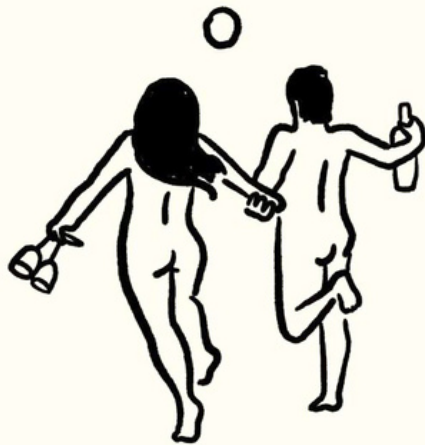




CÓMO MANIFESTAR LA MEJOR VERSIÓN

DE TU PERSONA
ESPECÍFICA

KITZIA SALGADO

¿QUÉ TE TRAJO A ESTA CLASE?



EL PROGRAMA

1. LA VERSIÓN ACTUAL

CÓMO SE ORIGINA
ESTA VERSIÓN DE TU PE

2. EL AMOR ES UN JARDÍN

CREAR UN ENTORNO SEGURO
PARA EL AMOR

3. UNA NUEVA VERSIÓN

PASO A PASO PARA MANIFESTAR
LA MEJOR VERSIÓN DE TU PE

TEORÍA + EJERCICIOS

TEORÍA + EJERCICIOS

TEORÍA + EJERCICIOS



1. CÓMO SE ORIGINA LA VERSIÓN ACTUAL DE TU PE



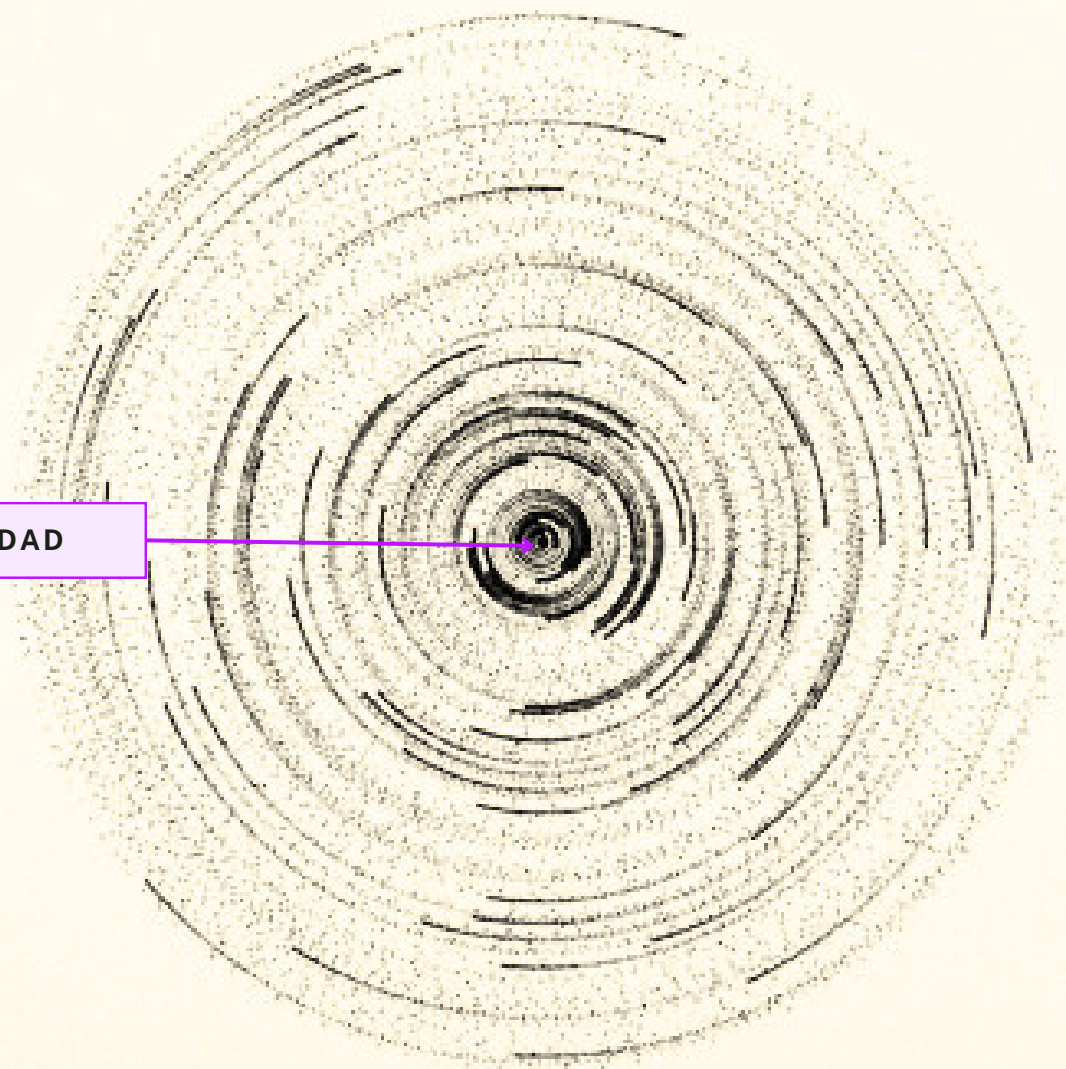
VERSIÓN ACTUAL DE TU PERSONA ESPECÍFICA

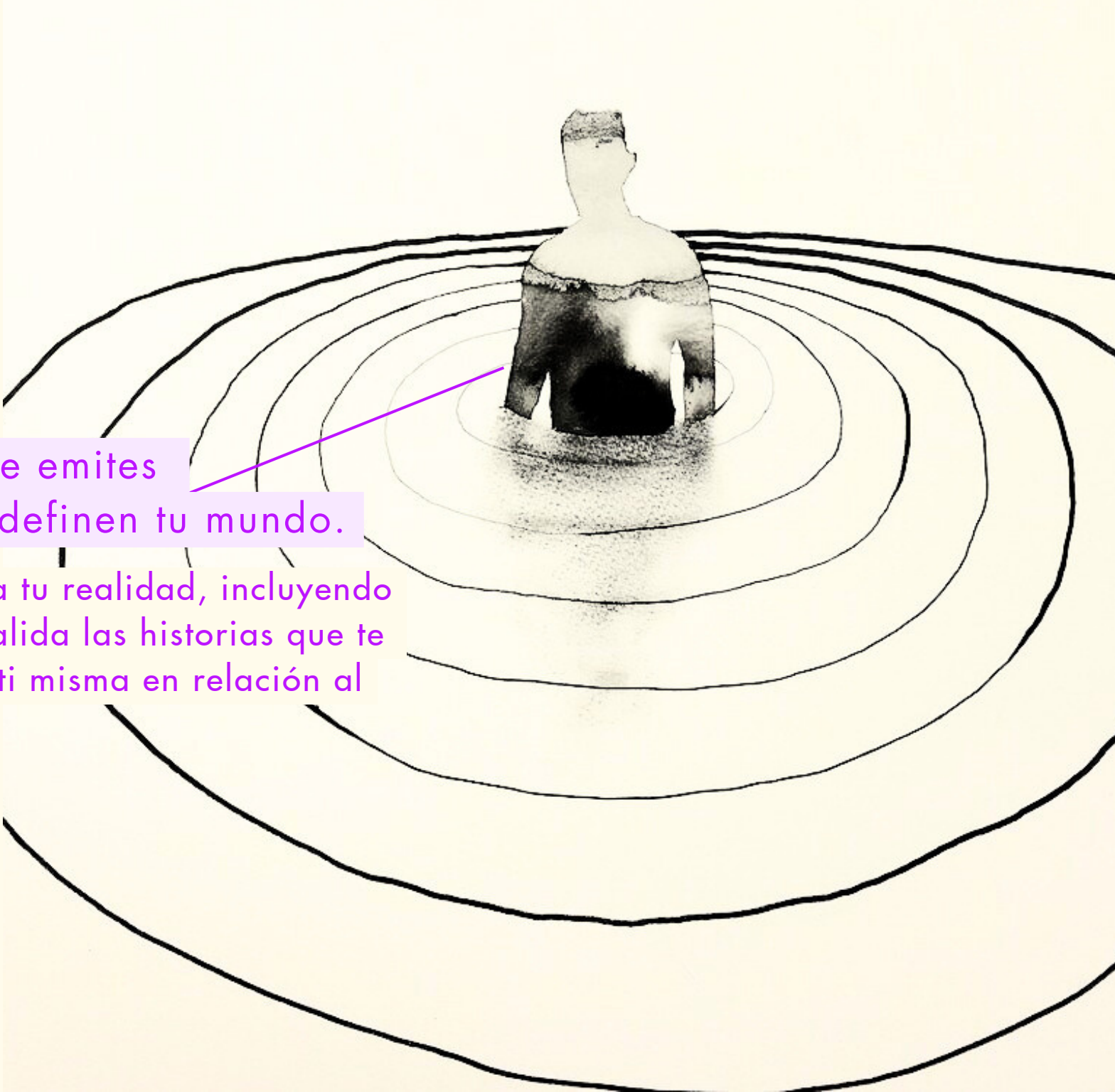
Tu *percepción*
determina tu *realidad*

La versión actual de tu persona
específica ahora coincide con lo
que yo tú estableciste que fuera.

