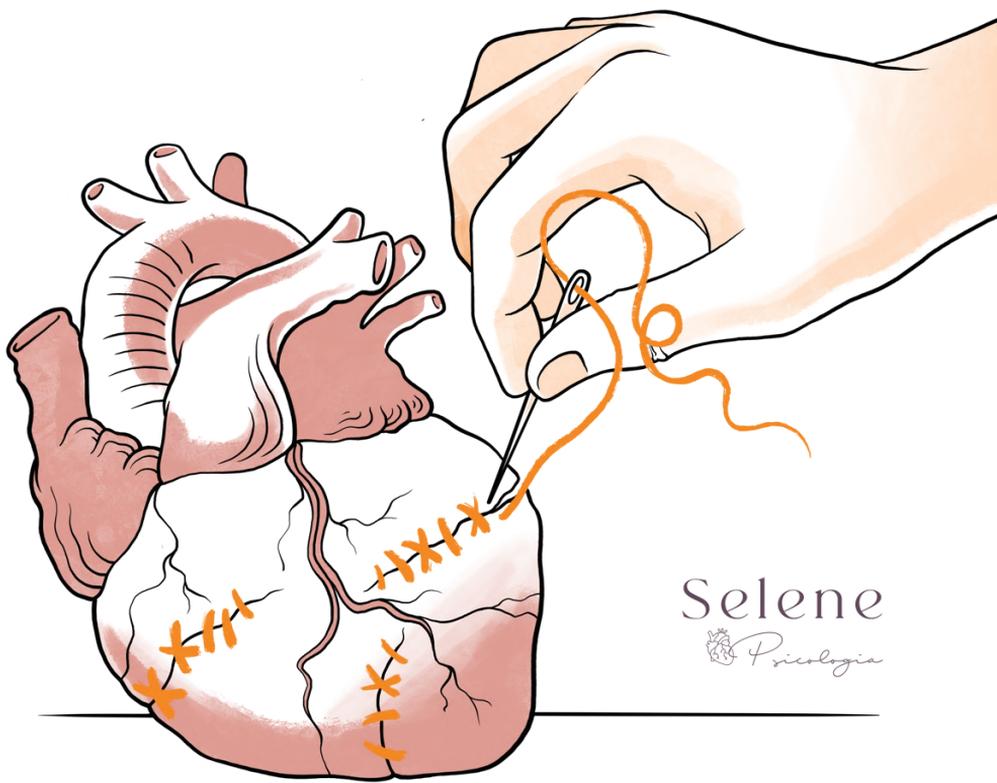


Viaje hacia la introspección

Un ebook de Selene Psicología



Selene
 Psicología



Bienvenida/o a un espacio destinado a las emociones, la introspección y el autoconocimiento.

Me llamo Selene, soy Psicóloga General Sanitaria, especialista en ansiedad, relaciones, autoestima y dependencia emocional.

Junto a mi equipo de profesionales, especializados en diferentes ramas de la psicología, **realizamos terapia presencial en Valladolid y de forma online.**

Para que me conozcas un poco más, soy una persona creativa y muy inquieta a nivel artístico. **Este proyecto que fusiona el arte y la psicología es un billete con destino hacia la introspección.**

Si tienes entre tus manos este ebook, espero que disfrutes con su lectura, que experimentes y que al final del viaje te conozcas mejor y te comprendas de forma más profunda.

Con estas ilustraciones diseñadas por la tatuadora y artista Marta Sobaco @so_baco y mis reflexiones os invito a fluir en cada página y a compartir vuestros pensamientos.



@selenepsicologia



GUÍA DE CONTENIDOS

*Si haces *click* sobre el título, te lleva a la ilustración

1

YO | AUTOCONOCIMIENTO Y VALÍA

Dedicar tiempo a lo que te gusta, te recuerda quién eres

Pedir ayuda no es de débiles

No podemos olvidar de cuidarnos mientras cuidamos

Tu valía no depende de salvar a quien además te hace daño

Sin mí no soy nada, sin ti muchas cosas

2

RELACIONES, DEPENDENCIA Y RUPTURAS

Nadie sabe mejor que tú lo que duele tu ruptura

A veces, acabar una relación es un alivio porque ya estás sufriendo

No es tu culpa, te han hecho daño

En pareja somos 3: el tiempo de cada uno y el compartido por los dos

3

GESTIÓN EMOCIONAL Y DUELO

Toda pérdida conlleva un dolor que es necesario para sanar

Aprender a perdonar

No somos nuestras emociones

Ser fuerte, a veces, no es una elección sino una obligación

Si algún área de tu vida no funciona, aíslala y repárala

Si la ansiedad y la depresión sangrasen, alguien les haría caso

4

AMISTAD Y FAMILIA

Igual de importantes amistades de toda la vida que de menos
menos tiempo

No obligues a tu amiga a elegir entre ti y una relación tóxica

Si pides perdón, que sea para no volver a hacerlo

Batería social

No tienes por qué seguir el ejemplo de tus padres

DEDICAR TIEMPO A LO QUE TE GUSTA
TE RECUERDA QUIÉN ERES



Selene
Psicología



¿Dónde te refugias cuando no estás bien?

Seguro que te viene a la cabeza una persona o un lugar en el que sentir seguridad.

Hay una gran diferencia en necesitar buscar el apoyo siempre fuera, que desde luego no es recomendable, con tener esa posibilidad, pero elegir de vez en cuando refugiarme en mí misma.

Pero, al igual que para que otro sea mi lugar seguro necesito conocerle y confiar, conmigo pasa lo mismo. **Necesito aprender a confiar en mí y a saber quién soy para poder ser mi lugar seguro.**

Cuando dedicamos tiempo a lo que nos gusta, a lo que nos define, estamos muy conectados con quienes somos. Se fomenta nuestro autoconocimiento y autocuidado mediante actividades que nos recargan emocionalmente.

A veces, cuando estamos sometidos a mucho estrés, ansiedad, problemas en nuestras relaciones o fluctuaciones en nuestra autoestima, lo que menos se nos ocurre es conectar con quien somos.

