

*Taller Online de
Autocuidado*

***AUTOEXIGENCIA:
Descubriendo y soltando
Introyectos,
atendiendo mi Necesidad***

*Anna Guerrero Psicología
@PsicologiaImperfecta*

Hola!

Soy Anna Guerrero, me conocerás en redes sociales por @PsicologiaImperfecta.

Quiero, antes de empezar, contaros un poco sobre mí:

Tengo 31 años y terminé la carrera de psicología en la Universitat Autònoma de Barcelona en 2013.

Soy de las personas que empezó una carrera por inercia y fui pasando de puntillas por cada asignatura.

Cuando terminé, me surgió la inquietud de estudiar (justo cuando ya no lo sentía obligatorio ¿curioso no?) así que me puse a preparar una oposición para trabajar en clínica.

Llevo 5 años en este camino de la oposición, y mientras no sale, he ido dedicando tiempo a empezar un proceso de autoconocimiento en terapia individual.

Estoy haciendo la formación en Terapia Gestalt, pues conecto con la manera holística de trabajar de las terapias humanistas. En ellas se trabaja tanto individuo (cuerpo-mente-emoción) como el ambiente en el que está. Y no sólo se basan en la enfermedad, sino que dan relieve a las potencialidades de la persona, a los recursos que ya tiene, y que quizás aún no es capaz de ver.

Aunque la Gestalt sea mi base, estoy en un momento de absorción donde me apasiona lo que hago, y siento que quiero aprender de todas las ramas, nutrirme indagando en mí para, de esta manera, aportar a las personas a las que acompaño en talleres de autocuidado y terapia individual.


Aquí y ahora siento que este proceso de conocer un pellizco de cada rama de la psicología no termina.

Actualmente realizo en Barcelona talleres de autocuidado y terapia presencial y online, supervisando con otros profesionales el trabajo que realizo para mantener la imparcialidad que requieren estos procesos. Lo compagino con formación, además de dar clases de yoga en Youtube y de manera presencial.

Este es un regalo para ti, para que conozcas la manera en la que trabajo; para que puedas adentrarte en ti, empezar a conocerte, escucharte y sanar heridas.

Sacar a la luz lo inconsciente, es el primer paso para la libertad, el primer paso para poder responsabilizarte y elegir en cada momento lo que necesitas.

Anna Guerrero
@PsicologiaImperfecta


 Antes de ir al grano quiero remarcarte que si te gustan los talleres y tienes inquietud por conocerte más, que junto con éstos, compagines el trabajo y lo que surja aquí con terapia individual. Si sientes que no es tu momento, este taller puede esperar, es tuyo y puedes usarlo más adelante.

Este taller está pensado para que conozcas de donde parte la exigencia hacia ti mism@. No para que sepas el nivel de exigencia que tienes, eso no me interesa, pues no aporta nada a que te puedas responsabilizar de él; me interesa que trabajes sobre la exigencia que te genera malestar, aquella que impide que atiendas a tu necesidad base, aquella que no la sientes como tuya y que te aleja de sentir paz en tu interior.

Hay mil maneras de trabajar la exigencia y el perfeccionismo; yo he optado por una en concreto, basándome en una teoría concreta. Te digo esto porque hay mil formas y mil teorías que se pueden usar, y la mía no es ni universal ni perfecta, es solo una más.

He decidido trabajar sobre sus orígenes, sacando el fundamento de la terapia Gestalt; pues considero que ver de donde parte, me puede ayudar a ubicarme, a entender que lo que partió de un lugar distinto a mí, ahora me lo he apropiado, con lo cual ahora está en mi mano hacer algo con ello


Indicaciones:


 Este taller pretende ser un elemento de AUTOCUIDADO, úsalo SIN JUICIO, cuando te apetezca, en el momento en que lo sientas. Mi idea es que puedas tomártelo como un miniproceto de autoconocimiento, así que trata de ver las cosas que encuentres desde la curiosidad de un niño que no juzga, que busca conocer y ampliar su visión sobre el mundo.

Te propongo actividades, lo cual no significa que las tengas que hacer todas al mismo tiempo, ni hay un orden establecido para llevarlas a cabo.

Fluye con lo que sientas, cuando tengas tiempo, sin presionarte para hacerlo todo lo más rápido posible.



 Busca un espacio cómodo para realizarlas, dándote el tiempo que necesites para llevarlas a cabo en la medida que puedas. Entiendo que hoy en día es complicado encontrar hueco, así que no lo sientas como una obligación.

