

Slow ACADEMY

**Maternando a la/el niña/o  
interior de nuestros  
pacientes**



Sara Sarmiento



# La niña interior

## ¿Quién es la niña interior?

Es la **metáfora** que usamos para agrupar las experiencias infantiles de nuestros pacientes.

En ella está lo **bueno y lo malo**.

**No son recuerdo fidedignos de la realidad**, ya que la memoria no es un almacén ni la mente infantil puede percibir el mundo tal cuál es, ya que le falta información, entendimiento, madurez... Lo importante no es si fue o no verdad, sino cómo afecta al paciente en la actualidad (somos psicólogas, no policías ni jueces)



## ¿Cómo entendemos a la niña interior?

Podemos entenderla como un fijación en el desarrollo (partimos de un desarrollo normativo e ideal) o como fijaciones a relaciones de objeto (externo e interno) determinadas: mamá cuando estaba triste, papá enfadado...  
IMPORTANTE: El niño/la niña se ve como le ven.

### Concepto clave:

- **No todas las niñas son iguales.**
- **Podemos dividir las en 2 o más partes internas. Niña interior de luz y de oscuridad.**
- **Tenemos que conocer a sus defensas, es decir, cómo se protege de repetir heridas, salir de roles...**



## Para evitar repetir heridas...

- Cuando hay una herida, la adulta hará lo que sea para que no vuelva a suceder, para ello puede:
  - "Ser perfecta"
  - Procrastinar / no enfrentarse a la realidad
  - Sedarse de diferentes formas: sustancias, tele, móvil, ropa, trabajo...
  - Parecer muy independiente, que no tiene miedo a nada: defensas más maníacas
  - Narcisismo grandioso compensatorio (soy lo mejor pero en el fondo se siente una mierda)



## No salir de roles...

- Cuando nos han asignado roles en nuestra familia, o nos ha quedado ese hueco para pertenecer, romper con esos roles es muy complicado, porque el precio a pagar es dejar de estar en la tribu. Algunos roles pueden ser:
  - La cuidadora / complaciente
  - La Niña Buena
  - La Niña super madura (niña que no pudo ser niña)
  - La niña hiperprotegida, que no sabe hacer nada.
- Aunque sean nocivos y limitantes, no se van a desprender de ellos, da miedo.

**Mirada feminista:** estos roles también son sociales. Las familias están inmersas en una sociedad, pero la sociedad debe ser filtrada por la familia. Se retroalimentan y modifican mutuamente.



## Pasos a seguir...

1. Siempre se empieza por seguridad.
2. Continuamos con autoconocimiento, ayudando a la paciente a atar cabos sueltos. Buscaremos en el discurso dónde no se da cuenta de la contradicción, lo que falta, lo que se repite mucho. Buscaremos las raíces de estas cosas, miedos, heridas.
3. Roles: los haremos conscientes.

Fundamental: iremos contruyendo paralelamente un lugar al que llegar.

Este lugar "nuevo yo":

- No debe convertirse en un ideal de perfección donde no pasa nada malo.
- Debe ser flexible (ESTE ES UN OBJETIVO DE LA TERAPIA)
- Debe ser suyo, no nuestro, ni de los padres.

IMPORTANTE: padres deben haber marcado (conflicto) pero ahora vemos muchas patologías de déficit: no hay estructura, falta, debemos contruirlo.



## Ejercicio: LOS AYUDANTES

Dibujar o escribir personas, animales, lugares o cosas que den seguridad.

Meterlos en una caja, sobre, etc.

Tenerla cerca para recordar que existen.

