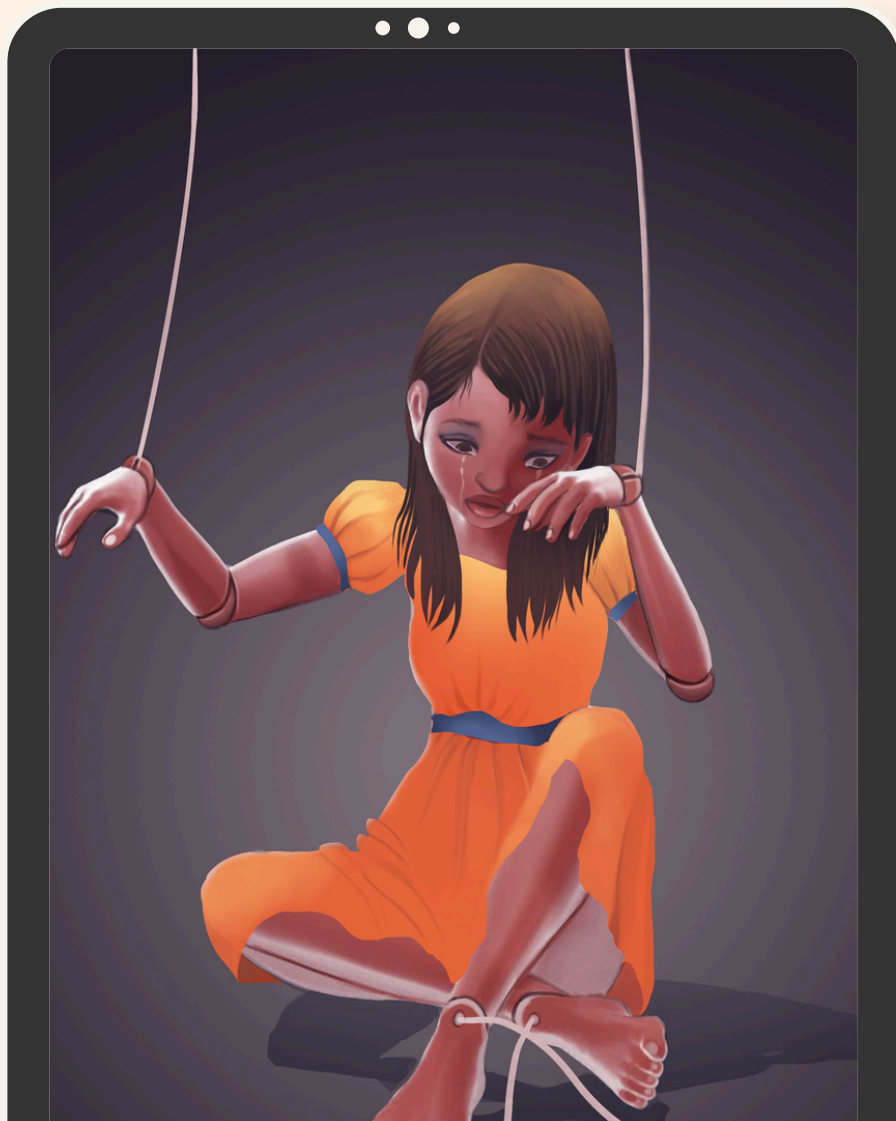


SOBREVIVIR A UNA MADRE NARCISISTA

MODULO 3

Parte 2

Cuaderno de ejercicios



Ejercicio 1: Identificando el Autosabotaje

01

- **Objetivo:** Este ejercicio ayuda a identificar patrones de autosabotaje y a sustituir las creencias limitantes por afirmaciones de autovalía.
-

Instrucciones: Reflexiona sobre momentos en los que te hayas autosaboteado. Escribe situaciones específicas en las que estabas cerca de un logro personal o profesional y cómo te sentiste o actuaste en ese momento.