 Quizás hay alguna actividad que no haces o que la dejas a medias, sigue sin juzgarte, respeta tu proceso y llega hasta donde puedas llegar.

Anna Guerrero

@PsicologiaImperfecta

En este taller encontrarás:

➤ TEORÍA (en vídeo y en forma de apuntes) sobre:

- Cómo surge una necesidad y el ciclo que sigue hasta que se cubre*
- Explicación de uno de los mecanismos que usamos y que impide que llegue a cubrirse esa necesidad.*
- Cómo relaciono esto con la exigencia y de qué manera puede servirme.*

➤ ACTIVIDADES:

- Visualización + actividad adherida*
- Clase de Yoga EXCLUSIVA de 60min focalizada en la autoexigencia*
- Formulario final con recogida de experiencia y sensaciones vividas y aprendidas.*

➤ (Opcional) DEVOLUCIÓN ONLINE PERSONALIZADA a elegir:

- Sesiones de grupos reducidos skype (5 pers máx) 1h aprox (8€/persona):*

De esta manera podrás ver la experiencia vivida por otras personas y quizás conectar con aspectos en los que no habías reparado atención.

- Sesión individual por skype 30 min (20€):*

Por si crees que necesitas quedar conmigo a solas para comentar lo vivido durante el taller.

Anna Guerrero

@PsicologiaImperfecta

Acceso a videos explicativos:



1. Introducción

No nacemos siendo exigentes, nacemos simplemente siendo, experimentando sin pretender nada, sin objetivo alguno, haciéndolo por mera curiosidad, por el disfrute que ella conlleva.

Sin guardarnos nada para después, sin postergar el disfrute, sin guardar rencores, así como nos enfadamos, nos reímos; así como lloramos, nos asustamos; pudiendo suceder todo esto en un mismo momento.

Cada necesidad que surge la cubrimos, así sin más vuelta de hoja.

Poco a poco nos vamos cargando de mandatos culturales, sociales y familiares. Hay veces, cuando eso sucede, que desde fuera impiden con ciertas acciones, actitudes o mensajes que algunas de esas necesidades no se cubran.

Poco a poco voy aprendiendo a no escuchar dentro de mí; a que mi guía sobre lo que necesito y lo que no, esté fuera y eso, como te puedes imaginar, va a hacer que aumente mi malestar.

Esas acciones, actitudes o mensajes, con el tiempo, me los haré míos, y seré yo mism@ la que a medida que me hago mayor, me impida cubrir ciertas necesidades.

De hecho lo que ocurre es que ni tan solo sabré que las tengo, mi única guía de ello será que siento malestar, que estoy incómoda con una situación o conmigo mism@.

Anna Guerrero
@PsicologiaImperfecta

2. El Ciclo de la Experiencia

Antes de saber cómo me impido cubrir mis necesidades necesito saber de donde vienen.

Para ello, necesito que entendáis, que toda experiencia, incluidas las necesidades, sigue un ciclo: se inicia, se desarrolla y concluye.

Nuestra vida es un encadenamiento complejo de ciclos, metidos unos dentro de otros, como si fuéramos muñecas rusas. Mientras estas leyendo esto, que empezaste hace un rato, ahora se está llevando a cabo y pronto terminará. Este proceso se sitúa en el ciclo de tu día, que a su vez forma parte de una semana, y así sucesivamente; paralelamente, se superponen los ciclos de tu cuerpo, de tus actividades de autocuidado, de tus actividades profesionales, o de tus compromisos sociales.

La diferencia estriba en lo que emerge en primer plano, donde nuestra atención se dirige en forma de "figura dominante" y el resto de ciclos quedan durante un tiempo ensombrecidos en lo que llamamos "fondo". Así, cuando estás inmerso en un trabajo apasionante, en una clase de zumba o escuchando un programa de radio, te "olvidas" de el dolor de cervicales que pasan a segundo plano. Lo que despierta tu interés eclipsa el resto de cosas que suceden al mismo tiempo.

Hay muchísimas descripciones de diferentes ramas teóricas que explican este proceso de inicio, desarrollo y fin de un ciclo.

Yo os traigo la propuesta de Joseph Zinker (1977) distingue entre seis fases: la sensación, la toma de conciencia o darse cuenta, la movilización de la energía, la acción, el contacto y la retirada.

