

INTEGRACIÓN PSICOLÓGICA

*Comprender
el puzzle que somos,
favorecer el crecimiento y
sanar las heridas*

*“ Cuando no hay un
enemigo interior, los
enemigos exteriores no
pueden hacer daño”*

(Proverbio africano).

Las piezas básicas del puzzle humano

NIVELES:

MENTAL

¿Qué pienso?

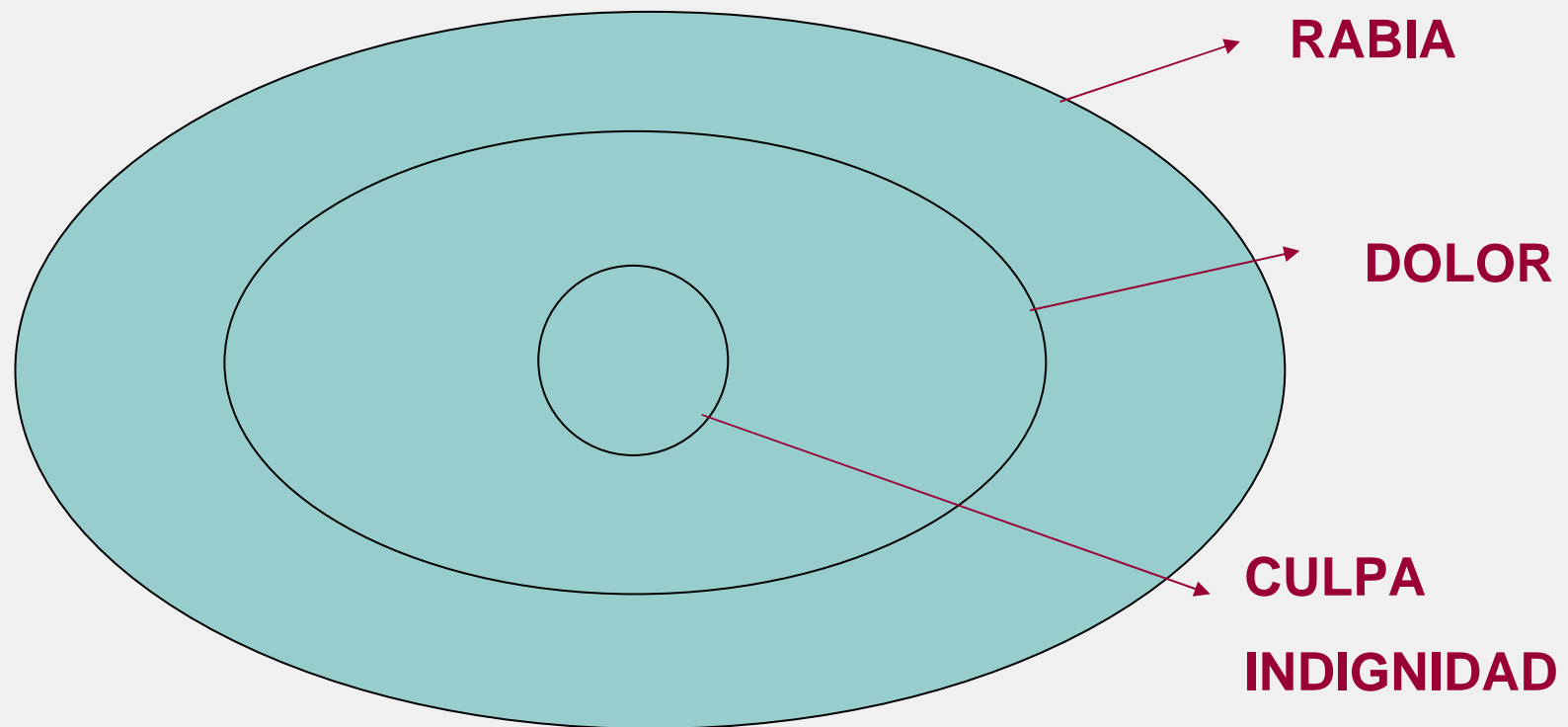
SENSIBLE

¿Qué siento?

PROFUNDO

¿Qué soy?

