

Señale con una **X** en la casilla gris Si CREE QUE LO HA PADECIDO

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Desprecios | <input type="checkbox"/> Avergonzarte en público |
| <input type="checkbox"/> Indiferencia | <input type="checkbox"/> Trato injusto con respecto a los demás |
| <input type="checkbox"/> Etiquetas | <input type="checkbox"/> Mentiras |
| <input type="checkbox"/> Adivinaciones de pensamiento | <input type="checkbox"/> Abusos físicos |
| <input type="checkbox"/> Adivinaciones de intenciones | <input type="checkbox"/> Abusos sexuales |
| <input type="checkbox"/> Trato abusivo | <input type="checkbox"/> Ponerse de parte de los demás |
| <input type="checkbox"/> Ghosting (te dejan de hablar) | <input type="checkbox"/> Darte amor con condiciones |
| <input type="checkbox"/> Ataque en grupo contra ti | <input type="checkbox"/> Amenazarte con perder su afecto |
| <input type="checkbox"/> Insultos | <input type="checkbox"/> Humillarte |
| <input type="checkbox"/> Manipulaciones | <input type="checkbox"/> Invalidarte o robarte autoestima |
| <input type="checkbox"/> Darle la vuelta a las cosas | <input type="checkbox"/> Responsabilizarte de cualquier cosa |
| <input type="checkbox"/> No reconocer nunca un error propio | <input type="checkbox"/> Darle siempre la razón a tus hermanos |
| <input type="checkbox"/> Culparte de todo | <input type="checkbox"/> Abandonarte con un familiar |
| <input type="checkbox"/> Mostrarte decepción | <input type="checkbox"/> Abandonarte durante un tiempo en un colegio |
| <input type="checkbox"/> Ser sarcásticos contigo | <input type="checkbox"/> Desprenderse de ti muy a menudo |
| <input type="checkbox"/> Compararte con otras personas | <input type="checkbox"/> Tus dos padres trabajaban |
| <input type="checkbox"/> Dependencia de sustancias de padres | <input type="checkbox"/> Te obligaron asumir el papel de cuidador |
| <input type="checkbox"/> Compararte con otras personas | <input type="checkbox"/> Padres con problemas psiquiátricos |
| <input type="checkbox"/> Dependencias | <input type="checkbox"/> Otros |
| <input type="checkbox"/> Desatención emocional | <input type="checkbox"/> Otros |
| <input type="checkbox"/> No atendían tus problemas | <input type="checkbox"/> Otros |
| <input type="checkbox"/> Se hacía la víctima | <input type="checkbox"/> Otros |
| <input type="checkbox"/> Te aislaban de los demás | |
| <input type="checkbox"/> Normalizaban comportamientos tóxicos | |
| <input type="checkbox"/> "Te trato mal porque te quiero" | |

Señale con una **X** en la casilla gris Si CREE QUE ES INCORRECTO

- Los niños necesitamos vincularnos de forma sana a nuestros cuidadores
- Necesitamos ver a nuestros padres como modelos sin taras
- Los niños suelen obviar los defectos de sus padres
- Los niños se suelen responsabilizar de cualquier problema
- La amnesia infantil tiene la misión de proteger la psicología del niño
- Criticar a nuestros padres nos hace experimentar disonancia cognitiva
- El trauma es el resultado de un goteo constante de agresiones sutiles
- El objetivo de traumatizar a un niño es obtener el control de la relación
- Si tienes tendencia a la vergüenza o a la culpa es que ha sido traumatizado
- Se pueden experimentar síntomas físicos consecuencia de un trauma no resuelto
- La solución a cualquier trauma pasa por tomar conciencia de este

NOTA: En este capítulo sólo nos interesa que tomes conciencia de que existen patrones en ti consecuencia de tus relaciones familiares. No te preocupes porque vamos a seguir trabajando sobre tus patrones personales a continuación en los siguientes contenidos. Reconocer el trauma es un duro proceso. En este momento es lógico que te sientas removido, pero también es necesario para que puedas evolucionar. Es muy recomendable haber trabajado en las configuraciones básicas antes de entrar en el contenido de estos videos.