2. El Ciclo de la Experiencia

Os he hecho un esquema visual para que podáis entenderlo mejor:



Os voy a poner como ejemplo una necesidad básica como el orinar.

Partimos de una fase de REPOSO donde no hay necesidad emergente. A partir de ahí, surge la necesidad en forma de SENSACIÓN. La sensación es difusa, todavía no tiene nombre, se registra en forma de señales sensoriales más o menos inconcretas: incomodidad corporal, sentir la vejiga...

Cuando le ponemos nombre a esa sensación llegamos a la siguiente fase, el DARSE CUENTA o Toma de Conciencia, que no es más que ponerle nombre a la sensación (tengo ganas de ir al baño).

Le sigue la movilización de energía o ENERGETIZACIÓN; un estado de excitación corporal, una preparación para entrar en acción: visualizo el baño, mi cerebro envía sangre a mis extremidades para prepararme por si me levanto...

Acto seguido paso a la ACCIÓN; me levanto y me dirijo a satisfacer mi necesidad yendo al baño, abriendo la tapa del vater... Cuando resuelvo mi necesidad orgánica (orinar) y la llevo a cabo tomo CONTACTO con esa necesidad. El último paso es la RETIRADA o vuelta al estado de REPOSO hasta que emerja un nuevo ciclo con una nueva necesidad.

Anna Guerrero

@PsicologiaImperfecta

3. Mecanismos de Interrupción del Contacto: INTROYECCIÓN

Como habréis visto en el esquema, entre fase y fase de ese ciclo, pueden ocurrir mecanismos que impiden que esa necesidad se lleve a cabo.

Para el tema que nos ocupa me centraré en el que surge entre las fases de SENSACIÓN y TOMA DE CONCIENCIA: la INTROYECCIÓN.

Tod@s nosotr@s crecemos con la capacidad de discriminar, de elegir y de actuar para satisfacer nuestras necesidades y lo hacemos usando los recursos que tenemos disponibles en nuestro ambiente. No hay apenas nada que no podamos conseguir del entorno. Esta capacidad puede verse disminuída o distorsionada y eso dificultaría nuestro buen funcionamiento.

Para que lo veáis el proceso de desestructuración, la digestión y la asimilaciónos lo explico de forma visual y entendible, poniéndoos un ejemplo con el proceso fisiológico del comer:

Comemos para crecer y mantenernos con vida, esos alimentos los masticamos y digerimos; de esa manera pasan a formar parte de nuestro organismo. Cuando engullimos o tragamos de golpe alimentos, por obligación, por querer ir deprisa; esos alimentos permanecen pesados dentro de nuestro estómago, provocándonos incomodidad, incluso ganas de vomitar o ganas de expulsarlos de nuestro interior.

El proceso psicológico de asimilación es muy parecido al fisiológico. De esta manera, los conceptos, las formas de actuar, los valores morales o políticos, etc los adquirimos del ambiente.

Sin embargo, para que todos estos conceptos o patrones de actuación acaben formando una parte integrada de nuestra personalidad, tienen que ser entendidos y aceptados. Cuando aceptamos las palabras del otro sin procesar, ya sea por deber o por educación, sucede que se incorporan y permanecen pesadamente en nosotros como los alimentos sin digerir; seguirán siendo intrusos aunque los tengamos en nuestra mente y actuemos acorde a ellos.

A estos conceptos o formas de hacer que incorporamos sin que sean realmente nuestros se les llama introyectos. Al mecanismo mediante el cual incorporamos estos forasteros en nuestra personalidad, INTROYECCIÓN.

Anna Guerrero
@PsicologiaImperfecta

4. Relación Introyección - Autoexigencia

¿De qué manera puedo relacionar todo esto con el perfeccionismo? ¿De qué manera puedo detectar un introyecto?

Mediante los "TENGO QUE" o "DEBERÍAS".

Te pongo unos ejemplos:

- Estás haciendo un trabajo para el jefe o para la universidad y te dices "tengo que hacerlo perfecto o con x parámetros (más allá de los establecidos en la tarea) porque sino no merece la pena, me voy a sentir decepcionad@".
- "Tengo que ir a ver a mis padres cada semana sino seré un/la malla hij@".
- "Tengo que permanecer fuerte aunque la vida me de patadas"

Ese TENGO QUE, ¿quién te lo impone? tú mism@.