Vuelve a ti, a recordar quién eres y lo que te funciona y refuerza esa relación, es la base.

Selene
 Psicología



PEDIR
AYUDA
NO ES DE
DÉBILES



Una creencia igual de popular que dañina es la de “pedir ayuda es de débiles”.

Contando que somos personas que vivimos en sociedad y necesitamos de los demás, esto está muy alejado de la realidad.

Esta creencia sólo nos hará cabezotas y activará el orgullo y el aislamiento.

Pensamos que podemos hacerlo solos, no queremos molestar, y nos hacemos los “fuertes”. con un coste emocional brutal.

Estar solo para enfrentar mis problemas de ansiedad o de emociones es muy duro sin ayuda.

Al igual que si nos rompemos una pierna y pedimos ayuda en casa para lo más básico, sin sentirnos débiles. En cuestiones emocionales es lo mismo, necesitas ayuda para sanar.

¿Qué pretendes demostrar?

Busca el apoyo en tus personas de confianza, estamos genéticamente programados para ello, para ayudarnos a superar miedos y amenazas, para desactivarnos cuando sentimos el sostén de otros.

Si no eres capaz de recibir, revisa que te está ocurriendo y de donde viene.



NO
PODEMOS
OLVIDAR
CUIDARNOS
MIENTRAS
CUIDAMOS

Selene
Psicología



Las personas atravesamos momentos complicados, crisis personales, duelos o lidiamos con síntomas ansiosos o depresivos que nos hacen abandonarnos.

A veces, por heridas que arrastro de mi pasado, necesito la aprobación constante de los demás. ¿Cómo lo consigo? Dando de mí todo lo que puedo para que el otro me valore, me quiera y me elija. Porque si no lo hacen mi vida pierde el sentido.

¿No siempre el que ayuda a los demás es porque está sufriendo, no? No tiene por qué, pero **cuando llegamos a tales extremos de cansancio, saturación y de anteposición de los demás a uno mismo, algo falla.**

Yo no estoy queriéndome o cuidándome lo suficiente, por lo tanto, podemos pensar que no me estoy valorando, y sufro, algo no me deja elegirme. Los problemas del otro siempre van por delante.

Y a veces, esa ayuda, preocupación o cariño no me viene de vuelta. Y **aunque no ayudes para recibir a cambio, nadie va a estar feliz siendo el que siempre está y no es visto o escuchado cuando lo necesita.**

Si das todo de ti sin nada que guardar, te quedarás vacío y desde el vacío te sentirás muy poco valioso. **Recuerda que tu valía no depende de salvar a quién te hace daño.**

~~¡BASTA
YA!~~

Selene
Psicología



TU VALÍA
NO DEPENDE DE SALVAR
A QUIEN ADEMÁS TE HACE DAÑO



Si alguien te ha enseñado que nuestro valor se construye en base a que el otro me considere valioso, te mintió.

Mi valor lo construyo yo, y soy la que lo tiene que tener presente.

Querer verme bien a través de los ojos del otro, no potencia mi valor, sino mi dependencia emocional. Activa mi necesidad de cuidar y salvar al otro, que se deje querer y volver a hacer de padre o maestro.

Has puesto tu valía en manos del otro, y desde ahí ya no eres tu salvavidas, sino el suyo.

Si dejas de hacer cosas por el otro, ya no vales.

¿Quién eres? Trabajar tu autoconocimiento y tu autoestima te ayudará a aprender lo valioso que eres por ti mismo sin depender de ese reconocimiento externo.

SIN MI
NO SOY NADA



SIN TI
MUCHAS COSAS



Una ruptura puede ser un duelo muy complicado y traumático.

Como en todo duelo, la realidad se altera sin quererlo. **En esos momentos de tanta ansiedad, tristeza y desesperanza creemos que todo lo bueno de nuestra vida ya no está con nosotros, y no nos sentimos suficientes ni completos.**

A esto se le suma la sensación de soledad y la creencia de que se alargará para siempre.

Cuando creemos que estamos incompletos es porque nos hemos acostumbrado a llenar ese vacío y ese sentimiento de soledad con otra persona.

Si no sabemos que somos suficientes sin el otro y que también podemos disfrutar en soledad, no comprenderemos esto y pospondremos nuestra felicidad a que llegue alguien que nos dé todo aquello de lo que creemos que carecemos.

Es muy importante aprender a sentirnos suficientes y completos por nosotros mismos, sin necesidad de que nadie venga a arreglar lo que siento roto, porque esto nos hace depender de que se llene un vacío que creo no poder llenar yo.

Nos ata y nos aleja de nosotros y en ese caso, perderemos el amor de dos personas, del que se fue y de mi misma

NADIE SABE
MEJOR QUE TÚ

Selene
Psicología

LO QUE

DUELE TU RUPTURA



Una ruptura se puede convertir en un duelo muy traumático. Y sí, es real, por mucho que la sociedad le quite importancia con mensajes cómo: *“pero de verdad estás así porque te ha dejado tu pareja, por dios, hay cosas peores”*, *“bueno no le conocías de hace tanto, piensa que hace x tiempo no estaba en tu vida”*, *“el día que te pase algo grave entenderás que eso es una bobada”*.

Todos estos mensajes están cargados de invalidación emocional general a la persona que sufre una culpa terrible.

¿Perdona?, encima de estar pasando un duelo terrible para mí en este momento tengo que soportar que alguien me diga que estoy mal porque quiero.

Al iluminado que suelta estos mensajes: por favor, respeta y valida el sufrimiento de la persona que tienes delante, no eres quién para decirle por qué y por qué no tiene que sufrir.

Al que sufre, respétate, que nadie te diga lo que puede o no puede dolerte, ni te imponga lo que cree que necesitas para sanar. Y si esto se hace un mundo y sientes que no avanzas, no te juntes con quien no ayuda.

Busca entenderte, sanar, evolucionar y sentirte bien contigo, después ya habrá tiempo para decidir si quieres tener otra relación.

A VECES ACABAR CON UNA RELACIÓN
ES UN ALIVIO

PORQUE YA ESTABAS
SUFRRIENDO EN ELLA



¿Y qué hay de las veces en las que la ruptura es algo positivo para mi? También ocurre.

