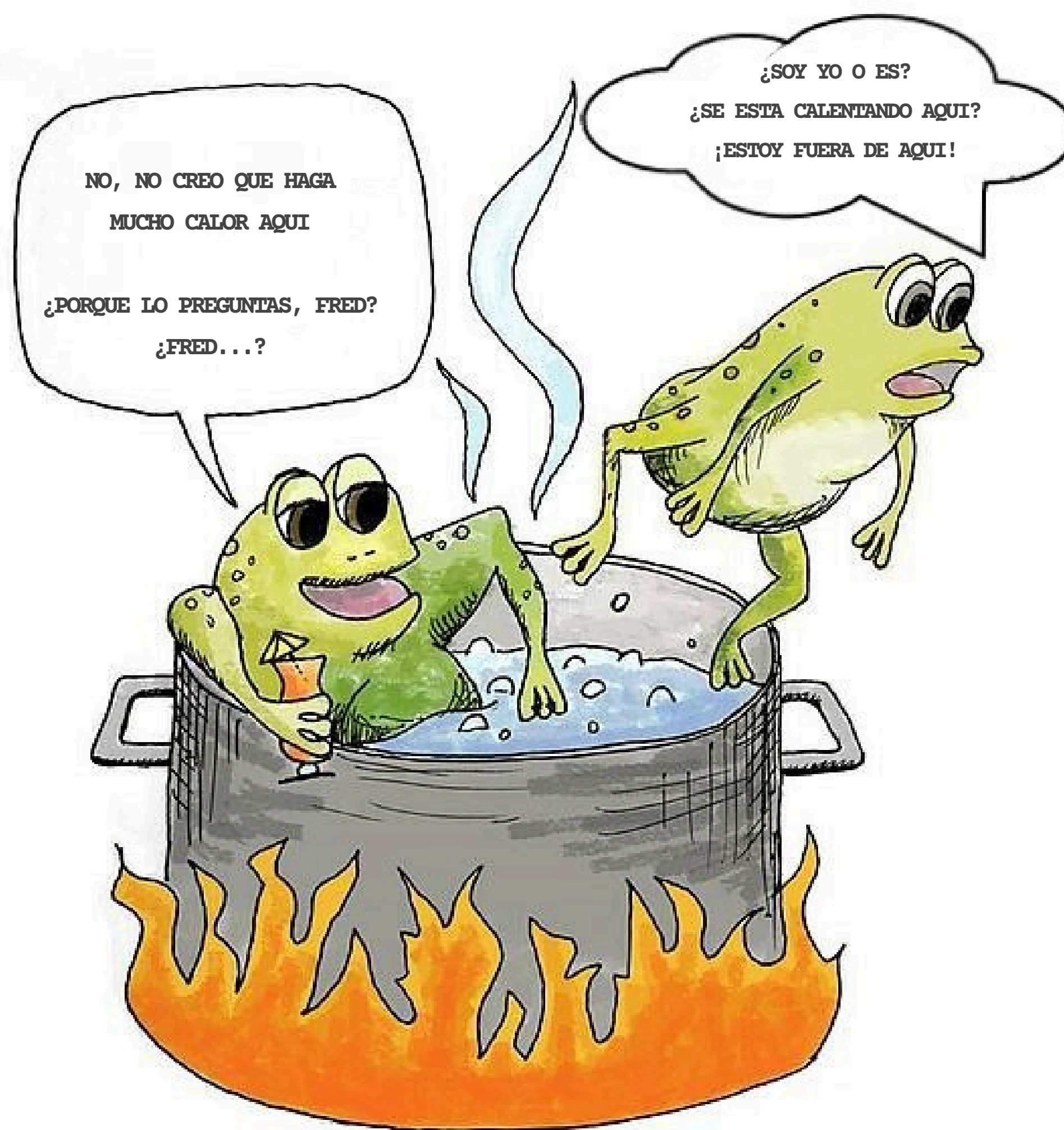
El concepto fue descrito por el psicólogo Martin Seligman

Tras múltiples intentos fallidos de mejorar la relación o detener el maltrato, la víctima llega a creer que nada de lo que haga cambiará la situación.

Esto genera pasividad, resignación y una sensación profunda de falta de control sobre su propia vida.

La indefensión aprendida es el resultado de innumerables intentos fallidos por cambiar la situación. Después de vivir repetidamente que nada funciona, el cerebro deja de invertir energía en seguir luchando.