En un tiempo, alguien fue que los estableció por ti, te tragaste creencias culturales, familiares...; pero ahora, tu eres quien impone esos parámetros; nadie más.

Volviendo al esquema de más arriba; en un pasado entre SENSACIÓN y TOMA DE CONCIENCIA hubo otra persona; pero ahora estoy yo, ese alguien ya no es responsable de mi, yo soy ella únic@ que puede tomar esa responsabilidad, y por lo tanto, la posibilidad de cambiar las reglas.

Si consigo darme cuenta de donde proviene ese mandato, o más bien si me doy cuenta de que no es mío tendré muchas más herramientas para alejarlo de mi, para bajar la intensidad del mandato, para sentirme más cómod@ si no quiero deshacerme de él.

¿Qué pasa? Que ese mandato surgió ante un MIEDO; miedo a no ser válid@, miedo a que no me acepten, miedo a no me valoren lo suficiente... Y lo peor de esto es que ahora soy yo ella que me impongo a mi mism@ ese MIEDO. Yo mism@ me digo que si no hago X no voy a ser dign@ de que me quieran, de que me acepten o de que confíen en mí. Yo mism@ seré ella que no confíe en mi si no hago las cosas según esos parámetros.

¿Qué busco en este taller?

Ver en qué aspectos, en qué ámbitos de tu vida esa exigencia te genera malestar, y como disminuirla una vez los detectemos.

No saldrás de aquí sabiendo tu nivel de exigencia; eso no me aporta información más que para encajarte en un grupo. A tí aún te aportaría menos aún ya que etiquetándote te quito la posibilidad de que puedas responsabilizarte de tí mism@ y cambiar las cosas que te generan malestar.

Actividades:

1. Visualización. (1 y 2 van unidas)

! *Esta, para mí, es la actividad más IMPORTANTE, de donde parte todo lo demás. Ésta y la siguiente van unidas así que busca 1h de tu día para que puedas realizar las dos actividades sin dejarlas a medias.*

Es muy importante que tengas en cuenta esto, porque van a abrirse emociones en ti y la segunda parte te va a servir para cerrar la primera actividad.

Además, sin hacer esta, no podrás hacer la actividad 2 ni la 4, y a la 3 no le sacarás tanto jugo.

Os he preparado una meditación con visualización para trabajar distintas situaciones. Dedícate un ratito para ti siguiendo las instrucciones que te detallo a continuación.

Material que vas a necesitar:

- *Lugar y ropa cómodos; quizás una manta y un cojín.*
- *Haber ido al baño, comido y bebido.*

Pasos a seguir (trata de leer uno por uno, y al acabar una tarea ir a la siguiente):

- 1. Ponte en un lugar cómodo, en la posición más cómoda que encuentres y encuentra 25 minutos para que nadie te moleste.*
- 2. Escucha la grabación clickando [aquí](#)*

2. Dibujo:

Dibuja lo que surja según las instrucciones que te doy; y si no surge nada, dibuja lo que sientes al no surgir nada, sin premisas detalladas. En Gestalt no hay nada que esté ni bien ni mal, todo nos sirve para poder trabajar.

Material que vas a necesitar:

- Papel en blanco y colores para pintar.
- Papel y boli.

Pasos a seguir (trata de leer uno por uno, y al acabar una tarea ir a la siguiente):

1. Haz un dibujo expresando cómo te has sentido en la visualización cuando no te sentías validad@, cuando sentías que no eras suficiente (presta atención a tu cuerpo, tu respiración, tu emoción mientras lo realices..)
2. Obsérvalo desde distintos puntos; sentad@, de pie, cerca y lejos y experimenta lo que sientes al verlo; sensación corporal, emoción, mensajes que te das...
3. En ese mismo dibujo (preferentemente), o en otro papel, dibuja de qué manera podrías paliar esa forma en la que te has sentido, observa cómo es sentirse aceptad@ por ti, cómo es poderte aceptar incondicionalmente.
4. Observa el dibujo final desde distintos puntos; sentad@, de pie, cerca y lejos y experimenta lo que sientes al verlo; sensación corporal, emoción, mensajes que te das...
5. Contesta las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te has sentido durante el proceso creativo del punto 1?
 - ¿Has detectado mensajes que te dices, sensaciones corporales, emoción que te suscita la exigencia...? Escribe de lo que te hayas dado cuenta.
 - ¿Cómo te has sentido al ver la obra en este punto? (puedes detallar sensación corporal, emoción, pensamientos..lo que te venga)
 - ¿Cómo te has sentido durante el proceso creativo del punto 2?
 - ¿Has detectado mensajes que te dices, sensaciones corporales, emoción que te suscita la exigencia...? Escribe de lo que te hayas dado cuenta.
 - ¿Como te has sentido al ver la obra acabada?(puedes detallar sensación corporal, emoción, pensamientos..lo que te venga)
 - Todo lo que has vivido, sentido durante el proceso de dibujo, durante y al finalizarlo, ¿Qué tiene que ver con tu vida?