Cuando tenemos relaciones duras, intermitentes o insanas, vivimos en duelo constante.

Pasamos por todas esas fases una y otra vez, por lo que cuando llega el final pienso que esta historia ya me la conozco y aunque no pase desapercibida, duele menos. Esto se debe al agotamiento y la falta de confianza en la solución.

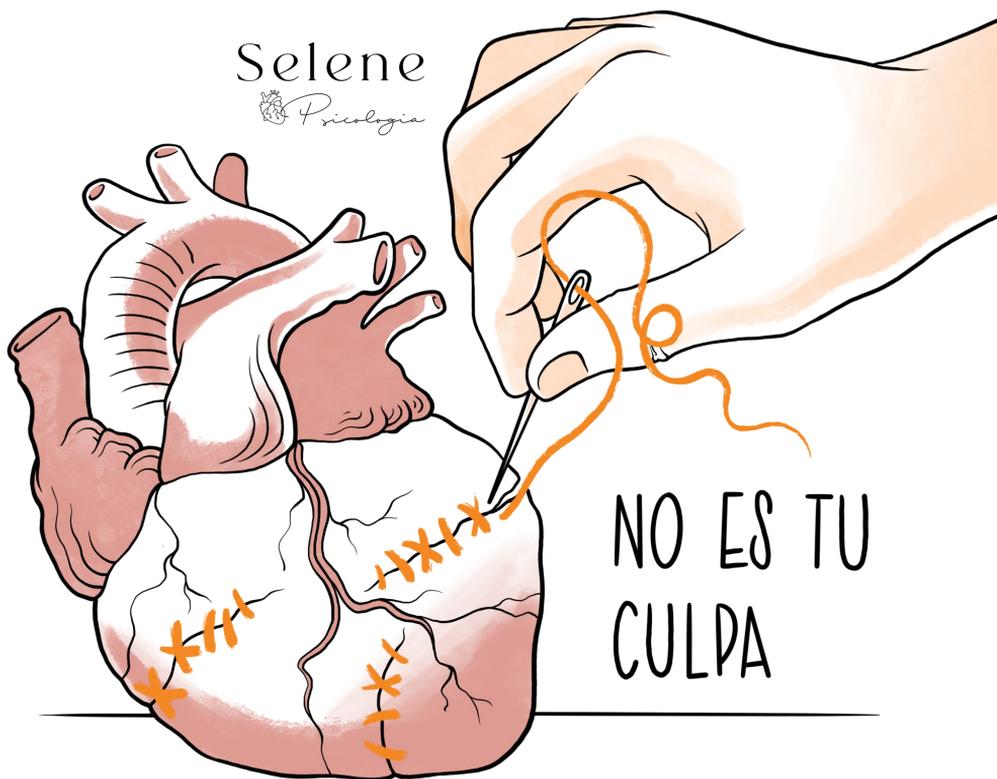
Es una reacción natural y sana, que dentro de todo el sufrimiento que cuando me alejo sienta alivio.

No es una cuestión de cuánto quiero a alguien, sino lo rota y agotada que estoy tras el conflicto que he sostenido durante tanto tiempo, y que no me ha dejado vivir mi vida cómo quería y centrarme en otras cosas.

A veces, la ruptura me enseña, me recoloca, me permite conocerme y vivir como quiero vivir. Me aleja de cuando sentía que estaba atrapada sin salida en algo que por x motivos no funcionaba por mucho esfuerzo y tiempo que invirtiese en ello.

El duelo ya lo has vivido, valida lo que sientes ahora y continúa tu camino.

Selene
Psicología



NO ES TU
CULPA

TE HAN HECHO DAÑO



Cuando hablamos de ruptura, hablamos de duelo y de culpa. Es real, **nos echamos la culpa y tomamos como un fracaso personal algo que mínimamente es responsabilidad de ambos componentes de la relación.**

No podemos sacar adelante una relación remando solos. Y mucho menos, cuando la persona a la que quiero acercarme tiene comportamientos propios de una persona evitativa, narcisista, controladora o con poca responsabilidad afectiva.

Escucho a personas quejarse de que tienen que hacer de adultos con su pareja, de padres, de madres, y educarles en las emociones que no demuestran tener.

¿Por qué buscamos el afecto en personas que no han aprendido a mostrar amor y cercanía? Puede que no conozcamos otra cosa. Que nos hayamos pasado nuestra vida buscando lo que no tuvimos.

Tenemos que aprender y valorar realmente lo que necesitamos de una persona que dice quererme. Y buscar eso, sin ser el maestro o el responsable de enseñar a un ladrillo emocional cómo funcionan las emociones, la empatía y la responsabilidad afectiva.

EN PAREJA SOMOS TRES:
EL TIEMPO DE CADA UNO Y EL COMPARTIDO POR LOS DOS

$$1 + 1 = 3$$



Cada pareja vive su relación de forma muy distinta a los demás.

Todavía ver a una pareja haciendo cosas por separado nos lleva a pensar que algo falla, que no están bien.

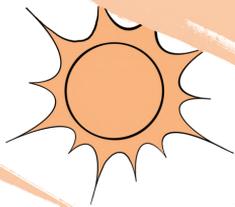
“¿Dónde dejaste a Mario?”, “¿pero no has invitado a Claudia?”, “¿querías estar a tu bola eh?”

Hacer cosas por separado se ve como algo malo. Debemos normalizar que tomarnos un respiro y un tiempo solos, con actividades y otras rutinas, nos ayuda a vivir nuestra relación de forma más sana y con más independencia emocional.

No somos una fusión, y dentro de la pareja tiene que existir espacio independiente donde pueda seguir siendo yo sin el otro, teniendo espacio compartido donde disfrutar la relación.

Cuando nos acostumbramos a vivir pegados a nuestra pareja, puede suceder que nos moleste que tenga un plan y yo no, o que no me incluya en sus actividades. Y esto puede llegar a ahogar a mi pareja, sobre todo si es independiente y necesita tiempo a solas.