El "caso" de María

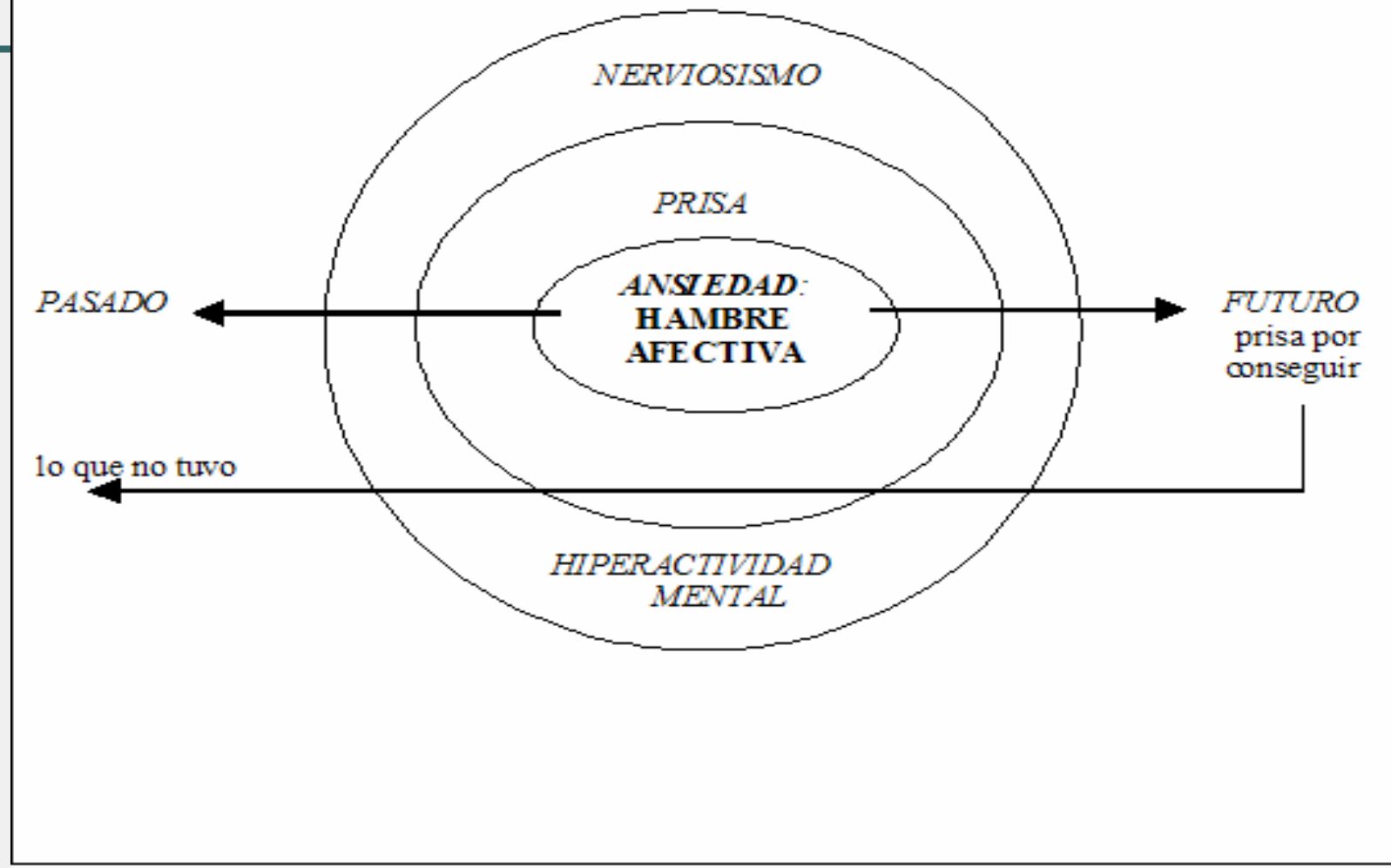


Al principio fue la necesidad

Fundamental: ser reconocido (cauces)

Frustración reiterada:

- **Herida: Dolor y mecanismos de defensa**
- **Vacío ⇒ Ansiedad ⇒ Adicción**
- **Imagen negativa**
(por el sentimiento de indignidad, vergüenza, culpabilidad)
- **Construcción de una imagen idealizada, “falso yo”:
perfeccionismo neurótico**



“Desproporcionadas” (“caprichos”)

No frustración (permisivismo):

- **Inseguridad: Falta de referencias**
- **Síndrome del dictador**
- **Baja tolerancia a la frustración**
 - * **depresión**
 - * **violencia desmedida**

Al principio fue la necesidad...



Integración del yo

ACTITUDES

Lucidez

Humildad

Autoconocimiento

Autoaceptación

Autovaloración

Integración del yo

CIMIENTOS

**Sentimiento de
INDIGNIDAD**

VALOR

A diagram illustrating the relationship between self-worth and feelings of indignity. A light blue oval at the bottom contains the word 'VALOR' in red. A red arrow points upwards from this oval to a black rectangular box above it containing the text 'Sentimiento de INDIGNIDAD' in white.

**Sentimiento de
CULPABILIDAD**

BONDAD

A diagram illustrating the relationship between kindness and feelings of guilt. A light blue oval at the bottom contains the word 'BONDAD' in red. A red arrow points upwards from this oval to a black rectangular box above it containing the text 'Sentimiento de CULPABILIDAD' in white.

Integración del yo: MEDIOS **vivir desde dentro y en presente**

- ✓ **Dejarse ayudar**
- ✓ **Autoacogida y aceptación**
- ✓ **Diálogo interno**
- ✓ **Cuidado del “niño/a interior”**
- ✓ **Integración de la sombra**
- ✓ **El aprendizaje del presente**
- ✓ **Meditar para vivir**

NUESTRAS “ROCAS” INTERIORES

- **Aceptación**
- **Amor, autoacogida, compasión de sí**
- **Certeza**
- **Fuerza de la vida (fuerza interior)**
- **Confianza**
- **Fidelidad a sí mismo/a**
- **No reducirse**
- **Amor gratuito**
- **Sentido para vivir**
- **La fuerza del presente**
- **La fuerza del silencio: acallar la mente**
- **El descanso en la verdadera identidad: la experiencia de Lo que es**

DESDE LA NEUROCIENCIA

- El experimento del “rostro inmutable”.
- El apego no-seguro (evitativo, ansioso, desorganizado) y la desactivación de los circuitos de resonancia.
- Desconexión de los propios sentimientos... o sentimiento de un dolor desbordante.

La “buena noticia”:

la neuroplasticidad y la modificación de los circuitos neurales.

Muchas Gracias

www.enriquemartinezlozano.com

CRISMHOM,

Madrid, 19 noviembre 2013