- Enumera las creencias negativas que surgieron en esos momentos (por ejemplo, "No soy lo suficientemente bueno/a").
- Reescribe esas creencias en afirmaciones positivas y constructivas para reforzar tu autoconfianza y recordar que mereces alcanzar tus metas.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué sentimientos o pensamientos suelen surgir antes de que me autosabotee?
- ¿Cómo me siento al reemplazar estas creencias limitantes por afirmaciones positivas?
- ¿Qué pasos pequeños puedo dar para detener el autosabotaje en el futuro?

Ejercicio 2: Reconectando con las Emociones

02

Objetivo: Este ejercicio ayuda a desarrollar la habilidad de reconocer y nombrar emociones, lo que facilita una mejor conexión contigo mismo/a.

Instrucciones:

- Dedicar unos minutos cada día a identificar cómo te sientes. Escribe tres emociones que experimentes en un momento específico del día, junto con las situaciones que las hayan desencadenado.
- Si te resulta difícil identificar emociones, usa palabras relacionadas como "cómodo", "incómodo", "tranquilo" o "estresado" para describir tu estado interno.
- Reflexiona sobre cómo te sientes al empezar a reconocer tus emociones y escribe tus observaciones.

Preguntas para Reflexionar:

1. ¿Qué desafíos enfrento al tratar de identificar mis emociones?
2. ¿Cómo cambia mi perspectiva o comprensión de mí mismo/a al conectar con mis emociones?
3. ¿Qué me gustaría mejorar en mi habilidad para reconocer mis emociones?

Ejercicio 3: Identificando Relaciones Tóxicas y Mis Necesidades

03

Objetivo: Este ejercicio permite reconocer patrones de dependencia y abuso en las relaciones y reflexionar sobre los cambios necesarios para construir relaciones más sanas.

Instrucciones:

- Haz una lista de relaciones actuales o pasadas en las que sientes que has cedido tu poder o has dependido de la validación externa.
- Escribe cómo te sientes en esas relaciones y reflexiona sobre si alguna de esas personas te recuerda los comportamientos de tu madre.
- Identifica lo que te gustaría cambiar en tus relaciones para sentirte más seguro/a y autónomo/a

Preguntas para Reflexionar:

- ¿En qué momentos de mis relaciones siento que pierdo mi poder o mi identidad?
- ¿Qué cualidades me gustaría encontrar en una relación saludable?
- ¿Cómo puedo protegerme y ser más consciente en futuras relaciones?

Ejercicio 4: Liberando la Culpa Tóxica

04

Objetivo: Este ejercicio ayuda a identificar la culpa impuesta y a practicar respuestas que fortalezcan la autonomía y la autoaceptación.

Instrucciones:

- Haz una lista de las situaciones o frases que han despertado en ti un sentimiento de culpa constante, como "Debería haber hecho más" o "No fui lo suficientemente bueno/a".
- Junto a cada frase, escribe una respuesta que reafirme tu derecho a vivir libre de culpa y a priorizar tus propias necesidades, por ejemplo, "No tengo que cargar con expectativas ajenas".
- Repite estas respuestas en voz alta y escríbelas en un lugar visible para recordarlas cada día.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Qué emociones experimento al trabajar en liberar la culpa tóxica?
- ¿Cómo me siento al responder a las frases de culpa con afirmaciones de autovalía?
- ¿De qué manera puede ayudarme este ejercicio a sentirme más libre y seguro/a?

Ejercicio 5: Abrazando y Comprendiendo el Miedo a Repetir Patrones

05

Objetivo: Este ejercicio ayuda a reconocer y calmar el miedo a repetir patrones tóxicos y a comprometerse con valores personales que promuevan relaciones sanas.

Instrucciones:

- Reflexiona sobre tus miedos a replicar los comportamientos de tu madre en tus relaciones. Escribe tus temores y en qué contextos se presentan.
- Escribe una lista de valores y comportamientos que desees integrar en tu vida para construir relaciones sanas y compasivas.
- Comprométete a practicar estos valores en tus relaciones, recordándote que tu consciencia de estos temores demuestra que ya estás en un camino diferente.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Cuáles son los temores más profundos que tengo sobre repetir patrones familiares?
- ¿Cómo puedo usar estos temores como motivación para construir relaciones saludables?
- ¿Qué me recuerda que soy capaz de romper estos patrones y vivir de acuerdo con mis propios valores?