Selene
Psicología



TODA PÉRDIDA CONLLEVA
UN DOLOR
QUE



ES NECESARIO
PARA SANAR



¿Cómo entendemos el duelo?, probablemente solo vengan a nuestra cabeza emociones desagradables.

¿Y si pudiéramos ver el duelo como una forma de honrar a alguien o a algo que quisimos mucho? Quizá nuestras emociones serían más agradables.

El dolor que sientes tras la pérdida de tu autonomía, de un trabajo, o de una persona, a pesar de ser muy duro, puede hacerte pensar en todo lo que amabas.

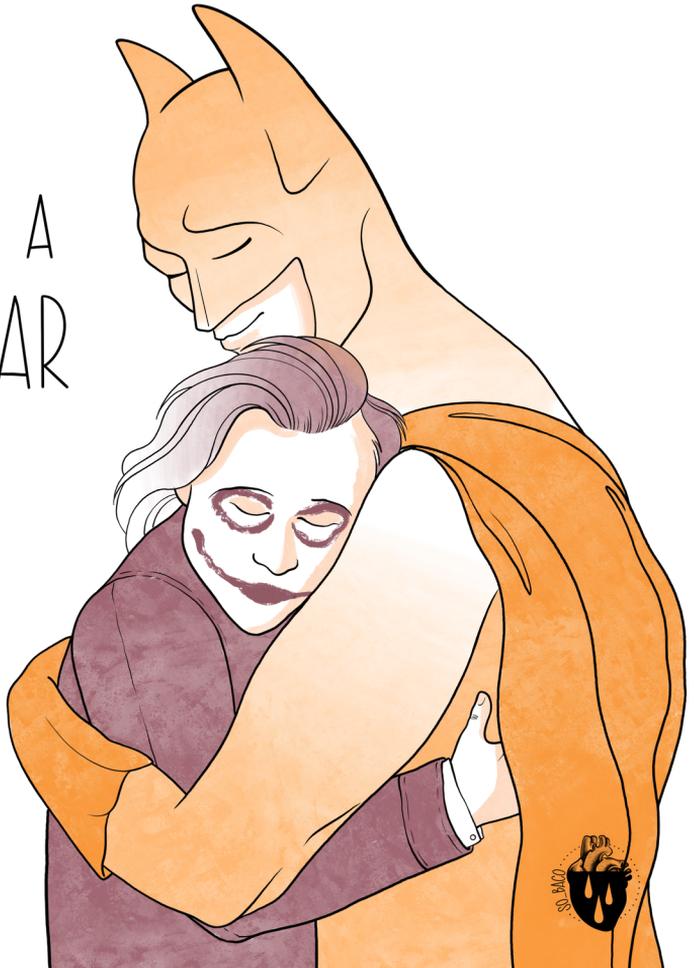
Reflexionar sobre todo lo que querías puede llenarte, por qué no, de emociones agradables que te conectan con tus recuerdos.

Cualquier pérdida conlleva dolor, y el camino es duro. Pero **piensa que no habría dolor sin todo el amor que has vivido.**

Es bonito sentir la sensación de que ese sufrimiento viene de que en muchos momentos hemos tenido la gran suerte o capacidad para disfrutar. Y eso también nos llena, y nos ayuda a colocar y a sanar.

APRENDER A PERDONAR

Selene
 Psicologia



Un camino para mitigar el dolor de una decepción o una traición muy dolorosa, es dejar ir.

No en todos los casos se puede perdonar, a veces, hay que soltar lastre, y no anclarnos en el error y el dolor que nos ha traído.

Más que lo que obtienes del perdón, es lo que decides dejar atrás, que son las emociones que vienen acompañadas a la traición, el odio, la culpa, el resentimiento o incluso la vergüenza.

Es importante que las emociones salgan, que se hable de ello con personas de confianza.

Para entender lo que ha pasado, puede venir bien escuchar la otra perspectiva para conocer los motivos y tener claro lo que no voy a volver a permitir, marcando así de manera firme mis límites con el otro. Hay que permitirse el tiempo necesario.

Hacer un balance y una reflexión sobre si esa relación sigue siendo deseada para mí, o si no puedo seguir con ella.

Si es así, soltar y buscar la ayuda necesaria si no puedo afrontarlo solo.

Antes del perdón, hemos sentido mucho odio, mucha culpa y muchas emociones desagradables de las que también es bueno tomar distancia y tener claro que no soy mi emoción, que me he sentido así por lo que he vivido, pero que no me quedo ahí.

NO SOMOS
NUESTRAS
EMOCIONES



Selene
 *Psicología*



Tenemos la mala costumbre de fusionarnos con la emoción. De definirnos en base a la emoción que sentimos, de calificarnos y de etiquetarnos.

Es peligroso, dado que cuando tenemos un mal día, cargado de emociones desagradables, voy a pensar que soy horrible como persona y mi autoestima y autoconcepto se verán afectados.

Las emociones son importantes pero como son efímeras y no podemos dejarles una tarea tan importante como la de que describan quién soy cómo persona.

Debemos hacer un buen ejercicio para separar quién somos de lo que sentimos:

- En lugar de “soy miedoso”, voy a decir que tengo miedo. Porque el miedo no es algo que ser, si no que sentir.
- En lugar de “soy ansiosa” voy a decir que tengo ansiedad. porque si no sentiré que es mi estado habitual y que no puedo estar tranquila ni aportar a otros tranquilidad.

Si nos desprendemos de las etiquetas, podremos evolucionar y cambiar. El sentir no es una prueba de lo que eres, porque no somos nuestras emociones, sino adaptamos nuestro comportamiento al momento en el que las sentimos. Después, sigues siendo tú.

SER FUERTE
A VECES
NO ES
UNA
ELECCIÓN

SINO
UNA
OBLIGACIÓN



Selene
Psicología



Las personas no eligen los pesos con los que cargan, de duelos, pérdidas, decepciones familiares, sentimentales o amistades fallidas, etc.

Pero, es real que cuando toca podemos hundirnos o enfrentarnos y si decidimos luchar por estar bien, con tanto esfuerzo, se nos va creando callo.