EL CUENTO DE LA RANA HERVIDA

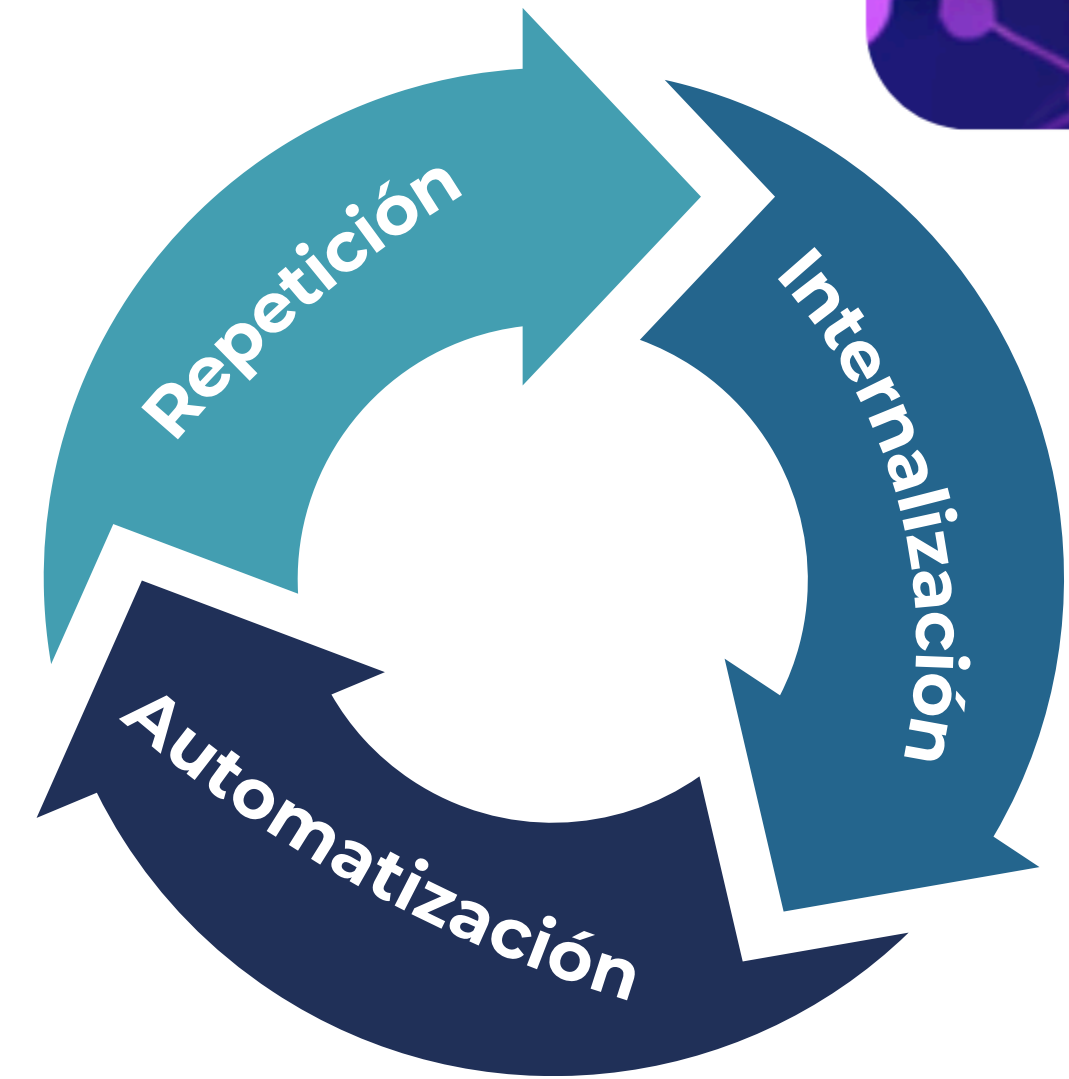


INTROYECCION DE LA CULPA

La víctima internaliza los mensajes negativos del agresor, las críticas, descalificaciones o acusaciones repetidas terminan formando parte de su diálogo interno, por lo que la voz del abusador continúa presente incluso después de haber terminado la relación.

Cuando esa culpa ha sido repetida durante años, se vuelve automática, casi reflejo. La persona no solo cree que se equivocó... empieza a creer que ella es el problema.

Cuando una víctima carga con una culpa excesiva, con frecuencia está sosteniendo una culpa que nunca le perteneció. Poco a poco fue haciendo suyos los mensajes del agresor hasta creer que realmente era responsable de todo.



FALTA DE RECONOCIMIENTO DEL ABUSO

Muchas víctimas no se identifican a sí mismas como víctimas de violencia, incluso después de haber atravesado dinámicas claramente abusivas.

Esto ocurre porque el maltrato fue progresivo, intermitente y muchas veces encubierto bajo manipulaciones, justificaciones o momentos de aparente afecto.

Como resultado, la persona puede normalizar el abuso, minimizar lo vivido o atribuirlo a problemas de pareja, sin reconocer plenamente que estuvo expuesta a una dinámica de violencia psicológica.

No reconocer el abuso no significa que éste no haya existido. La manipulación, la normalización del maltrato y la confusión emocional pueden hacer que una persona tarde años en ponerle nombre a lo que vivió.

IDENTIFICACION PROYECTIVA

(¿Seré yo?)

El agresor suele atribuir constantemente a la víctima rasgos que en realidad le pertenecen a él, como egoísmo, manipulación o frialdad emocional, con el tiempo, debido a la repetición de estas acusaciones, al gaslighting y a la erosión de la autoestima, la víctima puede empezar a dudar de su propia identidad y preguntarse si realmente es ella quien posee esos rasgos.

Como resultado, la persona puede llegar a pensar que ella es la narcisista, la manipuladora o la responsable del conflicto, cuando en realidad está reaccionando a una dinámica abusiva.

En la identificación proyectiva ocurre algo muy doloroso: la víctima termina viéndose a través de los ojos del agresor. Acaba creyendo que es egoísta, manipuladora o "la problemática", cuando esas etiquetas nunca describieron quién era realmente.



Y paradójicamente esa duda suele ser una señal de que no lo son, porque las personalidades narcisistas raramente cuestionan su propia conducta.

PULGAS NARCISISTAS

Se refieren a comportamientos, actitudes o formas de reaccionar que la víctima puede haber aprendido durante la convivencia con una persona narcisista o abusiva.

Después de una exposición prolongada a ese entorno, la víctima puede comenzar a replicar algunas dinámicas del agresor, como responder con defensividad extrema, justificar constantemente sus acciones, reaccionar con irritabilidad o intentar controlar situaciones para evitar volver a ser herida.

Las llamadas "pulgas narcisistas" son conductas aprendidas para sobrevivir dentro de una relación abusiva. Son respuestas adaptativas, no una prueba de que la persona tenga un trastorno narcisista.





