

2 LB - RECURSOS: GUÍA DE SANACIÓN DE LOS ESTADOS DEL YO

En tu mapa sistémico puedes utilizar colores fotos, dibujos, audios... Conecta con tu niño interior sano.

□ Paso 1: Observar mis Estados del Yo en lo cotidiano

Ejercicio de autorregistro Durante unos minutos, reflexiona y anota:

- ¿Qué Estado del Yo ha estado más presente en tus últimos días?
- ¿En qué momentos aparece cada uno (Padre, Adulto, Niño)?
- ¿Cómo se expresa: en palabras, emociones, gestos, pensamientos?

DESCONFIGURAR EL ADULTO FRENTE A UNA DECISIÓN

PIENSA EN UNA DECISIÓN

Piensa en una **decisión** que tienes que tomar.

Imagina que **ya está tomada**.

ESCUCHA LAS VOCES INTERNAS

Anota lo que **diría tu madre** sobre esa decisión.

Haz lo mismo con **tu padre**.

Ahora escucha a tu **Niño Libre**: miedos, deseos, envidias, anhelos.

CONECTA CON TU ADULTO

Lee todo lo que escribiste.

Finalmente, **conecta con tu Adulto** actual y escribe lo que él dice: razonado, presente, libre de juicio.

Este ejercicio te ayuda a resetear al Adulto de voces internas ajenas o distorsionadas.



COMPRENDER MI MOTIVACIÓN PROFUNDA



PREPARACIÓN

Siéntate cómodamente.

Recuerda una experiencia que te haya generado **gran satisfacción**.



REVIVE LA EXPERIENCIA

Revive los detalles: ¿qué hiciste?, ¿cuánto duró?, ¿qué te hizo sentir bien?

Anota todas las **causas de esa satisfacción**.



EXPLORACIÓN DE ESTADOS

Coloca tres papeles o sillas con los nombres: Padre, Adulto, Niño.

Párate o siéntate en cada uno y deja que "te hable":

- ¿Qué dice?
- ¿Qué siente?
- ¿Quién estaba más activo en esa vivencia?

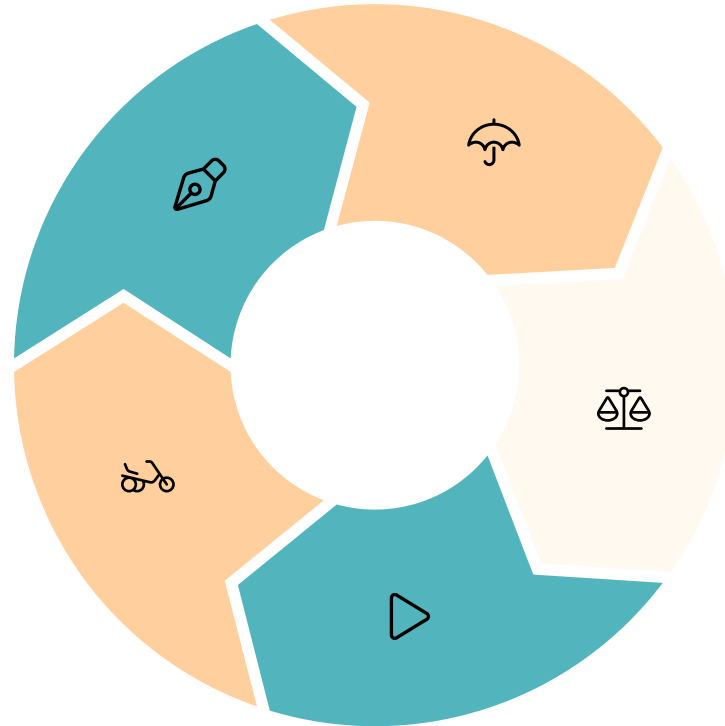
DETECTAR EN QUÉ ESTADO ESTOY

PADRE AUTORITARIO

Recuerda una escena donde actuaste desde este estado.

NIÑO ADAPTADO

Sumiso o Rebelde: analiza tus reacciones.



PADRE PROTECTOR

Visualiza tu lenguaje corporal y expresiones faciales.

ADULTO

Recuerda lo que dijiste o pensaste en este estado.

NIÑO LIBRE

Observa tus gestos y emociones.

Reconstrucción de escenas internas: Anota tus observaciones en una tabla por estado.

CONDICIONANTES

1: "SOY LA CLASE DE PERSONAS QUE..."

Durante **2 minutos**, completa la frase con todos los finales posibles.

Luego respira, vuelve a tu Adulto, lee lo que escribiste.

Verifica:

- ¿Esto lo diría mi Adulto?
- ¿O es una idea del Niño (superstición, miedo, ilusión)?

Corrige cada frase, tachando las palabras irreales y sustituyéndolas por afirmaciones desde tu Adulto presente y objetivo.

2: "CREENCIAS PARENTALES"

Escribe todos los **eslóganes o frases heredadas** de tus figuras parentales.

Vuelve a tu Adulto y **verifica si siguen siendo ciertas hoy**.

Tacha lo que está obsoleto o contaminado, y **reescríbelas** desde tu verdad actual.



SANAR EL ESTADO PADRE



DINÁMICA EN PAREJA

Uno dice: "Yo soy mi Adulto. Tú eres mi Estado del Yo Padre."

Se dejan mover libremente, con los ojos abiertos o cerrados.



REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA

Pueden usar objetos para representar a otras personas si es necesario.

Solo la persona que trabaja consigo misma puede hablar o pensar por sí misma.



RESOLUCIÓN

El ejercicio **termina** cuando el Adulto va hacia la vida o **abraza al Padre**.

Luego se intercambian los roles.

SANAR EL ESTADO NIÑO



ESTABLECER ROLES

Uno dice: "Yo soy mi Adulto. Tú eres mi Estado del Yo Niño."



EXPLORAR LA RELACIÓN

Se permiten moverse libremente, explorando la relación entre ambos.



PROCESO DE SANACIÓN

Puede aparecer la herida, la alegría, la contención o la distancia.



INTEGRACIÓN

El ejercicio **termina** cuando el Adulto va hacia la vida o **abrazo al Niño**.