Ejercicio 6: Superando la Depresión y la Tristeza Profunda

06

Objetivo: Este ejercicio ayuda a reemplazar pensamientos negativos con actividades positivas y a reconectar con pequeñas fuentes de alegría y bienestar.

Instrucciones:

- Identifica y escribe sobre los pensamientos negativos que más te afectan y te llevan a sentir tristeza o desesperanza.
- Haz una lista de actividades pequeñas y accesibles que te brinden consuelo o alegría (leer, escuchar música, caminar, etc.). Elige una actividad de la lista y prográmala para realizarla al menos tres veces a la semana.
- Al final de cada semana, reflexiona sobre cómo te has sentido al practicar estos momentos de autocuidado y cómo puedes incorporar más de estos momentos positivos en tu vida.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Qué pensamientos recurrentes aumentan mi tristeza, y cómo puedo responderles con compasión?
- ¿Qué actividades simples me han hecho sentir más conectado/a con la alegría o la tranquilidad?
- ¿Cómo puedo recordarme la importancia de estos momentos de autocuidado cuando me siento abrumado/a?

Ejercicio 7: Abordando los Trastornos Alimenticios desde el Amor Propio

07

Objetivo: Este ejercicio te permite desarrollar una relación más compasiva contigo mismo y explorar alternativas saludables para manejar sus emociones.

Instrucciones:

- Reflexiona sobre los momentos en los que recurres a la comida como una forma de consuelo. Identifica si ciertos estados emocionales o situaciones te llevan a hacerlo (por ejemplo, ansiedad o estrés).
- En lugar de juzgarte, escribe una carta breve y compasiva para ti mismo/a, reconociendo tu esfuerzo por sobrellevar el dolor y validando tus emociones.
- En esa misma carta, haz una lista de otras formas de autoconsuelo que puedas probar (como tomar un baño relajante o escribir en un diario). Cada vez que sientas la necesidad de recurrir a la comida como consuelo, elige una de estas alternativas y observa cómo te hace sentir.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Cómo me siento al dirigirme a mí mismo/a con compasión en lugar de juicio?
- ¿Qué emociones me llevan a buscar consuelo en la comida, y cómo puedo manejarlas de otra manera?
- ¿Qué nuevas herramientas de autocuidado descubro que me ayudan a calmar mi ansiedad o tristeza?

Ejercicio 8: Reconociendo la Hipervigilancia y Practicando la Relajación

08

Objetivo: Este ejercicio ayuda a reducir la hipervigilancia al reconocer pensamientos de alerta y practicar la relajación consciente.

Instrucciones:

- Observa en qué situaciones te sientes en estado de alerta constante o sientes que necesitas controlar tu entorno.
- Identifica pensamientos específicos que acompañan esos momentos de hipervigilancia y escribe alternativas a estos pensamientos que te ayuden a sentirte más seguro/a (por ejemplo, "No todos son una amenaza" o "Merezco sentirme en paz aquí").
- Practica una técnica de relajación que te ayude a salir del estado de alerta, como la respiración profunda o la visualización. Dedicar cinco minutos al día a esta práctica y observa cómo afecta tu nivel de tranquilidad.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Qué situaciones me llevan a sentir que estoy en peligro o que necesito estar alerta?
- ¿Cómo puedo recordarme que estoy en un entorno seguro y que puedo relajarme?
- ¿Qué cambios noto en mi nivel de tranquilidad después de practicar la relajación diariamente?

Ejercicio 9: Construyendo Autonomía Emocional para Superar la Codependencia

09

Objetivo: Este ejercicio fomenta la autonomía emocional y ayuda a disminuir la dependencia de los demás para sentir valor o seguridad.

Instrucciones:

- Escribe una lista de tus propias necesidades emocionales (como seguridad, amor, validación) y reflexiona sobre cómo sueles depender de otros para cubrir esas necesidades.
- Identifica al menos tres maneras en que puedes cubrir estas necesidades por ti mismo/a, y elige una para practicarla cada semana. Por ejemplo, puedes decirte afirmaciones positivas para aumentar tu autovalía.
- Al final de la semana, reflexiona sobre cómo te has sentido al cubrir tus propias necesidades y sobre cómo te sientes al depender menos de la validación externa.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Cuáles son las necesidades emocionales que busco satisfacer en otros?
- ¿Cómo me siento al empezar a cubrir estas necesidades por mí mismo/a?
- ¿Qué cambios noto en mi autoestima o seguridad al depender menos de la validación externa?