SECUELAS EMOCIONALES

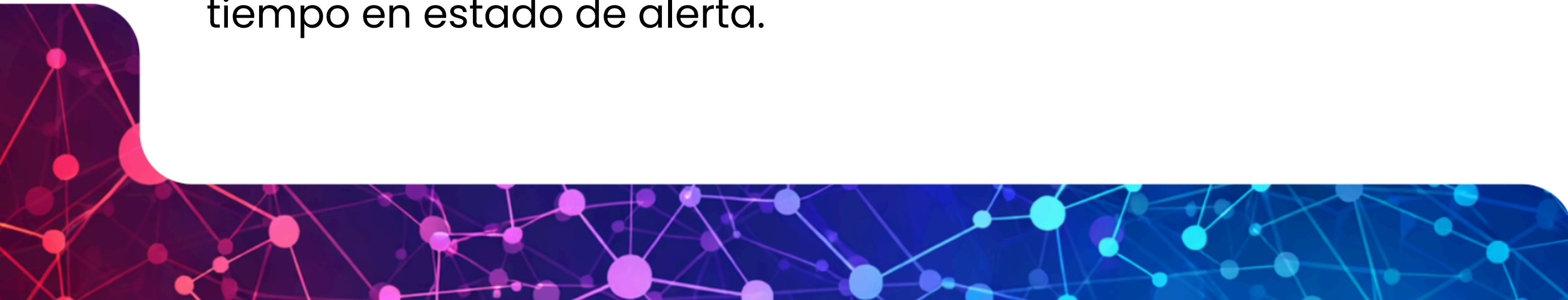
Secuelas en las víctimas de abuso narcisista

DESREGULACION EMOCIONAL

Las víctimas pueden experimentar cambios emocionales intensos: tristeza profunda, ansiedad, irritabilidad o ataques de llanto.

Esto ocurre porque el sistema nervioso ha estado expuesto durante largo tiempo a estrés interpersonal crónico.

La desregulación emocional no habla de una personalidad inestable. Es la consecuencia esperable de un sistema nervioso que permaneció demasiado tiempo en estado de alerta.



DIFICULTAD PARA EXPRESAR EMOCIONES

Durante la relación abusiva, expresar emociones podía generar castigos, burlas o invalidación.

Como resultado, la víctima puede desarrollar bloqueo emocional o dificultad para identificar y comunicar lo que siente.

Hay personas que tienen enormes dificultades para expresar lo que sienten porque, durante mucho tiempo, cada emoción que mostraban era ridiculizada, minimizada o castigada.



FATIGA EMOCIONAL

Después de largos periodos de estrés interpersonal, muchas víctimas experimentan un cansancio emocional profundo.

No se trata solo de tristeza, sino de una sensación de desgaste psicológico caracterizada por: falta de energía emocional, dificultad para vincularse, apatía o desconexión afectiva

Este agotamiento puede aparecer incluso meses o años después de haber salido de la relación, cuando el sistema nervioso comienza a procesar el impacto del trauma.

La fatiga emocional no refleja falta de fortaleza. Es el desgaste acumulado que deja vivir durante meses o años en un estado constante de tensión psicológica.

SINDROME DE LA NUBE ROSA

Es un estado psicológico transitorio que puede aparecer cuando la persona abusiva vuelve a establecer contacto o muestra aparentes señales de arrepentimiento, cambio o afecto.

En ese momento, la víctima puede experimentar alivio, esperanza intensa y una reactivación de los recuerdos positivos de la relación, lo que genera la sensación de que la relación finalmente puede mejorar.

Durante esta fase, el malestar previo disminuye temporalmente y la persona puede interpretar el reencuentro como una señal de que “esta vez será diferente” o de que el vínculo todavía puede funcionar.

Sin embargo, esta sensación suele ser pasajera y forma parte del ciclo de manipulación, ya que con el tiempo las dinámicas abusivas tienden a reaparecer.

El síndrome de la nube rosa no habla de ingenuidad. Es ese momento en el que la ilusión vuelve a encenderse y hace que el dolor reciente parezca más pequeño de lo que realmente fue.

CULPA EXCESIVA

La víctima desarrolla una tendencia constante a sentirse responsable por lo que ocurrió en la relación.

El agresor suele manipular la narrativa hasta convencerla de que ella provocó las reacciones, los conflictos o incluso el maltrato, generando una culpa desproporcionada que persiste incluso después de haber salido de la relación.

La culpa excesiva suele ser uno de los legados más profundos del abuso. Muchas víctimas fueron entrenadas para responsabilizarse incluso de aquello que jamás dependió de ellas.

No estoy loca, fui abusada
No soy timida, me estoy protegiendo
No estoy amargada, estoy diciendo la verdad
No estoy enganchada en el pasado, he sido dañada
No estoy delirando, vivi una pesadilla
No soy debil, estaba confiando
No me estoy rindiendo, me estoy curando
No soy incapaz de amar, lo estoy dando
No estoy sola, las veo a todas aqui
Estoy luchando contra eso

VERGUENZA TOXICA

Aparece cuando la víctima deja de percibir el abuso como algo que le ocurrió y comienza a sentir que hay algo defectuoso en ella misma.

A diferencia de la culpa, que se relaciona con lo que una persona hizo, la vergüenza tóxica afecta la identidad, generando la sensación de “hay algo mal en mí”.

La mayor consecuencia de la vergüenza es la pérdida de la capacidad de ser compasivo con uno mismo.

La vergüenza tóxica no nace porque exista algo malo dentro de la persona. Se desarrolla cuando el maltrato termina dañando profundamente la forma en que alguien se percibe a sí mismo.



SECUELAS RELACIONALES

Secuelas en las víctimas de abuso narcisista

DESARROLLO DE LA COMPLACENCIA EXTREMA

(People pleasing)

Para evitar conflictos o castigos emocionales, la víctima aprende a priorizar constantemente las necesidades de los demás sobre las propias.

Esto se convierte en un patrón relacional donde decir “no” genera ansiedad o miedo al rechazo.

La complacencia extrema rara vez tiene que ver con la falta de carácter. Con frecuencia es una estrategia de supervivencia: aprender que complacer era la manera más segura de reducir el conflicto.

DIFICULTAD EN LA PUESTA DE LIMITES

Después de una relación donde los límites fueron ignorados o castigados, la víctima puede sentir miedo, culpa o ansiedad al intentar establecerlos.