KITZIA SALGADO

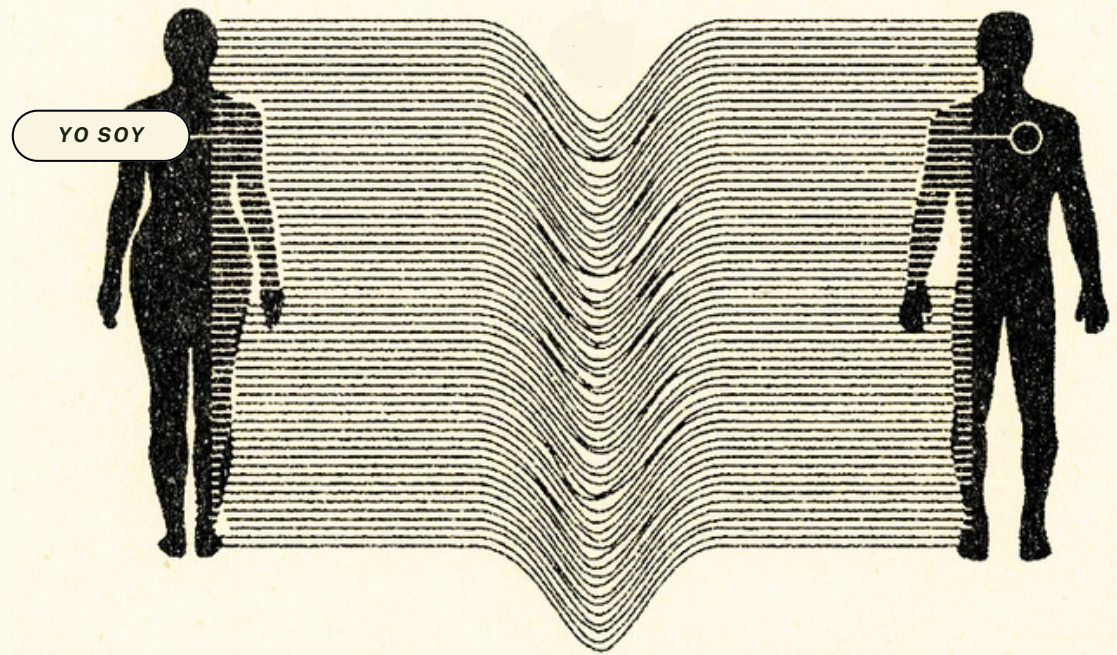
TODO NACE DE TU IDENTIDAD



A hand-drawn illustration of a person standing in the center of concentric circles, with a purple line pointing from the text to the person.

Continuamente emites decretos que definen tu mundo.

La forma de toda tu realidad, incluyendo
pe, coincide y valida las historias que te
dices acerca de ti misma en relación al
mundo.

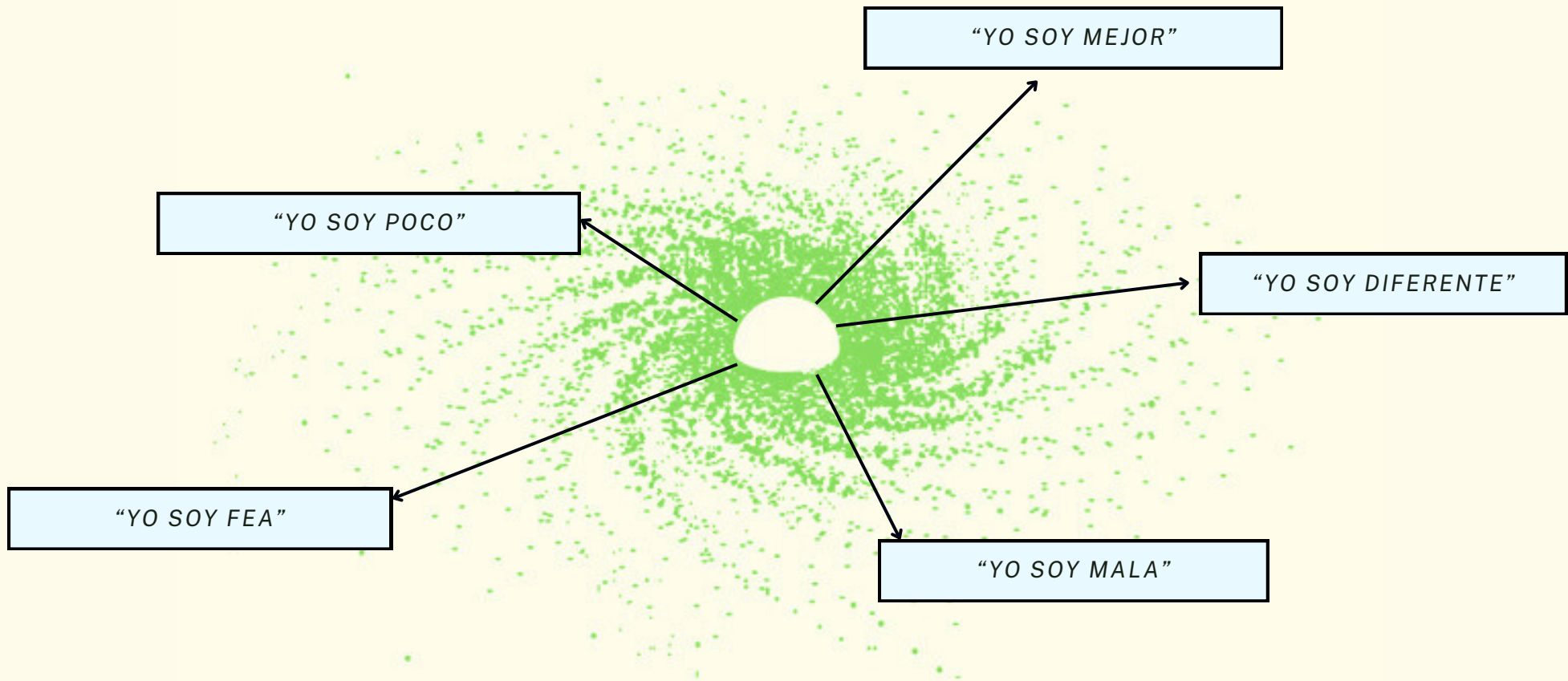


QUÉ ES IDENTIDAD

La identidad es el conjunto de características que definen a un individuo y le permiten reconocerse a sí mismo como un ente distinto y diferenciado de los demás.

Se refiere al concepto que cada persona desarrolla sobre sí misma y que evoluciona a lo largo del tiempo.

SI LA VERSIÓN ACTUAL DE PE ES DESFAVORABLE...





