Carlos Zubillaga
czubillaga@sospareja.com
+34 680 280 584

Curso Online *"EL ARTE DE VIVIR EN PAREJA"*

Ejercicio Módulo 2 Tema 5

En este ejercicio vas a identificar los retos que enfrentaste y las necesidades insatisfechas en tu niñez como resultado de las fallas en el estilo educativo de tus padres. Esto te ayudará a identificar con más claridad la formación de tu niño adaptativo y comprender mejor su influencia en tus relaciones adultas.

Los retos provienen del cuadrante en que se ubique la conducta de tus padres. Para cada cuadrante, Marca todos los retos que se apliquen (uno o varios) que experimentaste en tu niñez:

Retos del Falso Empoderamiento combinado con Abandono

Independencia Forzada: Sentimiento de que deben manejar la vida por sí mismos sin apoyo emocional.

Negación de la Vulnerabilidad: Dificultad para reconocer y expresar emociones, ya que han aprendido que mostrar sentimientos es un signo de debilidad.

Autoexigencia Excesiva: Sentir que deben ser perfectos y autosuficientes, llevando a una presión interna extrema.

Dificultad para Pedir Ayuda: Creencia de que deben resolver todos sus problemas solos, lo que puede llevar a un aislamiento emocional.

Retos del Falso Empoderamiento combinado con Intrusión

Sobrecarga Emocional: Sentimiento de responsabilidad por la felicidad y bienestar de los demás, especialmente de sus padres.

Pérdida de Identidad Personal: Dificultad para desarrollar una identidad propia, ya que han sido moldeados para cumplir las expectativas de los padres.

Confusión de Límites: Dificultad para establecer y mantener límites saludables en las relaciones, debido a la intrusión constante de los padres.

Dependencia Afectiva: Creencia de que su valor depende de su capacidad para satisfacer las necesidades emocionales de los demás.

Retos del Desempoderamiento combinado con Intrusión

Autoestima Baja: Sentimiento de ser inadecuado o no merecedor, resultado de un constante menosprecio y críticas.

Sentimiento de Culpa: Creencia de que merecen el maltrato o la desaprobación, lo que puede llevar a relaciones abusivas en la adultez.

Confusión en las Relaciones: Dificultad para distinguir entre el amor y el control, llevando a relaciones de dependencia o sumisión.

Problemas de Confianza: Dificultad para confiar en los demás, ya que han sido condicionados a esperar abuso o manipulación.

Carlos Zubillaga
czubillaga@sospareja.com
+34 680 280 584

Retos del Desempoderamiento combinado con Abandono

Sentimiento de Desvalorización: Creencia de que no son dignos de amor o atención, lo que puede llevar a una profunda inseguridad.

Aislamiento Emocional: Tendencia a retirarse emocionalmente, ya que han aprendido que no pueden contar con el apoyo de los demás.

Miedo al Rechazo: Temor constante de ser abandonados o rechazados en las relaciones, lo que puede llevar a comportamientos defensivos o evitativos.

Dificultad para Expresar Necesidades: Incapacidad para pedir lo que necesitan emocionalmente, por miedo a ser ignorados o despreciados.

Ahora vamos a explorar las necesidades insatisfechas que enfrentaste por la conducta de tus padres en cada uno de los cuatro cuadrantes. Estas necesidades insatisfechas reflejan las carencias emocionales y psicológicas que los niños experimentan cuando crecen en entornos donde los padres caen en los patrones de comportamiento descritos en los cuatro cuadrantes. Estas carencias pueden influir profundamente en su desarrollo y en sus relaciones futuras.

Para cada cuadrante, marca una o varias necesidades insatisfechas que experimentaste en tu niñez:

Necesidades Insatisfechas por Falso Empoderamiento combinado con Abandono

Necesidad de Apoyo Emocional: Falta de presencia y guía emocional, dejando al niño sin un modelo adecuado para manejar sus emociones.

Necesidad de Validación: Ausencia de reconocimiento genuino por parte de los padres, llevando a una necesidad insatisfecha de sentirse visto y valorado.

Necesidad de Seguridad: Sentimiento de inseguridad al no tener a alguien en quien confiar y que les proporcione un sentido de estabilidad emocional.

Necesidad de Afecto Incondicional: Carencia de amor y cuidado constante, ya que se les ha hecho sentir que deben ser autosuficientes.

Necesidades Insatisfechas por Falso Empoderamiento combinado con Intrusión

Necesidad de Autonomía: Falta de espacio para desarrollar una identidad propia, ya que sus padres constantemente invaden su vida personal y decisiones.

Necesidad de Reconocimiento Auténtico: Sentimiento de que son valorados solo por lo que hacen para otros, y no por quienes son en realidad.

Necesidad de Privacidad: Necesidad insatisfecha de tener límites claros y de proteger sus pensamientos y sentimientos de la intromisión parental.

Necesidad de Respeto por su Individualidad: Falta de respeto a sus deseos y necesidades personales, al ser vistos más como una extensión de los padres que como individuos independientes.

Carlos Zubillaga
czubillaga@sospareja.com
+34 680 280 584

Necesidades Insatisfechas por Desempoderamiento combinado con Intrusión

Necesidad de Aceptación: Falta de aceptación incondicional por parte de los padres, lo que deja al niño sintiéndose inadecuado o defectuoso.

Necesidad de Respeto y Dignidad: Sentirse respetado como persona, en lugar de ser controlado o menospreciado, es una necesidad no satisfecha.

Necesidad de Protección: Necesidad de sentirse seguro y protegido, ya que el niño es vulnerable a críticas y abusos emocionales constantes.

Necesidad de Reconocimiento y Aliento: Falta de estímulo positivo, lo que impide al niño desarrollar una autoestima sana y una confianza en sus capacidades.

Necesidades Insatisfechas por Desempoderamiento combinado con Abandono

Necesidad de Afecto y Conexión: Carencia de amor, afecto y conexión emocional con los padres, lo que lleva a un profundo sentimiento de soledad.

Necesidad de Apoyo y Guía: Ausencia de orientación y apoyo en la vida, lo que deja al niño desamparado y sin dirección.

Necesidad de Reconocimiento y Aprobación: Falta de reconocimiento positivo, lo que contribuye a una autoestima baja y un sentimiento de inutilidad.

Necesidad de Estabilidad y Seguridad: Sentimiento constante de inestabilidad y temor al abandono, debido a la falta de una presencia parental constante y confiable.

Después de haber identificado en tus respuestas anteriores tus retos y tus necesidades insatisfechas en la niñez, escribe cómo tu niño adaptativo ha sido influido por estas experiencias. Incluye si tú has respondido a las influencias con rechazo o por imitación.