

MODOS DEL NIÑO VULNERABLE



➤ ***La siguiente lista representa las emociones que las personas experimentan en los Modos del Niño Vulnerable.***

- ✚ **Abandono o inestabilidad:** *Sentimientos de abandono*
- ✚ **Aislamiento social:** *Carecen de sentimiento de pertenencia con los demás.*
- ✚ **Desconfianza y abuso:** *Sentimiento de amenaza constante.*
- ✚ **Defectuosidad y vergüenza:** *Sentimientos de ser deficiente, malo, inferior o no deseado.*
- ✚ **Privación emocional:** *Carecen de seguridad, cercanía y apego.*
- ✚ **Dependencia o incompetencia:** *Se siente incapaz de hacer algo independiente.*

MODOS DEL NIÑO ENOJADO E IMPULSIVO



➤ ***La siguiente lista representa las emociones que las personas experimentan en los Modos del Niño Enojado.***

- ✚ **Cólera:** *Siente enojo intenso o una fuerte frustración cuando las necesidades emocionales no están cubiertas.*
- ✚ **Furia:** *Fuera de control, destruir cosas o herir a alguien.*
- ✚ **Actitud desafiante:** *Se siente enojado, pero no quiere expresarlo directamente*
- ✚ **Impulsividad:** *Satisfacer sus necesidades próximas (a corto plazo) sin considerar las consecuencias negativas para uno y los demás*
- ✚ **Engreimiento:** *Creen que es normal y aceptable que no tengan tantas responsabilidades como los demás.*
- ✚ **Falta de disciplina:** *Casi nunca pueden completar tareas “aburridas”*

MODO DEL NIÑO FELIZ



➤ ***La siguiente lista representa las emociones que las personas experimentan en los Modos del Niño Feliz.***

- + Diversión, alegría, entretenimiento y curiosidad.**
- + Sentimos apego con otras personas y experimentamos cercanía con ellos.**
- + Protector de su salud mental.**

MODOS CRÍTICOS INTERNOS

(ANTES DENOMINADOS PADRES DISFUNCIONALES)

- I. Modo Crítico exigente (antes Padre Exigente) relacionados a los sentimientos de fracaso.



- ✚ ***Se concentra en los logros en el colegio, la universidad o trabajo.***
- ✚ ***Cuando se trata de la forma y el cuerpo, en especial, en las mujeres.***
- ✚ ***Cuando las exigencias excesivas del Modo **no pueden alcanzarse, las personas se sienten fracasadas.*****

II. Modo Crítico que induce Culpa (antes Padre que induce Culpa.)



- ✚ Sensación de que es culpable si no cumple con las expectativas de sus padres.
- ✚ “Eres responsable de la felicidad de los demás” y “Tienes que complacer y cuidar a los demás”.
- ✚ *Cuando no puede cumplir estas demandas se siente culpable y deprimido.*

III. Modo Crítico Castigador (antes Padre Castigador.)



✚ **Denigra y devalúa.**

✚ Podría decirle **“Siempre has sido así”, “Nunca podrás...”** o **“Eres totalmente...”** seguido de atributos negativos como **“estúpido”, “malo”** o **“feo”**.

Se generan por:

- **Abuso sexual o psicológico.**
- **Abuso físico.**
- **Abuso emocional.**
- **Abandono.**
- **Acoso.**

**MENSAJES DE LOS MODOS DE PADRE
DISFUNCIONALES****MENSAJES TÍPICOS DE LOS MODOS DE PADRE
DISFUNCIONALES**

Los Modos de Padre Disfuncionales que se concentran en logros y éxito:

- “¡Siempre tienes que ser el mejor!”
- “Si no sale perfecto, no vale nada”
- “Si no eres delgada, nunca encontrarás novio”

Los Modos de Padre que induce Culpa causan sentimientos de culpa:

- “Tienes que encargarte de todos”
- “Es egoísta poner tus necesidades por encima de las de los demás”
- “Tienes que ser una madre perfecta para tus hijos”
- “No eres buena persona si no piensas primero en las necesidades de los demás”

Modos de Padre Castigador:

- “Eres una persona difícil y problemática”
- “Cuando alguien te conozca, se alejará de ti”
- “Hubiera sido mejor que no hubieras nacido”

MODOS DE AFRONTAMIENTO

- Un estilo de afrontamiento *es un tipo de estrategia de supervivencia psicológica para manejar las emociones y experiencias amenazadoras.*

MODO DE RENDIDOR COMPLACIENTE



- ✚ Se preocupa por las necesidades de otros y no de las suyas.
- ✚ Permiten que los demás los amenacen.
- ✚ Acceden a los deseos de los demás en sus relaciones privadas, sexuales, entre otras, aun si son propios deseos son diferentes.



- ✚ ***Evitan cosas que les parecen difíciles. “Cosas difíciles” podrían ser cumplir con requisitos, tener conflictos con personas, el contacto social (en general con personas específicas), pero también las emociones o pensamientos negativos acerca de sí mismos y los problemas de uno mismo.***

MODO DE AFRONTAMIENTO SOBRECOMPENSADOR



- ✚ Se comportan *como si lo contrario a los mensajes que recibieron de sus Modos de Padre y Niño fuera verdad.*
- ✚ Podrían comportarse con demasiada autoconfianza, aunque en realidad se sientan inseguros; pueden comportarse con carácter dominante y asertivo, a veces, agresivo o controlador: se jactan, atacan a otros; pero, en realidad, se sienten inferiores o desamparados.



**No hay que apagar
la luz del otro
para lograr que
brille la nuestra.**

Mahatma Gandhi

nosolofrases.blogspot.com

MODO ADULTO SANO

Características del Modo Adulto Sano

- “Funcionamiento del ego sano”
- Juicios realistas de situaciones, conflictos, relaciones, de sí mismo y los demás
- Pequeños problemas no provocar emociones negativas
- Siente tanto necesidades y sensaciones y las de los demás
- Puede equilibrar sus necesidades con las necesidades de otros
- Puede comprometerse, asumir responsabilidades y cumplir con sus tareas
- Encuentra soluciones constructivas a sus problemas
- Disfruta de placeres e intereses adultos (Deporte, cultura, sexo, etc.)