**NUESTROS YO SOY
EN REALIDAD NO SON TAN NUESTROS**

Son adoptados en la infancia y replicados
inconscientemente a lo largo de la vida.

“YO SOY MEJOR”

SUPERIORIDAD MORAL

La **superioridad moral** se refiere a la creencia o actitud de que las acciones y posiciones propias están justificadas por tener valores morales más altos o mejores que los de otras personas o grupos.

Puede manifestarse como una sensación de estar en lo correcto moralmente, o como una forma de juzgar o criticar a otros desde una posición de supuesta superioridad ética:

- **Creencia en la propia rectitud:** Quienes se consideran moralmente superiores suelen creer que sus valores, creencias y acciones son intrínsecamente correctos y superiores a los de los demás.
- **Juzgar y criticar a otros:** Esta creencia puede llevar a juzgar y criticar a quienes no comparten los mismos estándares morales, a menudo con desdén o desprecio.
- **Sentido de misión o justificación:** Pueden sentir que tienen la responsabilidad o el derecho de señalar los errores o fallas de los demás, a veces en nombre de una causa mayor.
- **Dificultad para la autocrítica:** Les cuesta reconocer sus propias fallas o errores, ya que esto desafiaría su sentido de superioridad moral.

SUPERIORIDAD MORAL

Buena - Correcta - Bien



Malo - Incorrecto - Mal

“YO SOY POCO”

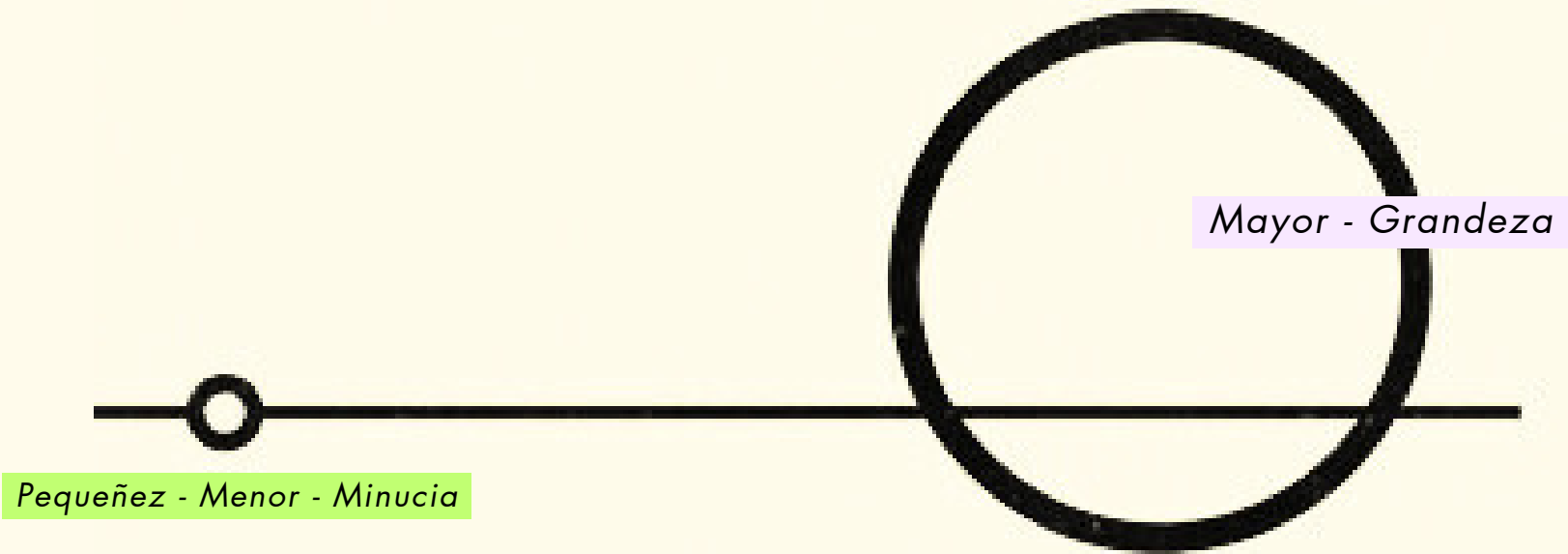
SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

El complejo de inferioridad es un sentimiento persistente de no ser lo suficientemente bueno, que lleva a la persona a sentirse inferior a los demás.

El complejo de inferioridad se caracteriza por una percepción distorsionada de uno mismo, donde la persona se ve a sí misma como inadecuada, incompetente o menos valiosa que los demás.



SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD





Cómo te miras a ti misma puede causar conflicto, distancia y tensión con los demás.

“YO SOY DIFERENTE”

COMPLEJO DE RECHAZO

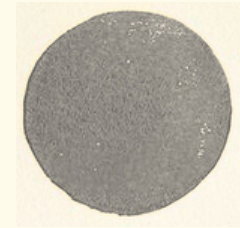
La *oveja negra*. Esta es una expresión que se usa para describir a un miembro de un grupo, especialmente una familia, que se percibe como diferente o que no sigue las normas o expectativas del grupo. A menudo, esta diferencia se asocia con aspectos negativos o con rebeldía, aunque también puede tener connotaciones positivas en cuanto a la individualidad y la capacidad de cambio.