En muchos casos, ni siquiera identifica con claridad cuáles son sus propios límites.

Poner límites puede resultar aterrador cuando, durante años, cada intento de hacerlo terminó en castigos, chantajes o rechazo.

AUTOAISLAMIENTO

El abuso suele ir acompañado de estrategias de aislamiento social.

Con el tiempo, la víctima puede retirarse de amigos, familiares o redes de apoyo, ya sea por vergüenza, miedo a no ser comprendida o por la erosión progresiva de su autoestima.

El aislamiento no siempre es una elección. Muchas víctimas dejan de acercarse a los demás porque el abuso destruyó su confianza y debilitó poco a poco sus redes de apoyo.

DISCULPARSE COMPULSIVAMENTE

Muchas víctimas desarrollan el hábito de pedir perdón incluso cuando no han cometido ningún error.

Este comportamiento surge como un mecanismo aprendido para reducir tensiones o prevenir reacciones agresivas del abusador.

Quien se disculpa por todo no necesariamente vive equivocado. En muchos casos aprendió que pedir perdón era la forma más rápida de evitar discusiones o agresiones.

IDEALIZAR NUEVAS RELACIONES

Después del trauma relacional, algunas personas tienden a idealizar rápidamente nuevas parejas.

Esto puede deberse a una necesidad profunda de reparar la experiencia traumática o recuperar la sensación de amor inicial.

Idealizar una nueva relación suele reflejar el deseo de reparar el daño vivido. Después de tanto dolor, es natural aferrarse a la esperanza de que ahora sí aparecerá alguien completamente diferente.

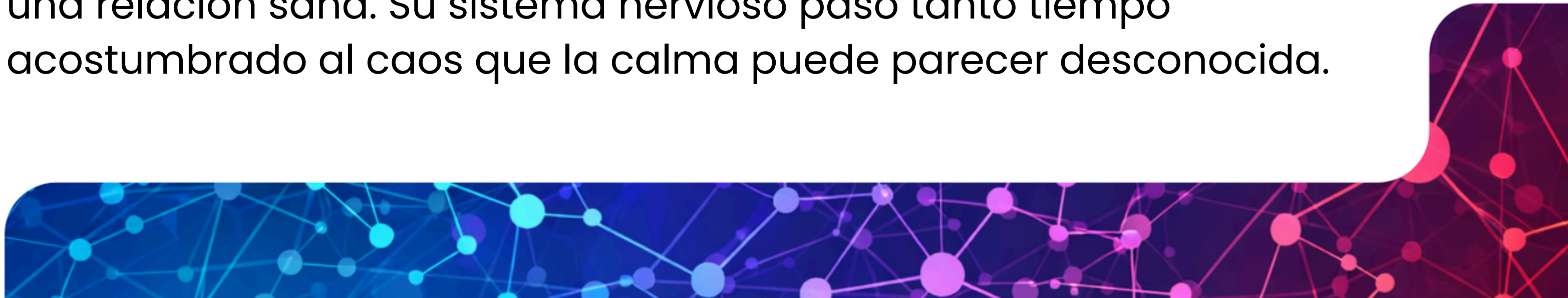


ABURRIMIENTO O INCOMODIDAD A LAS RELACIONES SANAS

Después de haber vivido ciclos de intensidad emocional, conflicto y reconciliación, una relación estable puede sentirse extrañamente plana o poco estimulante.

Esto ocurre porque el sistema nervioso se habituó a la dinámica de estrés y recompensa intermitente.

A muchas personas les resulta extraño sentirse tranquilas dentro de una relación sana. Su sistema nervioso pasó tanto tiempo acostumbrado al caos que la calma puede parecer desconocida.



ADICCION A LA VALIDACION EXTERNA

Tras haber vivido con una persona que administraba el afecto de forma intermitente (elogios seguidos de críticas), la víctima puede desarrollar una dependencia emocional hacia la aprobación de otros.

Esto ocurre porque el sistema emocional se acostumbró a funcionar bajo el esquema de refuerzo intermitente. Como resultado, la persona puede sentir una necesidad intensa de: recibir aprobación, evitar el rechazo o agradar constantemente. La autoestima queda muy ligada a cómo reaccionan los demás.

Buscar constantemente validación no es superficialidad. Cuando se destruye la autoestima, la aprobación externa puede convertirse en la única manera de sentir que uno vale.



SECUELAS NEUROBIOLOGICAS O TRAUMATICAS

Secuelas en las victimas de abuso narcisista

HIPERVIGILANCIA

La víctima queda en un estado constante de alerta, como si su sistema nervioso estuviera siempre preparado para detectar peligro.

Puede analizar en exceso gestos, palabras o cambios de humor de otras personas, intentando anticipar posibles amenazas o conflictos.

La hipervigilancia es una adaptación del sistema nervioso. Después de convivir con un peligro impredecible, el cerebro aprende a buscar señales de amenaza incluso cuando ya no existen.





DESPERSONALIZACION O PERDIDA DE LA IDENTIDAD

La persona experimenta una sensación de desconexión consigo misma.

Puede sentirse como si estuviera observándose desde fuera o como si sus emociones, pensamientos o cuerpo no le pertenecieran completamente. Muchas víctimas reportan sentir que ya no saben quiénes son, qué desean o qué les gusta.

Durante la relación tuvieron que adaptarse constantemente a las necesidades del abusador, perdiendo progresivamente su sentido de identidad.