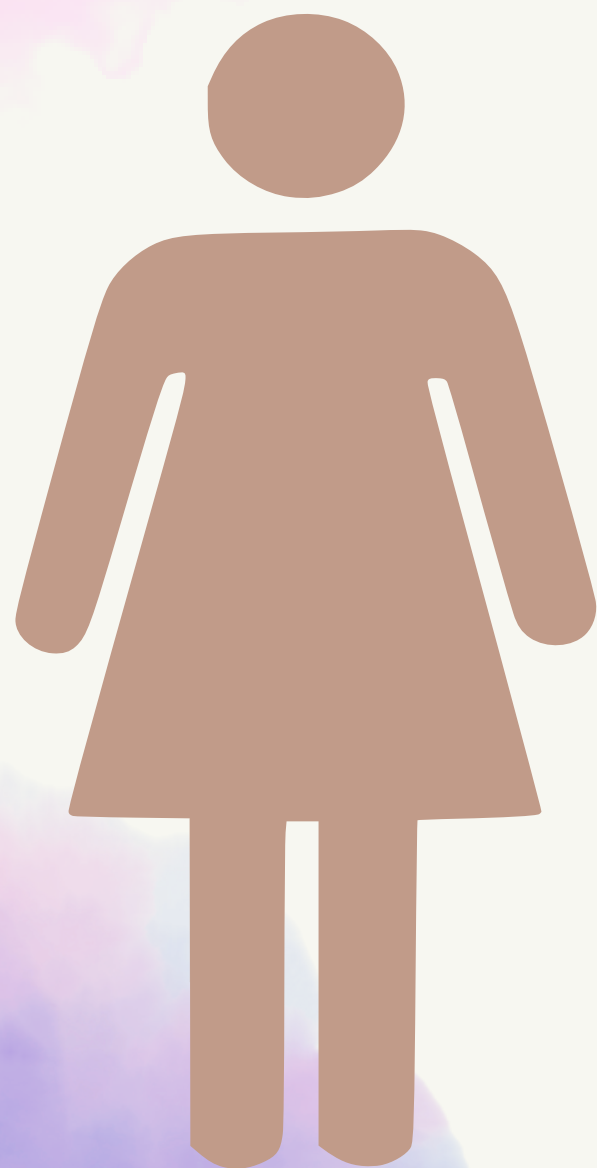
## LA MEDITACIÓN

Lugar seguro



# Ejercicio de autoconocimiento - Terapia de dibujo -

¿Cómo entendemos a la niña interior? ¿Cómo nos podemos acercar a ella de una forma segura? Las técnicas proyectivas son técnicas seguras:



- Menos removedor: Pedimos que dibuje **una niña** y escriba **lo que le gusta**.
- Pedimos que dibuje **una niña** y escriba lo que **no le gusta**.
- Pedimos que se dibuje **a ella de niña** y escriba lo que **le gusta**.
- Más removedor: Pedimos que dibuje **a ella de niña** y escriba lo que **no le gusta**.



# Ejercicio de autoconocimiento - Terapia de dibujo -

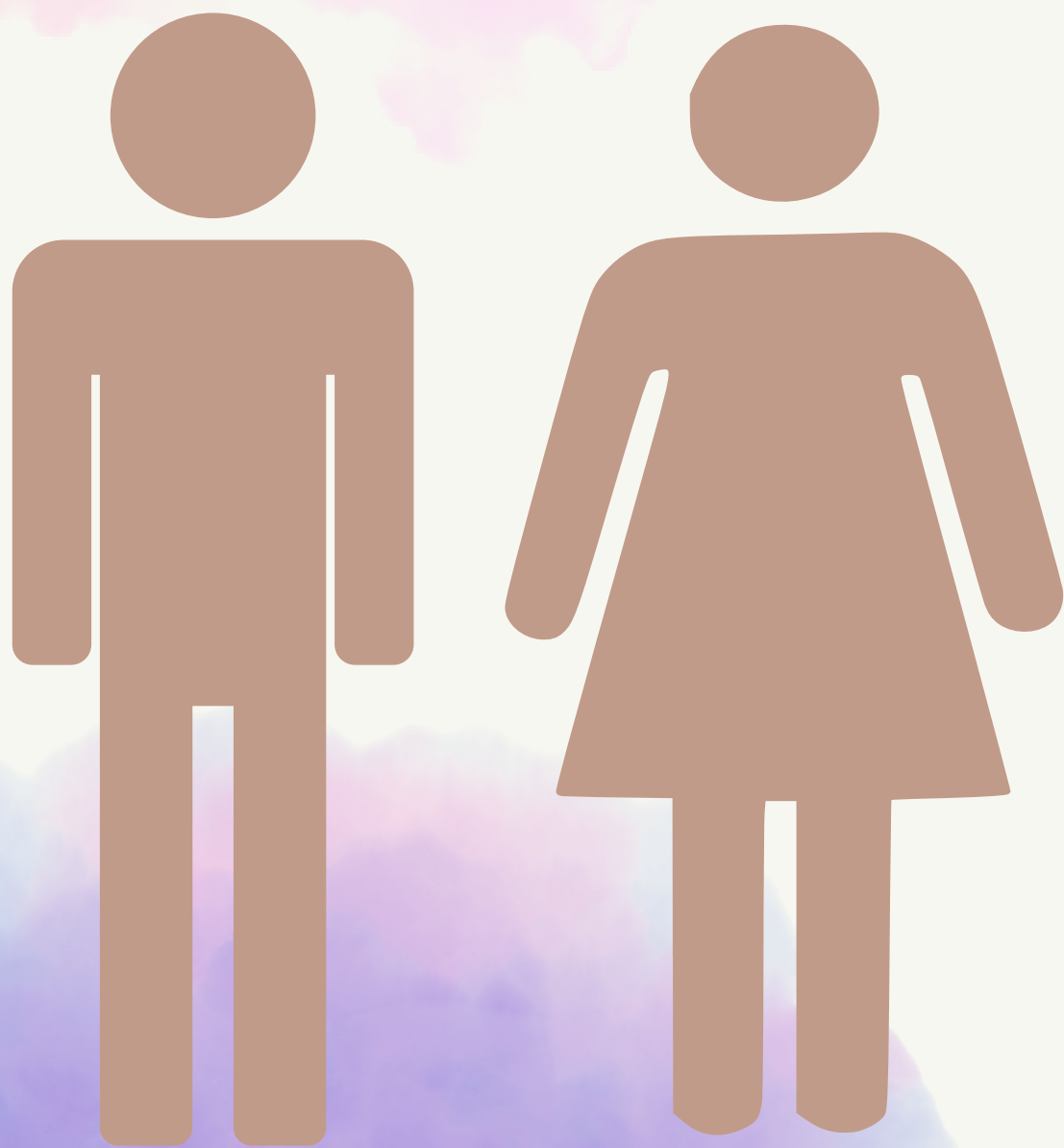
## ¿Cómo eran las relaciones familiares?