Para una persona que ha tenido que atravesar tantas cosas en su vida, que le recuerden que puede con todo y que tiene que ser fuerte no va a ser de buen gusto. No ha podido elegir, la vida le ha venido así y no le ha quedado otra que sobreponerse.

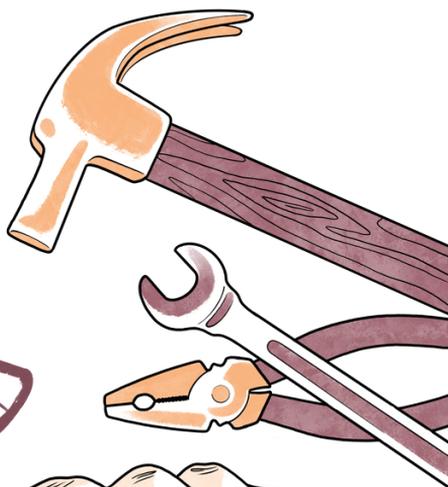
La persona que es fuerte también necesita ayuda, también se siente vulnerable. No des por hecho que como la vida le ha obligado a ser fuerte no necesita ayuda. Puede que no te la pida, porque esté acostumbrado a sacarse sólo las castañas, pero como todos, la necesita y mucho.

No elijo ser fuerte porque no elijo el dolor, pero necesito serlo porque la vida me enseña que no hay remedio. Ser fuerte me recuerda al dolor y también necesitamos permitirnos la vulnerabilidad y recibir el amor que hay en la ayuda de otros.



Selene

Psicología



SI ALGÚN ÁREA
DE TU VIDA NO FUNCIONA,
AÍSLALA Y REPÁRALA PARA QUE SE
VUELVA A EQUILIBRAR



Trabajar el autoconocimiento y el autocuidado nos ayuda a restaurar nuestro autoconcepto y a saber quién somos.

Tenemos en nuestra mente una estructura de cómo es nuestra vida, y qué cosas importantes hay en nosotros.

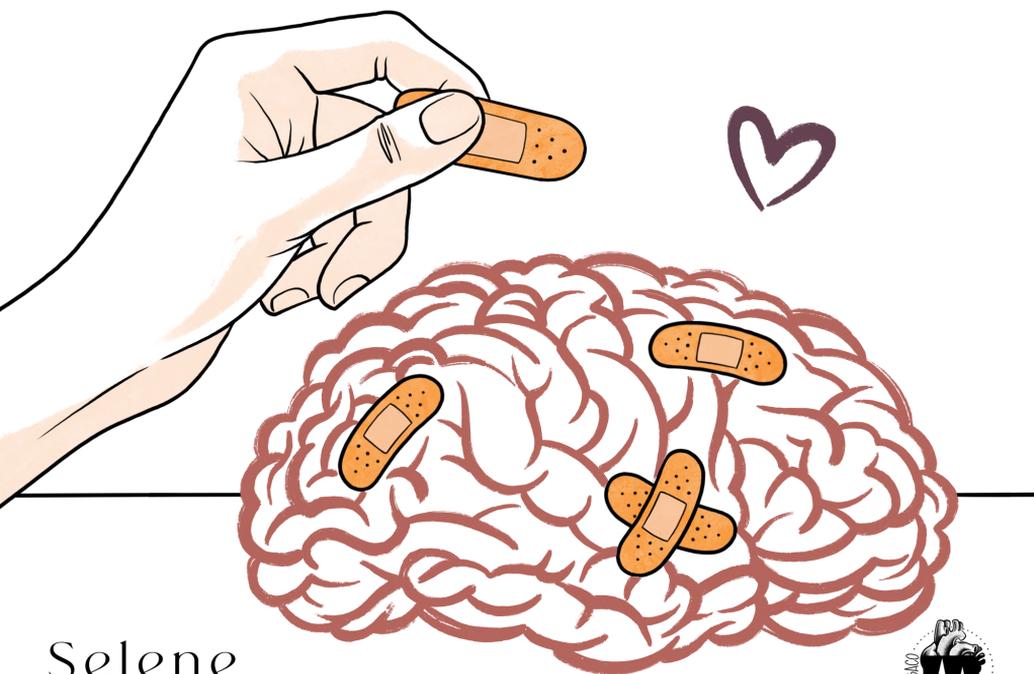
La familia, pareja, amistades, aficiones, trabajo, formación y todo lo que sea importante para nosotros y dediquemos tiempo.

A veces, cuando un área no funciona sentimos que no tenemos energía y que nada importa. Y es que esto es como un motor de coche, a veces falla una pieza y hasta que no sabemos cuál es, ¿cómo podemos repararla?

Para volver al equilibrio necesitamos entender qué es lo que no funciona, ir pieza por pieza, hasta encontrar cuál no va bien. Cuando la tengamos, la aislaremos de las demás para poder trabajar en ella y repararla y evitar que mi mente me juegue una mala pasada con pensamientos intrusivos.

Por ejemplo: si mi relación se rompe estaré muy triste, pero hay muchas cosas de mí que no pierdo y es importante saber que siguen ahí y que me van a ayudar a seguir.

SI LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN
SANGRASEN, ALGUIEN LES HARÍA CASO



Los problemas de salud mental siguen siendo, aunque afortunadamente en menor medida, **una dolencia silenciosa.**

No son tan evidentes como una pierna rota o los moretones, pero tienen mucho más fondo e historia.

Todos hemos sentido alguna vez estas sensaciones de vacío, de que todo se nubla, de que no recuerdo lo que hago o de que pasan los días y no hay un objetivo.

Buscamos explicaciones para entender qué nos está pasando y, a veces, cuando no las encontramos sale a flote la culpa.

¿Esto me lo estaré provocando yo? ¿y si hubiera hecho las cosas de otra forma?

No tenemos a qué atribuir la responsabilidad y acabo buscando en mí esa respuesta de forma dura.

La realidad es que con estos problemas, más invisibles, no nos saltan las alarmas hasta que los síntomas emocionales acaban creando problemas físicos y llegamos al extremo debilitándonos por completo.