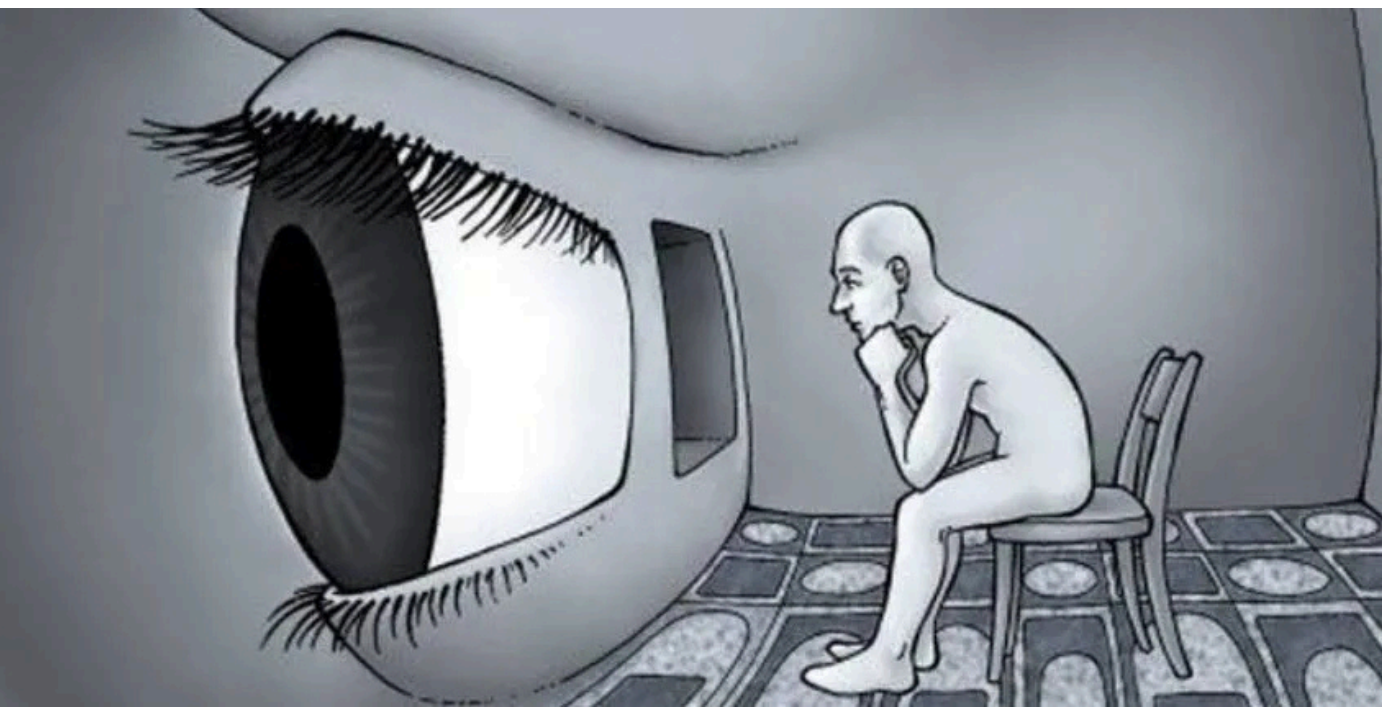
La despersonalización puede hacer que una persona sienta que está desconectada de sí misma. No es señal de que esté perdiendo la cordura; es una respuesta protectora frente a un estrés emocional que sobrepasó su capacidad de afrontamiento.

DESREALIZACION

Se trata de una sensación de irrealidad respecto al entorno.

El mundo puede percibirse distante, extraño o como si estuviera ocurriendo detrás de un vidrio, fenómeno común en estados de estrés o trauma prolongado.

Con la desrealización ocurre algo parecido. El mundo puede sentirse extraño, lejano o irreal porque el sistema nervioso intenta amortiguar el impacto del trauma.



TRAUMA BONDING

Es un apego intenso hacia el agresor que se genera a través de ciclos de abuso y reconciliación.

La alternancia entre maltrato y afecto produce una dependencia emocional similar a un proceso adictivo.

El trauma bonding no significa que se disfrute el maltrato. Es el resultado de un vínculo construido mediante ciclos repetidos de violencia, alivio y recompensa, capaces de generar un apego extraordinariamente fuerte.



PESADILLAS RELACIONADAS CON EL ABUSO

Algunas víctimas comienzan a experimentar sueños recurrentes relacionados con la relación abusiva o con sensaciones de amenaza, persecución o angustia.

Durante el sueño, el cerebro intenta procesar experiencias emocionales intensas que no pudieron integrarse completamente mientras ocurría el abuso.

Como resultado, la persona puede despertarse con ansiedad, miedo o una sensación corporal muy similar a la que experimentaba durante la relación.

Las pesadillas relacionadas con el abuso muestran que el cerebro sigue intentando procesar experiencias que quedaron emocionalmente abiertas. No son una exageración ni una señal de debilidad.

FLASHBACKS O REEXPERIMENTACION DEL ABUSO

Son episodios en los que la víctima revive de forma intensa recuerdos del abuso, como si estuvieran ocurriendo nuevamente en el presente.

Estos recuerdos pueden activarse por estímulos aparentemente pequeños, como una palabra, un tono de voz, una situación o un lugar que recuerde al vínculo abusivo. Durante estos episodios, el cuerpo y el sistema nervioso reaccionan como si la amenaza aún estuviera presente, generando respuestas de miedo, ansiedad o bloqueo.

“Los flashbacks aparecen porque determinados estímulos activan las mismas respuestas de supervivencia que se desarrollaron durante el abuso. El cuerpo reacciona como si el peligro aún estuviera presente.