Anna Guerrero

@PsicologiaImperfecta

3. Yoga focalizado en la Exigencia y Autocuidado:

A los que no os guste el yoga tomaros este ejercicio como opcional o complementario, el resto son más relevantes para el tema que nos ocupa. Os dejo el enlace a la clase clickando aquí.

Material que vas a necesitar:

- Un cuerpo y ropa cómoda.
- Esterilla o suelo de tu casa.

Pasos a seguir (si puedes, resiste a ver las preguntas antes de hacer la clase)

1. Ponte el enlace que te vuelvo a poner aquí.

2. Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te has sentido durante la clase?
- ¿Has detectado mensajes que te dices, sensaciones corporales, emoción que te suscita la exigencia durante la práctica...? Escribe de lo que te hayas dado cuenta.
- ¿Como te has sentido al terminar? Si no la has terminado escribe que sucedió que hizo que pararas (puedes detallar sensación corporal, emoción, pensamientos..lo que te venga).
- Todo lo que has vivido, sentido durante la práctica, ¿Qué tiene que ver con tu vida?

Anna Guerrero

@PsicologiaImperfecta

4. Detección de Introyectos

A continuación te dejo unas últimas preguntas y una lista donde puedes poner los introyectos que hayas detectado en las actividades, que ya conocieras o que te hayan venido a la cabeza, así como un pensamiento alternativo, más acorde a cómo eres tú en la actualidad, aquí y ahora, que no te cause malestar, o con el que te sientas más cómod@.

- En qué ámbitos crees que la exigencia te conlleva malestar (laboral, familiar, personal, relaciones...)
- Si hay más de uno completa las siguientes frases con cada uno:
 - Ideas que tengo en relación a este tema...
 - Los sentimientos que me genera esa creencia...

INTROYECTOS

Ej. "Tengo que ser fuerte"

ALTERNATIVA A MI YO ACTUAL

Ej. "Puedo permitirme llorar y ser vulnerable"

Anna Guerrero

@PsicologiaImperfecta

DESPEDIDA

Si has llegado hasta aquí significa que tienes una inquietud real de querer conocerte y aumentar tu autocuidado; o bien que tu exigencia hace que lo que empiezas, lo termines! 😊

Aunque no hayas hecho todas las actividades, haber adquirido este taller significa que tienes compromiso con tu cuidado, es un gesto en sí mismo de autocuidado; así que puedes sentirte satisfech@.

Espero que hayas podido descubrir algo más de ti y que haya podido aportarte más luz en tu proceso.

Me hago pesada, pero por responsabilidad quiero remarcarte que si te gustan los talleres y tienes inquietud por conocerte más, que junto con éstos, compagines el trabajo y lo que surja aquí con terapia individual.

Recuerda que tienes la opción de hacer cierre personalizado o en grupo, y puedo ofrecerte terapia, o aconsejarte mil psicólog@s buenísimos en tu ciudad que podrán atenderte y acompañarte con mucho mimo en el proceso tanto como yo.

Y por descontado, estaré encantada de recibir tu feedback y ver qué te ha parecido así como sugerencias de otros temas que te interesen! 😊

Te dejo mis datos por si quieres ponerte en contacto conmigo, recuerda que tienes la posibilidad de cerrar el ejercicio de forma personalizada:

📞 658020404 (Anna)

✉️ anna.guerrero@copc.cat

📷 [@PsicologiaImperfecta](https://www.instagram.com/PsicologiaImperfecta)

Hasta Pronto!



Si destapas y diluyes los introyectos que tragaste sin masticar en la infancia, tienes la oportunidad de elegir pensar, actuar y sentir por ti mism@; puedes alejarte de esos dogmas del pasado que te interrumpen el desarrollo y que ya no te sirven para vivir siendo esencia, aquí y ahora.

Anna Guerrero

@PsicologiaImperfecta