Ejercicio 10: Enfrentando el Miedo y Recuperando la Paz Interior

10

Objetivo: Este ejercicio ayuda a enfrentar los miedos internos y a desasociarlos de la realidad actual para promover una mayor paz interior.

Instrucciones:

- Haz una lista de los miedos que más afectan tu vida diaria (como miedo al rechazo, miedo al fracaso o miedo a la crítica).
- Para cada miedo, escribe una frase de afirmación que te ayude a recordar que esos miedos provienen del abuso pasado y no de tu realidad actual (por ejemplo, "Tengo derecho a tomar mis propias decisiones sin miedo al juicio").
- Practica enfrentarte a estos miedos en situaciones pequeñas, como expresar una opinión sin temor a ser juzgado/a. Reflexiona sobre tus experiencias y escribe cómo te sientes después de desafiar estos temores.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Qué miedos más profundos han surgido debido a la relación con mi madre?
- ¿Cómo me ayuda recordarme que estos miedos no reflejan mi realidad actual?
- ¿Qué cambios en mi vida noto al desafiar estos miedos de manera gradual?

Ejercicio 11: Desafiar la Creencia de Estar 'Loca' y Reafirmar Tu Realidad

11

Objetivo: Este ejercicio ayuda a recuperar la confianza en la percepción y recordar que tu experiencia es válida y real.

Instrucciones:

- Escribe una lista de los momentos en los que dudaste de tus recuerdos o de tu percepción debido al gaslighting y otras manipulaciones.
- Enfrenta estos recuerdos recordándote que tu percepción y tus experiencias son válidas. Haz una afirmación como "Mis recuerdos son reales y merecen ser escuchados".
- Escribe una breve historia de algún recuerdo doloroso desde tu propia perspectiva, dándote permiso para validar tus emociones y tu percepción de ese momento.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Qué me hace dudar de mi percepción o sentir que estoy 'exagerando'?
- ¿Cómo me siento al reafirmar que mi experiencia y mi percepción son válidas?
- ¿De qué maneras puedo recordarme diariamente que mi realidad y mis recuerdos son reales y no debo negarlos?

EVALUACIÓN FINAL DEL MODULO 3, parte 2

Instrucciones: Reflexiona sobre lo aprendido en este módulo y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué descubrimientos importantes he hecho sobre las secuelas del abuso narcisista y cómo se manifiestan en mi vida diaria?
- Reflexiona sobre los patrones o comportamientos que has identificado y su impacto en tu bienestar.
- ¿Qué patrones de autosabotaje, culpa o dependencia siento que me han afectado más y cómo planeo abordarlos?
- Considera los pasos concretos que puedes dar para reducir estos comportamientos y fortalecer tu autonomía.
- ¿Cómo me siento al reconocer que mis emociones y comportamientos han sido moldeados por el abuso, y que ahora tengo la oportunidad de cambiar?
- Reflexiona sobre tus emociones al aceptar que puedes trabajar para sanar y romper con el ciclo de abuso.
- ¿Qué me da confianza de que puedo avanzar hacia una vida más plena y libre de patrones tóxicos?
- Piensa en los recursos, habilidades o apoyos que has encontrado y que te ayudan en tu proceso de sanación.
- ¿De qué manera los ejercicios de este módulo me han ayudado a recuperar una imagen más clara y positiva de quién soy?
- Evalúa si sientes que estás más conectado/a contigo mismo/a y en el camino hacia una identidad independiente.



Enhorabuena



**Espero hayas
hecho cada ejercicio.
Recuerda es muy importante
darte el tiempo de estar
contigo, cuestionar tus
pensamientos, reconocer tus
patrones y heridas.**

Olga Fernández Txasko



www.olgafernandeztxasko.com



hola@olgafernandeztxasko.com