TRASTORNO DE ESTRES POSTRAUMATICO

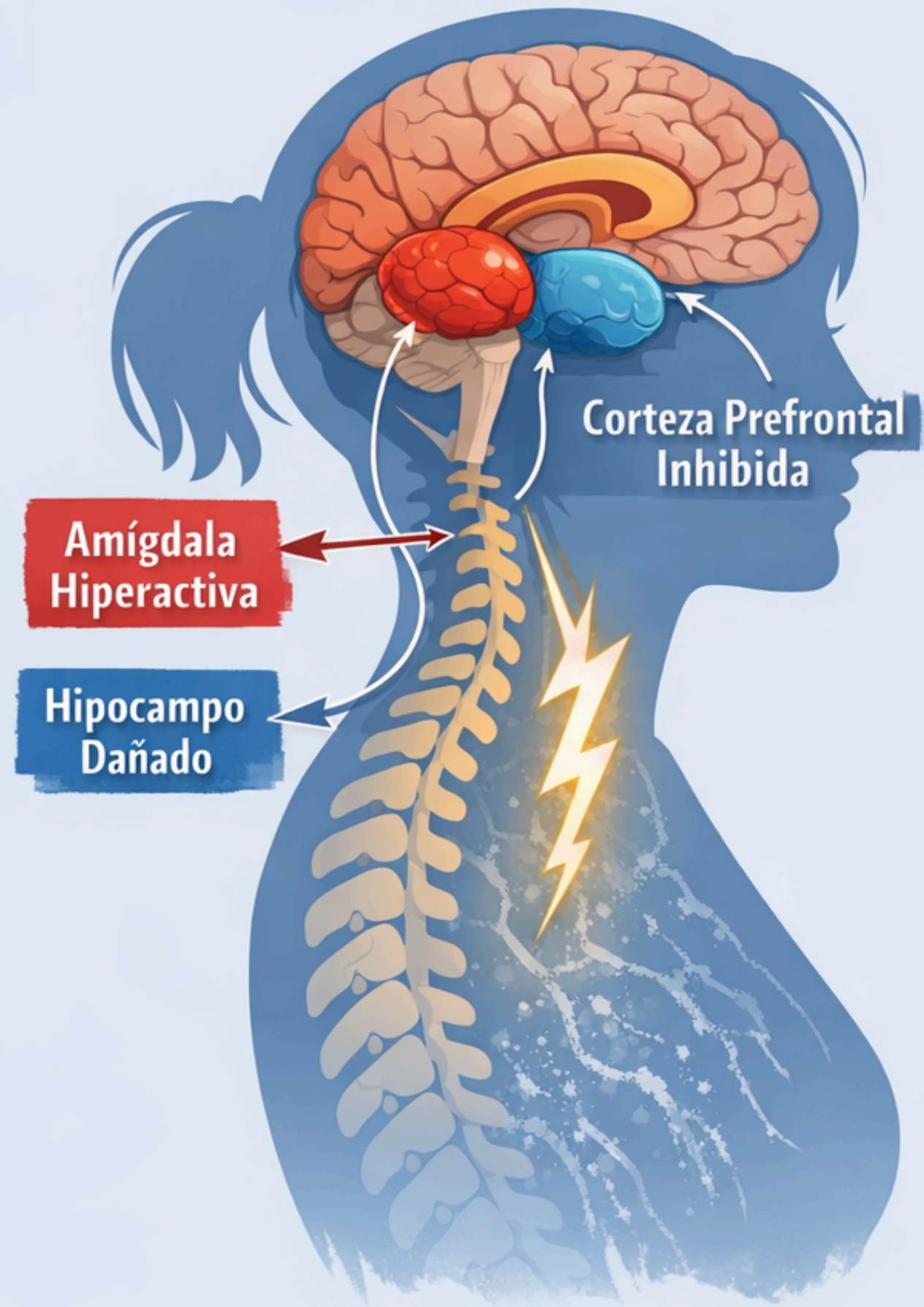
Puede desarrollarse después de haber estado expuesto a situaciones de abuso psicológico prolongado, donde la persona vivió miedo, humillación o amenaza constante.

En estos casos, el sistema nervioso permanece en un estado de alerta persistente, incluso cuando la relación ya terminó.

Como resultado, la víctima puede experimentar hipervigilancia, recuerdos intrusivos, pesadillas, ansiedad intensa o reacciones corporales automáticas ante estímulos que recuerdan al agresor o a la relación abusiva.

El trastorno de estrés postraumático no define la fortaleza de una persona. Refleja el impacto que una amenaza intensa o prolongada puede dejar sobre el funcionamiento del sistema nervioso.

Sistema Nervioso de la Víctima de Abuso Narcisista



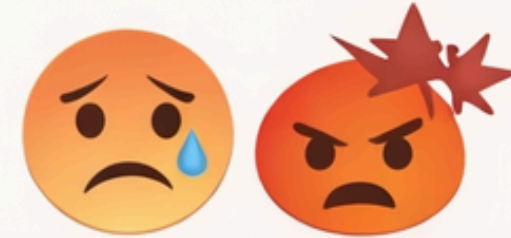
Hipervigilancia

Alerta Constante
y Sobresalto Fácil



Desregulación Emocional

Ansiedad, Llanto,
Ira Intensa



Despersonalización y Desrealización

Sensación de Irrealidad
y Desconexión



Vínculo Traumático

Adicción y Dependencia del Abusador



“Una relación con un narcisista no solo deja recuerdos dolorosos; deja una reorganización completa en la forma en que la víctima piensa, siente y se relaciona con el mundo.”



RECUPERARSE DE LAS HERIDAS DEL ABUSO NARCISISTA

Lic. Priscila Navarrete | Terapeuta
especialista en narcisismo y
psicopatía



LAS 5 ETAPAS PREVIAS DE LA DESVINCULACION NARCISISTA

Recuperarse de las heridas del abuso narcisista

INTENTAR RECUPERAR EL INICIO

Cuando el vínculo empieza a doler, no te vas.
Al contrario: intentas con más fuerza que funcione.

Buscas recuperar esa versión inicial donde te sentías especial, elegida, amada.

Piensas que si haces algo diferente, si explicas mejor, si amas más... todo puede volver a ser como antes.

ROGAR CONEXION

Cuando tus intentos no funcionan, aparece la desesperación.

Empiezas a rogar por conexión emocional:

“mírame”,

“abrázame”,

“vuelve a quererme”.

Tu dignidad comienza a erosionarse sin que lo notes.