Gestionar nuestras emociones pasa por experimentarlas, darles la importancia que tienen y enfrentarse a ellas. Y si nos desbordan, pedir ayuda



PUEDEN
SER IGUAL DE
IMPORTANTES

LAS AMISTADES
DE TODA LA
VIDA

QUE LAS QUE
CONOCES
DE MENOS TIEMPO

Selene
Psicología



De siempre, hemos mirado a nuestro alrededor y la persona más rodeada parecía la más popular y la más querida.

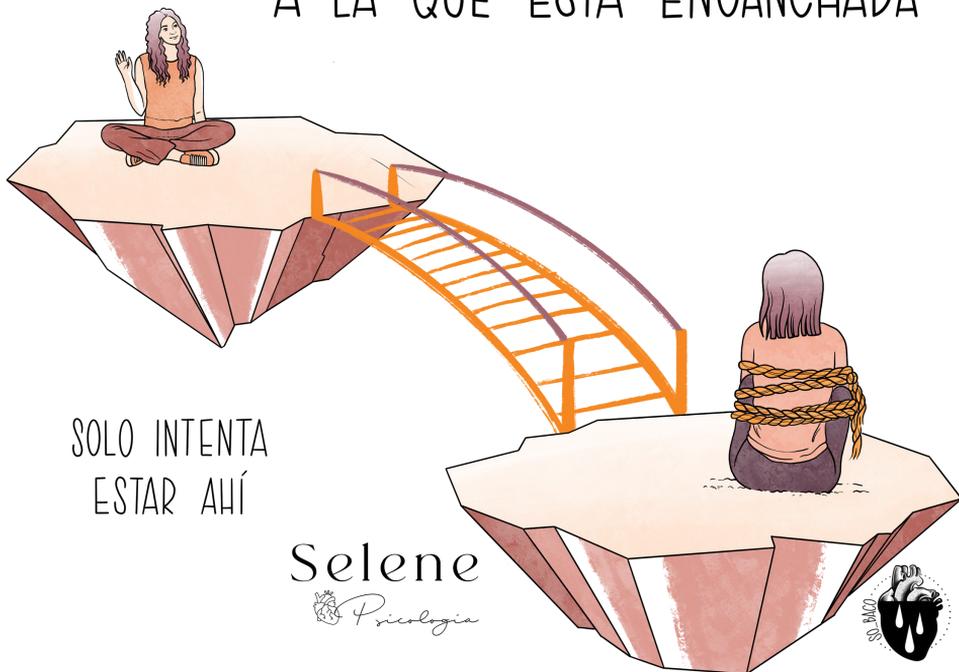
Asociamos que las personas que llevan toda la vida teniendo los mismos amigos y mucha gente alrededor, es mejor que los demás. Y pensamos que si no conservamos amigos será porque hay algo malo en nosotros.

Pero no, la razón por la que podemos cambiar tanto de amistades, puede ser por no conformarnos con lo que conocíamos si no nos hacía bien y hemos puesto límites. O puede ser, que con el tiempo hemos cambiado y nuestras circunstancias o afinidades son distintas y buscamos encajar con otras personas.

Desde luego, el tiempo no define una buena amistad.

En muchas ocasiones, arrastramos personas a las que nos hemos acostumbrado a sostener o soportar, pero ya no sentimos lo que nos gustaría, ni tenemos esa confianza y decidimos soltar y dejar ir. Y también es válido y está bien

NO OBLIGUES A UNA AMIGA
A ELEGIR ENTRE TI Y LA PERSONA
A LA QUE ESTÁ ENGANCHADA



SOLO INTENTA
ESTAR AHÍ

Selene
Psicología



Esperamos que un amigo esté siempre de acuerdo con nosotros, nos apoye y nos salve incluso cuando no queremos ser salvados porque así nos demuestra que somos importantes.

La realidad es que para ser un buen amigo no tiene que estar de acuerdo contigo en todo, y mucho menos cuando te ve hacer algo perjudicial para ti y no puede mirar para otro lado. Puede necesitar alejarse para protegerse porque le cargue tu malestar o ver como te equivocas en decisiones que te van a hacer daño.

Cuando tu amigo/a te ve sufrir por que estás en una relación insana en la que te están maltratando, su instinto le dice que corra a salvarte.

Pero a veces estarás tan ciega y tan enganchada que no lo permitirás o incluso te enfadarás y echarás cosas en cara pidiendo que no se metan en tu vida. En ese momento no vas a ser capaz de ver tu adicción y tu enganche y tu amistad estará en peligro.

Para tu amigo es una batalla perdida, se sentirá ofendido y apartado. Y tú. no vas a sentirte comprendida como víctima en tu relación.