- Miembro diferente: La oveja negra destaca por no encajar en el molde del grupo, ya sea por su comportamiento, personalidad, o forma de pensar.
- Rebeldía y desobediencia: El término a menudo se asocia con la no conformidad y la resistencia a las normas establecidas dentro del grupo.
- Cuestionamiento de lo establecido: La oveja negra puede desafiar las creencias, valores y tradiciones del grupo, actuando como un catalizador de cambio.
- Posibles connotaciones negativas: En muchos casos, la "oveja negra" es vista de manera desfavorable por el resto del grupo, siendo objeto de críticas o incluso rechazo.



COMPLEJO DE RECHAZO

Pertenencia - Conexión - Similitud



Alienación - Exclusión
Desconexión - Diferencia

Que no te digan la cosas

“YO SOY MALA”

COMPLEJO DE CULPA

El complejo de culpa se refiere a un sentimiento persistente y abrumador de culpa, a menudo desproporcionado con respecto a la situación que lo causa. Puede manifestarse como una sensación de responsabilidad excesiva por errores propios o ajenos, o incluso por pensamientos o deseos.

- Sentimiento persistente de culpa: La persona se siente culpable por situaciones pasadas, presentes o futuras, incluso cuando no hay una base objetiva para ello.
- Autocrítica excesiva: Se centra en los errores y minimiza los logros, generando una baja autoestima.
- Dificultad para perdonarse: Le cuesta aceptar sus errores y aprender de ellos, lo que dificulta el avance personal.
- Ansiedad y preocupación: Se siente ansiosa y preocupada por el posible impacto de sus acciones en los demás.
- Dificultad para tomar decisiones: Evita tomar decisiones por temor a equivocarse y generar culpa.
- Conductas compensatorias: Puede recurrir a comportamientos como pedir perdón constantemente, asumir responsabilidades ajenas o evitar situaciones que le generen conflicto.

“YO SOY FEA”

COMPLEJO DE CULPA

Un complejo físico es una preocupación excesiva e intensa por algún aspecto de la apariencia física percibido como defectuoso o inadecuado. Esta percepción puede no corresponder con la realidad, pero afecta significativamente la forma en que la persona se siente y se comporta, según Selia y según el Centro Psicológico Parquesol.

- Preocupación excesiva: La persona dedica mucho tiempo y energía a pensar en el rasgo físico que le preocupa, a menudo de forma obsesiva.
- Percepción distorsionada: La persona ve su cuerpo de manera negativa, a menudo exagerando o distorsionando la realidad.
- Malestar emocional: Los complejos físicos pueden provocar ansiedad, vergüenza, baja autoestima e incluso aislamiento social.
- Impacto en el comportamiento: La persona puede evitar situaciones sociales, buscar soluciones estéticas o desarrollar comportamientos compulsivos relacionados con el rasgo físico.

COMPLEJOS FÍSICOS



Defectuosa e insuficiente



Merecer en la perfección



QUIÉN CREES QUE ERES, IMPORTA.

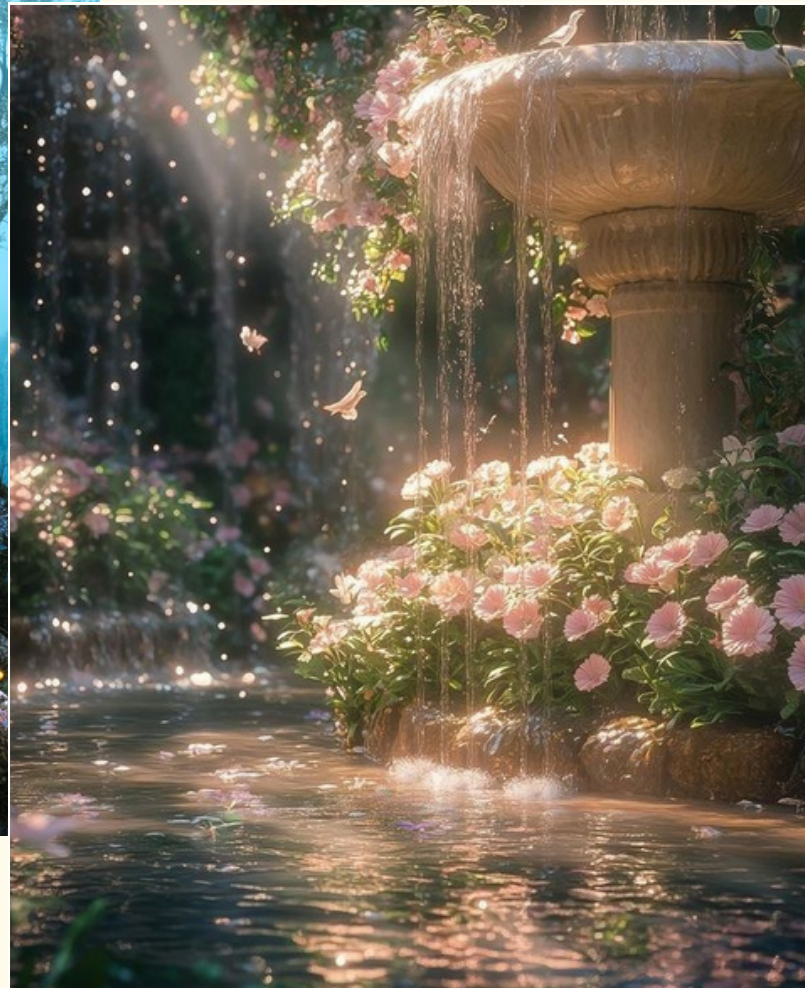
REALIZA LOS EJERCICIOS DE PARTE 1

2. CREAR UN ENTORNO SEGURO PARA EL AMOR



EL AMOR ES UN JARDÍN

Y TÚ ERES LA TIERRA Y EL AGUA Y EL
VIENTO Y EL SOL QUE LE ALIMENTA.