Te conformas con migajas de afecto... y cuando llegan, te calman lo suficiente para seguir quedándote.

EL MOMENTO DEL REGISTRO

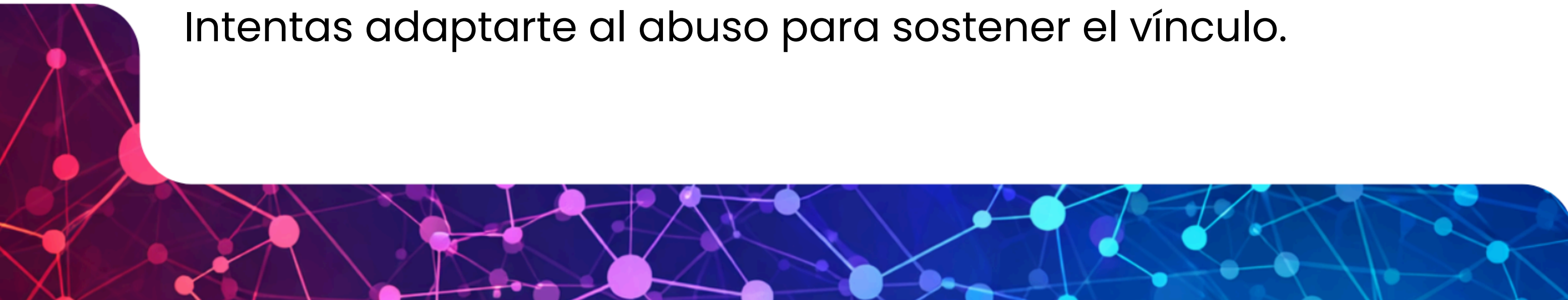
Algo empieza a hacer clic.

Ves una escena, una mentira, un descarte más fuerte... y empiezas a registrar que no es algo aislado.

Empiezas a ver el patrón cíclico.

Pero en lugar de irte, aparece otra idea:

“Ahora que lo entendí, quizás puedo aprender a manejarlo.”
Intentas adaptarte al abuso para sostener el vínculo.



CANSANCIO PROFUNDO

Algo dentro de ti se empieza a apagar.

Ya no discutes igual. No porque todo esté mejor, sino porque empiezas a guardar energía.

Dejas de insistir.

Dejas de intentar convencer.

Empiezas a volverte más autónoma/o emocionalmente... y al mismo tiempo comienza el duelo dentro de la relación.



LA ACEPTACION RADICAL

Finalmente algo se vuelve claro: no va a cambiar nada estructuralmente.

Dejas de esperar que se transforme.

Dejas de esperar que vuelva la persona del inicio.

Empieza una aceptación profunda y dolorosa.

Y desde ahí tomas distancia: a veces emocional, a veces física y a veces definitiva.

Llegar a este punto no es fácil, es el resultado de mucho desgaste, muchas dudas... y un largo camino interno.

**“La mayoría de las personas no se va cuando el abuso empieza.
Se va cuando se agota de intentar salvar lo que nunca dependió de ella.”**

DE LA COMPRESION A LA RESPONSABILIDAD

“Entender lo que te hicieron no es lo mismo que empezar a recuperarte.”

- La victimización prolongada perpetúa el trauma.
- El agresor causó el daño, pero la recuperación es responsabilidad propia.
- Cambiemos la narrativa (víctima - sobreviviente)

Modelo R.A.Í.C.E.S.

Recuperación del Abuso Narcisista



Volver a tus raíces para reconstruir tu vida.

Regulación del sistema nervioso

Autocompación, autoconciencia y aceptación

Identidad reconstruida

Contacto cero conciente

Educación psicoemocional

Sentido y reconstrucción de vida



CONTACTO CERO CONCIENTE

- Eliminarle de las redes sociales
- No hablar de el o ella con nadie
- Pedir que no nos hablen, ni nos cuenten de el o ella
- No reunirte con sus amigos o familiares
- No comunicarte con la persona por ningun canal (movil, email, cara a cara)
- No buscar pretextos para ir a verle premeditadamente
- No frecuentar sitios donde podemos encontrarle
- Cada interacción reinicia el trauma

“Caer esta permitido, levantarse es obligatorio”

QUE NO AYUDA

- Buscar cierre en el agresor
- Intentar que “reconozca”
- Espiar redes
- Nueva relación inmediata
- Terapias que minimizan el abuso

REGULACION DEL SISTEMA NERVIOSO

- Respiración diafragmática
- Técnica 4-7-8
- “El peligro ya paso”
- Sin regulación la corteza prefrontal no procesa

Objetivo: salir del estado de amenaza constante y estabilizar el sistema nervioso.



Respira conmigo un momento....

Ya no estás en peligro.

De verdad, ya pasó.

Sé que duele muchísimo, sé que duele hasta lo más profundo del alma...
y aquí estoy contigo mientras duele.

No estás sola.

Ya no estás ahí.

Estás aquí, ahora, conmigo.

Tu cuerpo puede relajarse poquito a poquito.

No tienes que hacer nada perfecto.

Solo permítete soltar como puedas.

Si necesitas llorar, llora.

Si necesitas escribir, escribe.

Si necesitas un abrazo, abrázate fuerte, con mucho cariño.

Regálate un momento chiquito para ti:

sal al sol, deja que te caliente la piel,

aunque sea un ratito... eso también es amor.

Quiero que recuerdes algo muy importante:

ya no eres esa persona que tuvo que aguantar tanto.

Hoy eres alguien valiente que está sanando.

Estoy tan, tan orgullosa de ti...

y aquí sigo contigo.

Priscila Navarrete

AUTOCOMPASION, AUTOCONCIENCIA Y ACEPTACION

- Comprender el ciclo de abuso.
- Reconocer trauma bonding.
- Validar la experiencia sin minimizarla.
- Diferenciar culpa real vs culpa inducida.

