

El Inconsciente y la Esencia

Ejercicios de integración y toma de conciencia.

Guía: Este espacio es para ti. No racionalices tus respuestas. Deja que la información de la clase repose y escribe desde tu intuición.

1 Repeticiones en tu vida

¿Actualmente hay algo que sientas que se repita en tu vida? (relaciones, situaciones laborales, roles familiares, ausencia de límites, etc.)

2 Dolores y Enfermedades

¿Has experimentado dolores o enfermedades recurrentes? (fuertes dolores de cabeza, problemas estomacales, infecciones, etc.)

3 Conexión Emocional

¿Con qué emoción conectas cuando te encuentras con estos síntomas y repeticiones? (miedo, rabia o tristeza).

4 Coherencia con la Infancia

¿Ves alguna coherencia entre esa emoción que sientes recurrentemente y en cómo te sentías en tu infancia?

Test de Apego Adulto

Marca con una X las casillas de las afirmaciones que sean ciertas para ti. (Parte 1)

Afirmación	A	B	C
A menudo me inquieta la posibilidad de que mi pareja deje de amarme.	<input type="checkbox"/>		
Me resulta fácil demostrar cariño a mi pareja.		<input type="checkbox"/>	
Temo que si alguien llega a conocerme a fondo, no le guste lo que descubra.			<input type="checkbox"/>
Me recupero rápidamente cuando una relación termina.		<input type="checkbox"/>	
Me resulta extraño la facilidad con que puedo quitarme a alguien de la cabeza.			<input type="checkbox"/>
Cuando no tengo pareja, me siento angustiado e incompleto.	<input type="checkbox"/>		
Me cuesta apoyar emocionalmente a mi pareja cuando atraviesa un mal momento.			<input type="checkbox"/>
Cuando mi pareja no está a mi lado, temo que se interese por otra persona.	<input type="checkbox"/>		
Me siento cómodo con la idea de depender de mi pareja sentimental.		<input type="checkbox"/>	
Para mí, la independencia es más importante que las relaciones.			<input type="checkbox"/>
Prefiero no compartir mis sentimientos más íntimos con mi pareja.			<input type="checkbox"/>

(Continuación del test)

Afirmación	A	B	C
Temo que mi pareja no me corresponda si le demuestro lo que siento.	<input type="checkbox"/>		
Por lo general, mis relaciones me satisfacen.		<input type="checkbox"/>	
No siento la necesidad de demostrar mis sentimientos en relaciones afectivas.			<input type="checkbox"/>
Pienso mucho en mis relaciones.	<input type="checkbox"/>		
Me cuesta depender de mis parejas sentimentales.			<input type="checkbox"/>
Tiendo a vincularme con rapidez a mi pareja sentimental.	<input type="checkbox"/>		
Me resulta difícil expresarle a mi pareja mis necesidades y deseos.	<input type="checkbox"/>		
A veces me enfado o me impaciento con mi pareja sin saber por qué.	<input type="checkbox"/>		
Estoy muy pendiente de los estados de ánimo de mi pareja.	<input type="checkbox"/>		
Creo que la mayoría de las personas son básicamente honradas y de fiar.		<input type="checkbox"/>	
Prefiero el sexo ocasional a intimar con un compañero fijo.			<input type="checkbox"/>
No me incomoda compartir mis pensamientos íntimos con mi pareja.		<input type="checkbox"/>	
Temo que mi pareja me abandone si conoce a otra persona.	<input type="checkbox"/>		
Me pone nervioso que mi pareja se acerque demasiado a mí.			<input type="checkbox"/>

Interpretación de Resultados

INSTRUCCIONES: Suma el total de casillas marcadas en cada columna.

- Columna A: Estilo de apego **Ansioso**.
- Columna B: Estilo de apego **Seguro**.
- Columna C: Estilo de apego **Evasivo**.

Columna A

Ansioso

Total: _____

Columna B

Seguro

Total: _____

Columna C

Evasivo

Total: _____

1 Reflexión sobre el Apego

Ahora que conoces más sobre tu tipo de apego, ¿Crees que tus relaciones de pareja han estado influenciadas por tus vivencias pasadas?

Lección 3: Integración

1 Tomas de conciencia

¿Qué descubriste de ti mismo durante este módulo que antes ignorabas?

2 El Niño Interior

¿Qué le dirías a un niño/a que ha pasado por situaciones similares a las que tú viviste en tu infancia y adolescencia?

"Intenta tratarte como tratarías a ese niño cada vez que te encuentres reaccionando desde tus viejos patrones de comportamiento. La compasión es el camino a la transformación."