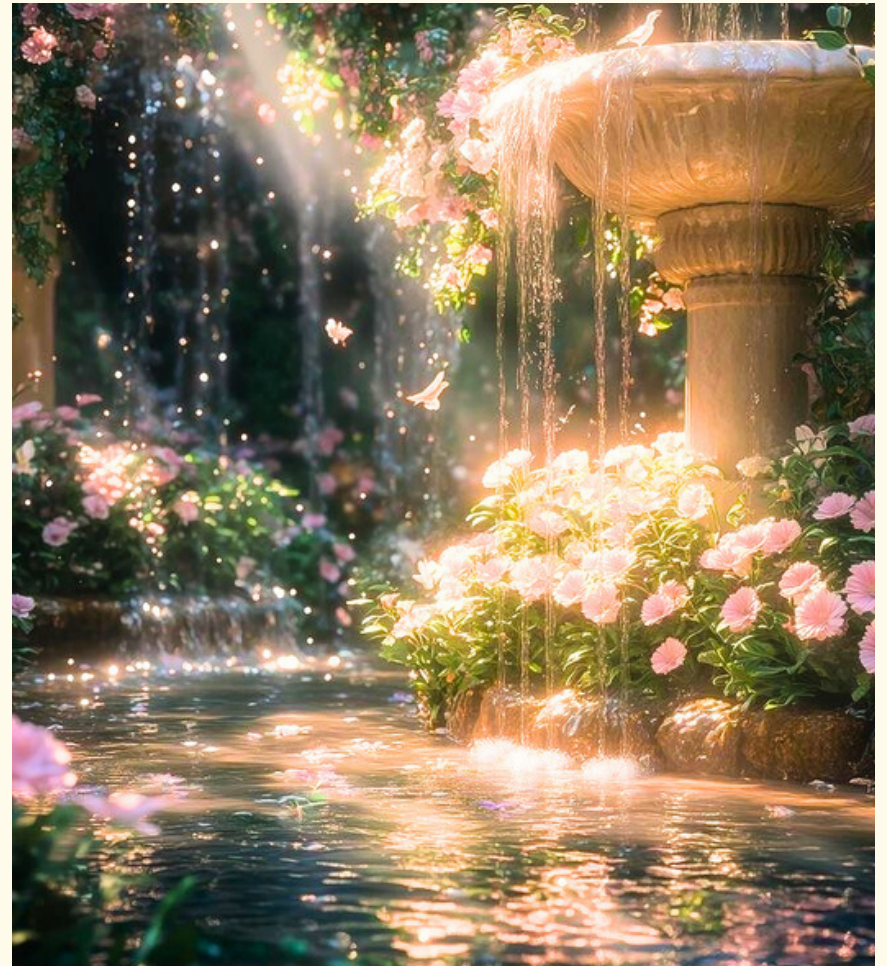
SI EL AMOR ES UN JARDÍN...

¿QUÉ TAN FÉRTIL ES MI TIERRA?



¿ES MI INTERIOR UN LUGAR
SEGURO PARA EL AMOR?

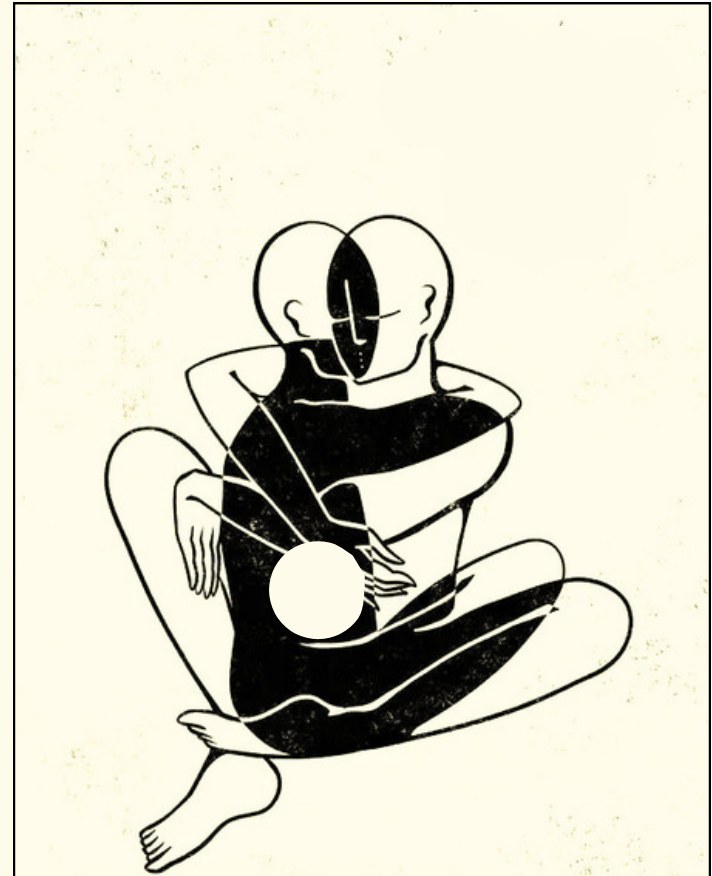
¿HAY CONSTANTE DIFICULTAD?