Autocompasión

Tratarte con la misma comprensión con la que tratarías a alguien que amas.

Autoconciencia

Nombrar lo que viviste y reconocer el abuso.

Aceptación

Aceptar la realidad de lo ocurrido sin justificar al agresor ni negarte a ti mismo.

“La recuperación empieza cuando dejas de preguntarte por qué aguantaste... y comienzas a tratarte con compasión por lo que sobreviviste.”



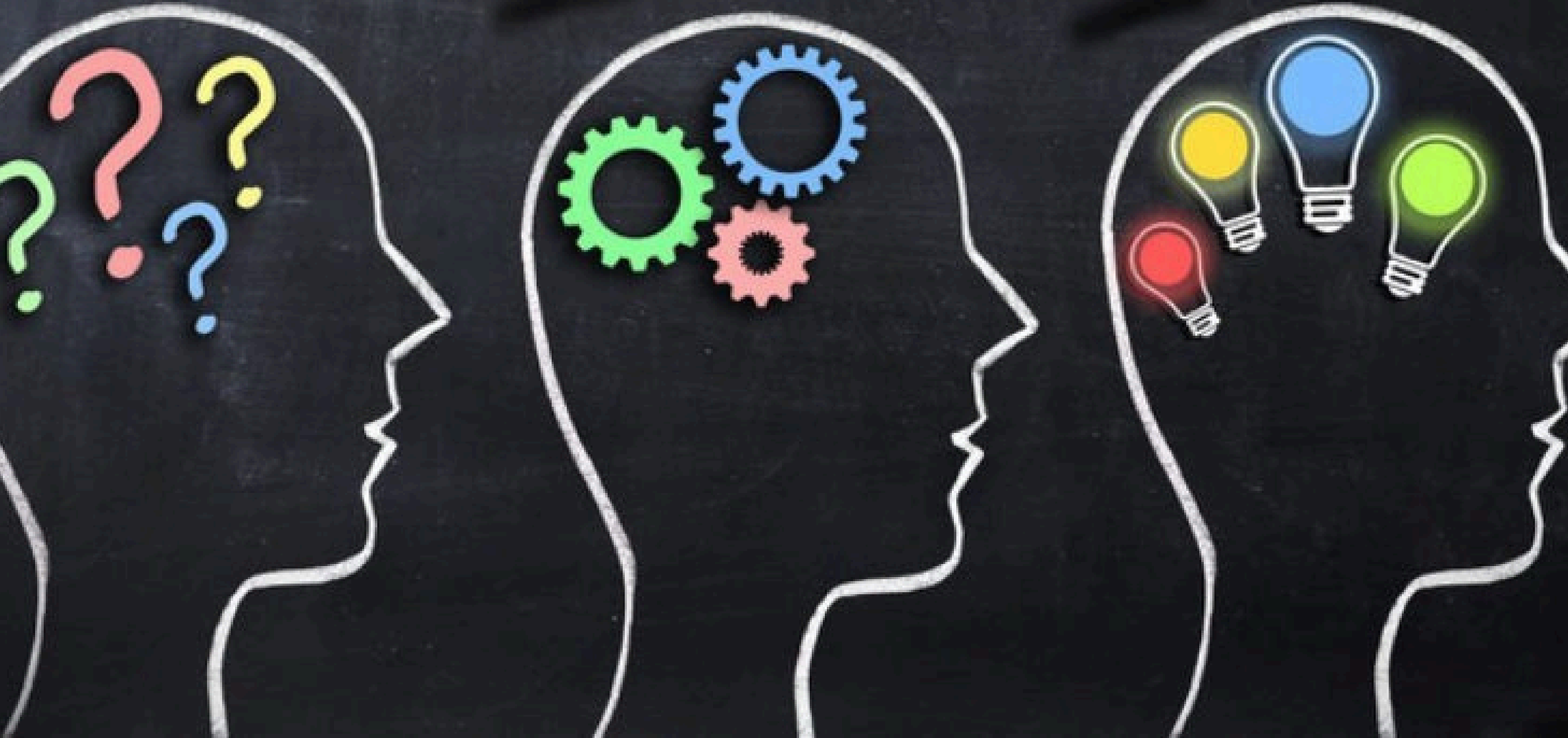
IDENTIDAD RECONSTRUIDA

- Separar quién eras tú de lo que él dijo que eras.
- Separar esencia de narrativa implantada.
- Recuperar valores, criterio y autonomía.
- Recuperar criterio y voz propia

“Tu identidad no se perdió. Fue silenciada.”



EDUCACION PSICOEMOCIONAL



EDUCACION PSICOEMOCIONAL

Objetivo: Reentrenar el cerebro con información correcta.

Porque el abuso genera:

- Distorsión cognitiva
- Normalización de la violencia
- Confusión moral

La psicoeducación:

- Reduce culpa
- Reduce idealización
- Reduce trauma bonding
- Devuelve claridad



“Entender no es intelectualizar. Es recuperar la verdad.”

SENTIDO Y RECONSTRUCCION DE VIDA

Objetivo:

- Propósito, relaciones sanas, vida con criterio propio.
- Proyecto vital.
- Relación consciente futura.
- Vida sin miedo.
- Dirección personal

Incluye:

- Revisión de patrones.
- Elección consciente de pareja.
- Reconstrucción de confianza.

“Se trata de convertirte en alguien que ya no se abandona a sí mismo.”

CÓMO ENCONTRAR TU PROPÓSITO

EL IKIGAI ES UNA FILOSOFÍA JAPONESA QUE SIGNIFICA "LA RAZÓN DE SER" O "LA MOTIVACIÓN PARA LEVANTARSE CADA MAÑANA"



**El abuso narcisista arranca partes de tu identidad.
No se sana solo “superándolo”, se sana volviendo a tus
raíces.**

MUCHAS GRACIAS!

Lic. Priscila Navarrete
Ig. @sylviaapriscila
811-977-8628