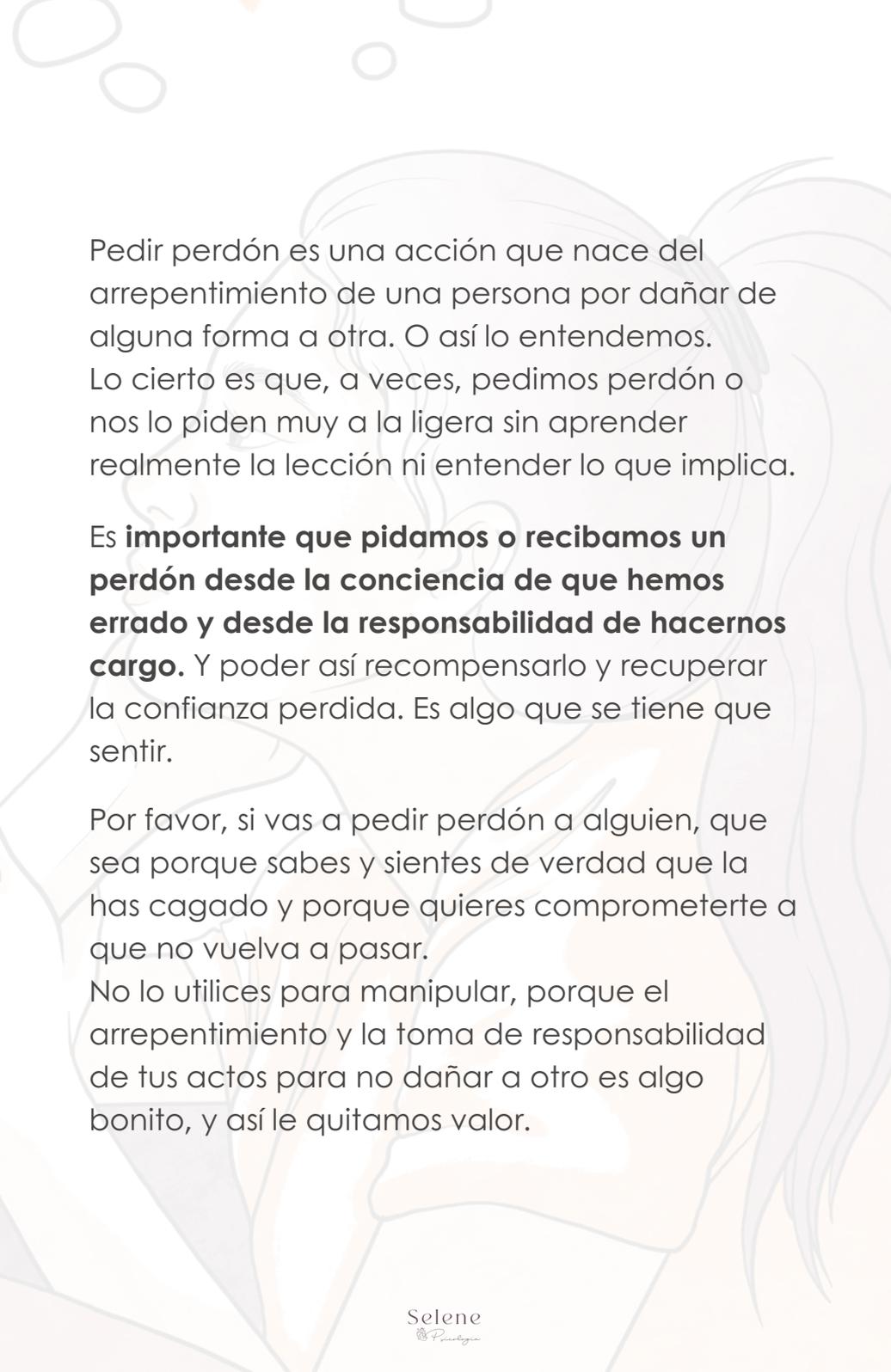
No puede estar de acuerdo contigo porque te empujaría más al desastre. Así que no siempre estaréis de acuerdo, y será igualmente un buen amigo.

SI PIDES PERDÓN
QUE SEA PARA
NO
VOLVER
A HACERLO
MAL



Selene
Psicología





Pedir perdón es una acción que nace del arrepentimiento de una persona por dañar de alguna forma a otra. O así lo entendemos. Lo cierto es que, a veces, pedimos perdón o nos lo piden muy a la ligera sin aprender realmente la lección ni entender lo que implica.

Es **importante que pidamos o recibamos un perdón desde la conciencia de que hemos errado y desde la responsabilidad de hacernos cargo.** Y poder así recompensarlo y recuperar la confianza perdida. Es algo que se tiene que sentir.

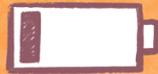
Por favor, si vas a pedir perdón a alguien, que sea porque sabes y sientes de verdad que la has cagado y porque quieres comprometerte a que no vuelva a pasar.

No lo utilices para manipular, porque el arrepentimiento y la toma de responsabilidad de tus actos para no dañar a otro es algo bonito, y así le quitamos valor.

BLABLABLA

JAJAJA!

BATERÍA SOCIAL AGOTADA



NO PASA NADA POR
IRTE A CASA ANTES
QUE LOS DEMÁS

Es muy común esa sensación de ser diferente porque no disfruto con los mismos planes que mi alrededor. Si mis amigos quedan para comer y se tiran todo el día en la calle hasta salir por la noche, no significa que yo tenga que acoplarme a algo que no me está aportando o es demasiado para mí.

A veces, nos forzamos por ese sentido de “pertenencia” al grupo, por querer encajar o no sentirme fuera de los gustos generales.

Pero, en muchas ocasiones eso nos apaga, porque lo que a los otros les sale natural a mi me supone un sobreesfuerzo.

Nuestra batería social es distinta, y también es válido.

Puede que nos encontremos con críticas, y eso nos genera culpa y nos fuerza a quedarnos.

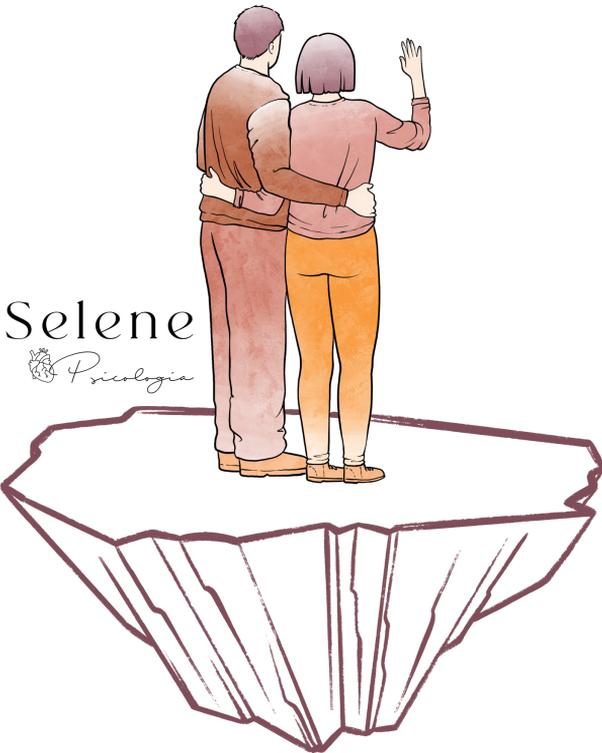
Yo te pido que, si tu cuerpo y tu batería social dicen “hasta aquí”, te escuches solamente a ti.