*¿O HAY RECURSOS PARA QUE
EL AMOR EXISTA?*

Si tu PE tuviera acceso a lo que *realmente* piensas sobre el/ella:

- ¿Confiaría en ti?
- ¿Podría relajarse?
- ¿Sabría que eres un entorno seguro para el amor?



Mi mundo emocional,
¿a qué identidad me *regresa*?



3. REDEFINIR TU PERSONAJE Y TODOS LOS DÍAS ELEGIR EL AMOR

La versión actual de tu persona
específica responde al personaje que
tú interpretas en tu mundo. Para
cambiar esa versión, adopta una
nueva identidad.

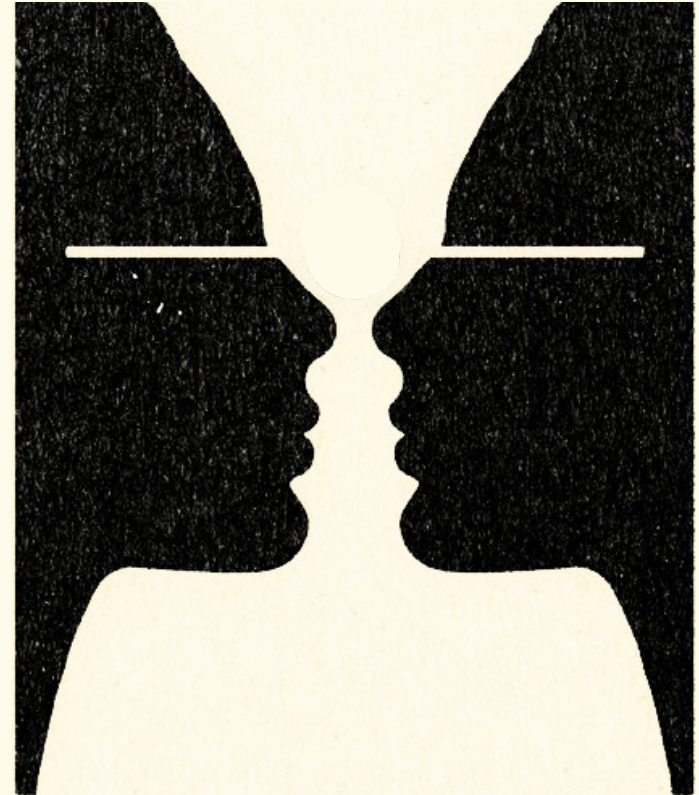


1. EL OTRO ES TU EXACTO IGUAL

El otro es la proyección que tú hiciste de él/ella.

Siempre te estás relacionando con tu propia proyección.

→ EL “OTRO” ES TU PROYECCIÓN



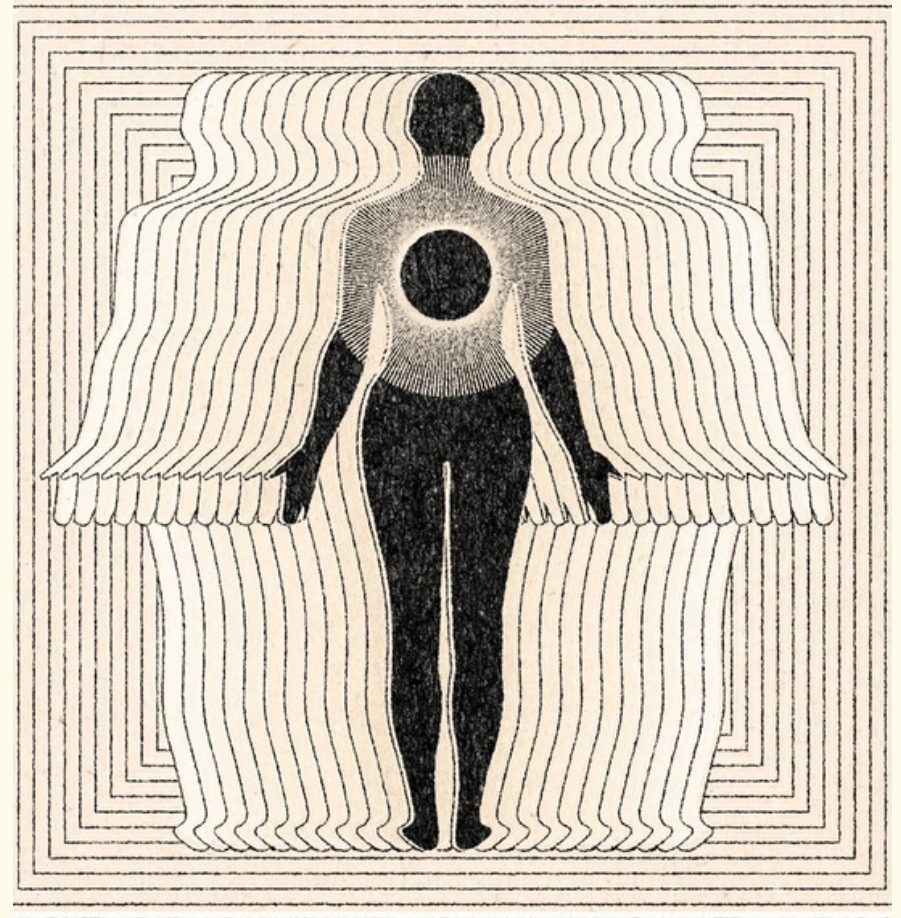
Yo te convierto en quien eres, a partir de quién soy yo.

2. "YO SOY" PRIMERO

En lugar de medirte o definirte desde o a través del otro, ponte a ti misma en el centro de tu mundo.

En lugar de:
El otro es (y por tanto, yo soy).

→ YO SOY (ENTONCES EL OTRO ES).



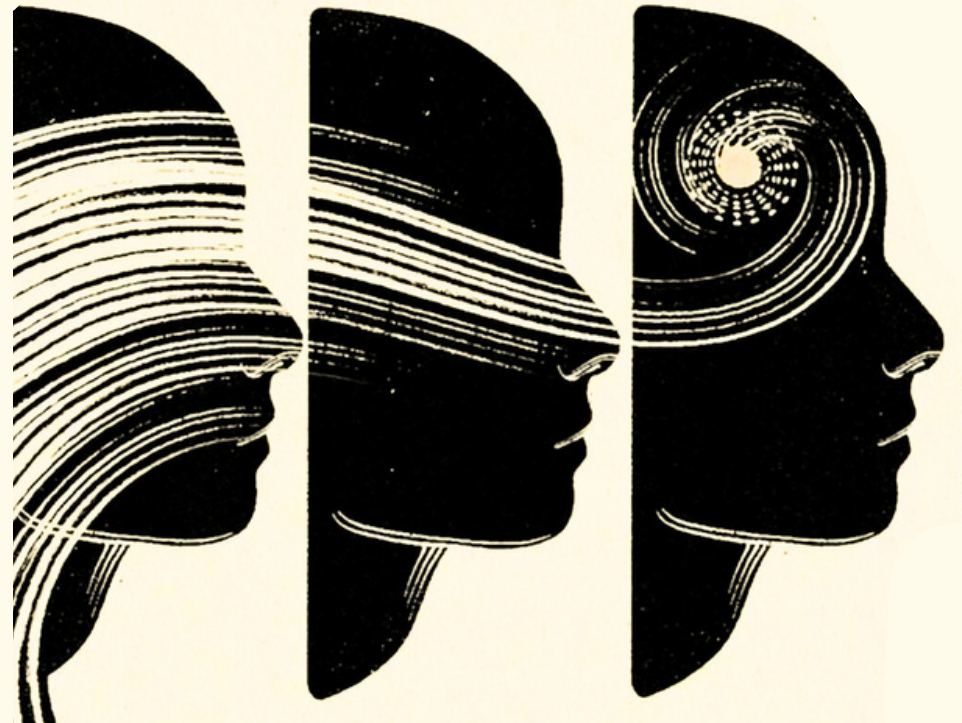
Yo soy primero, en todo y siempre.

3. LIBÉRATE A TI MISMA

Utilizando tus emociones como guía,
sé consciente de quién estás siendo.

Pregúntate: ¿A qué identidad me
regresan estas emociones?

→ YO SOY LIBRE ANTE TODO.



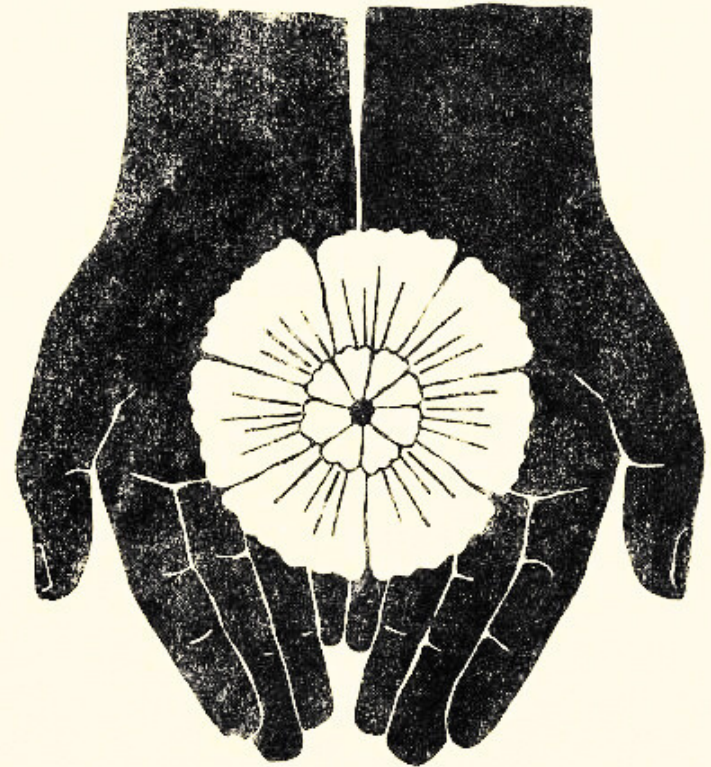
Siente, observa, elige ser otra.

4. ELIGE EL AMOR TODOS LOS DÍAS

Sostén la visión del amor que quieres tener y elígelo todos los días.

Que tus intenciones sean puras y tu mundo interior permanezca abierto al amor.

→ *YO ELIJO EL AMOR*





Q&A