Porque los demás, no entenderán que tu necesites irte porque piensan desde su cuerpo y su batería.

Sólo tú sabrás que es lo que realmente te hace falta.

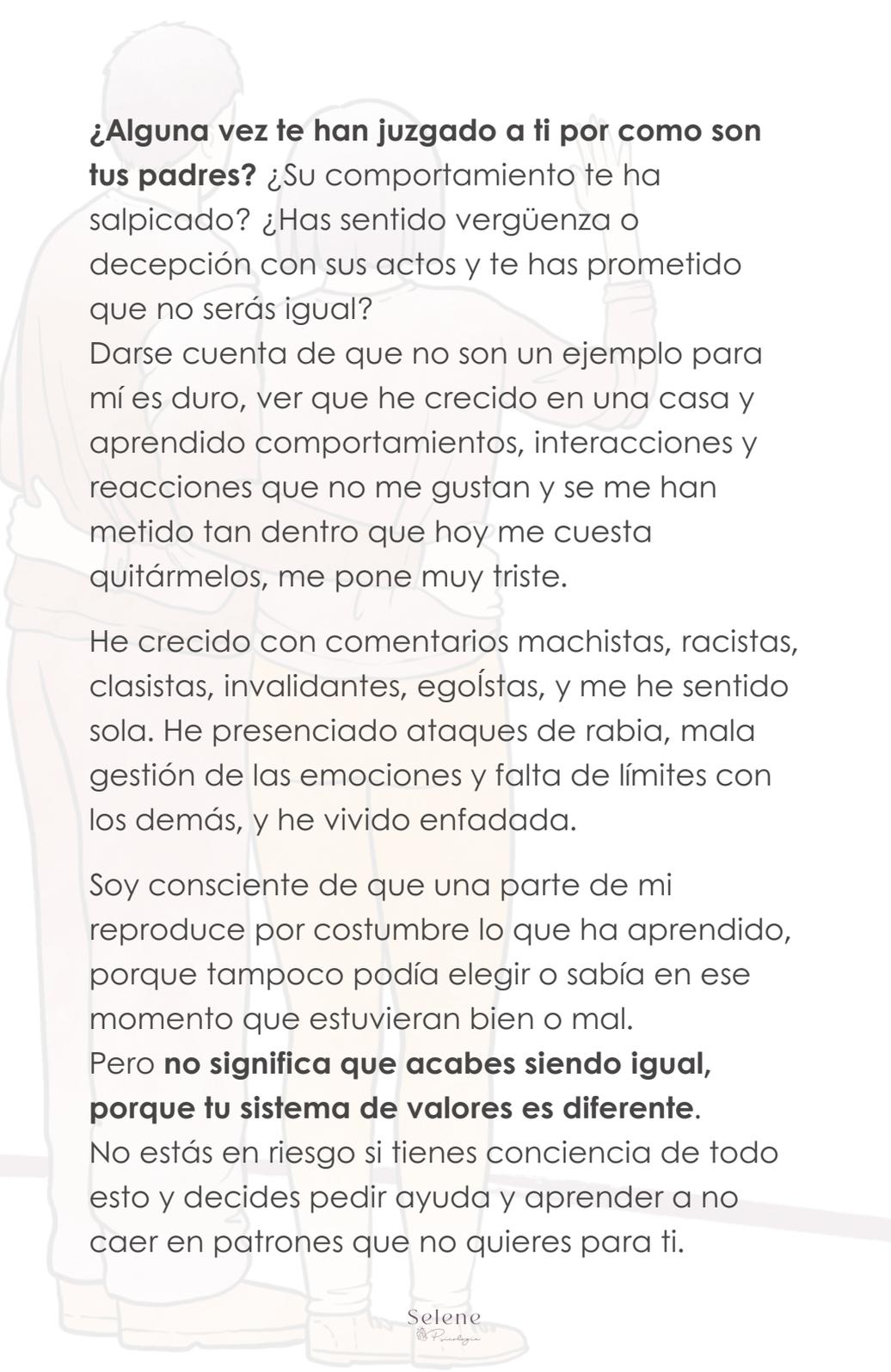
Si cedemos por vergüenza acabaremos pagándolo en forma de ansiedad, estrés y somatizaciones, y eso desde luego no te lo devolverá nadie. Escúchate siempre.

NO TIENES POR QUÉ SEGUIR
EL EJEMPLO DE TUS PADRES



Selene
Psicología





¿Alguna vez te han juzgado a ti por como son tus padres?

¿Su comportamiento te ha salpicado? ¿Has sentido vergüenza o decepción con sus actos y te has prometido que no serás igual?

Darse cuenta de que no son un ejemplo para mí es duro, ver que he crecido en una casa y aprendido comportamientos, interacciones y reacciones que no me gustan y se me han metido tan dentro que hoy me cuesta quitármelos, me pone muy triste.

He crecido con comentarios machistas, racistas, clasistas, invalidantes, egoístas, y me he sentido sola. He presenciado ataques de rabia, mala gestión de las emociones y falta de límites con los demás, y he vivido enfadada.

Soy consciente de que una parte de mi reproduce por costumbre lo que ha aprendido, porque tampoco podía elegir o sabía en ese momento que estuvieran bien o mal.

Pero **no significa que acabes siendo igual, porque tu sistema de valores es diferente.**

No estás en riesgo si tienes conciencia de todo esto y decides pedir ayuda y aprender a no caer en patrones que no quieres para ti.

Hasta aquí un trocito de mí, de mis pensamientos, de mi forma de enfocar la vida, la terapia y las emociones.

Ojalá te haya servido para conocerte mejor, reflexionar y ordenar tus emociones y sentimientos.

Ha sido un placer haber compartido estas páginas contigo, ya que, aunque no nos hayamos visto, nos han unido a través de este viaje tan especial.

Si quieres información sobre la terapia, puedes encontrarme en:



623 026 310



@selenepsicologia



C/Duque de la victoria 13, 4A
C/Santiago 16, 6C



hola@selenepsicologia.com



www.selenepsicologia.com

Selene
 Psicología