- Menos removedor: Pedimos que dibuje **una** familia
- Pedimos que dibuje a **su** familia

### PREGUNTAS AMBOS EJECICIOS

1. ¿Cómo te has sentido?
2. ¿Qué percibes que te llame la atención?

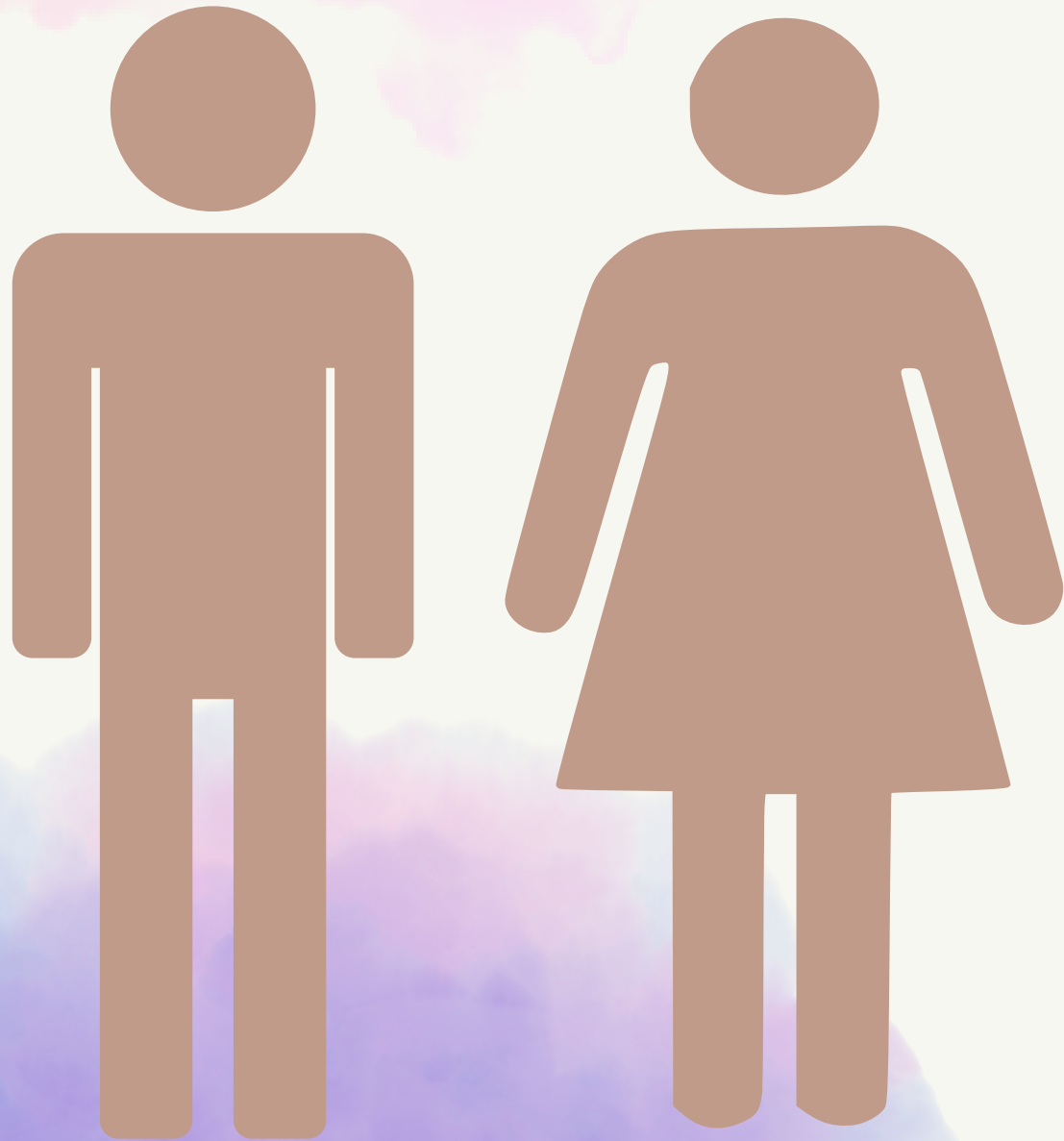
Empezamos a "analizar": ¿Que te ha llevado a dibujar a este miembro el primero? ¿Cómo se siente? ¿Y el último?



# Ejercicio de autoconocimiento - Terapia de dibujo -

## ¿Cómo eran las relaciones familiares?

### Poner foto playmobil



Analizamos la distancia y tamaño de los personajes, si hay grupos, si hay alguno excluído.

En todo es ¿Cómo crees que se sienten?

Las relaciones entre ellos: ¿Cómo se siente este con respecto a...? ¿Le gustaría que fuera de otra manera?

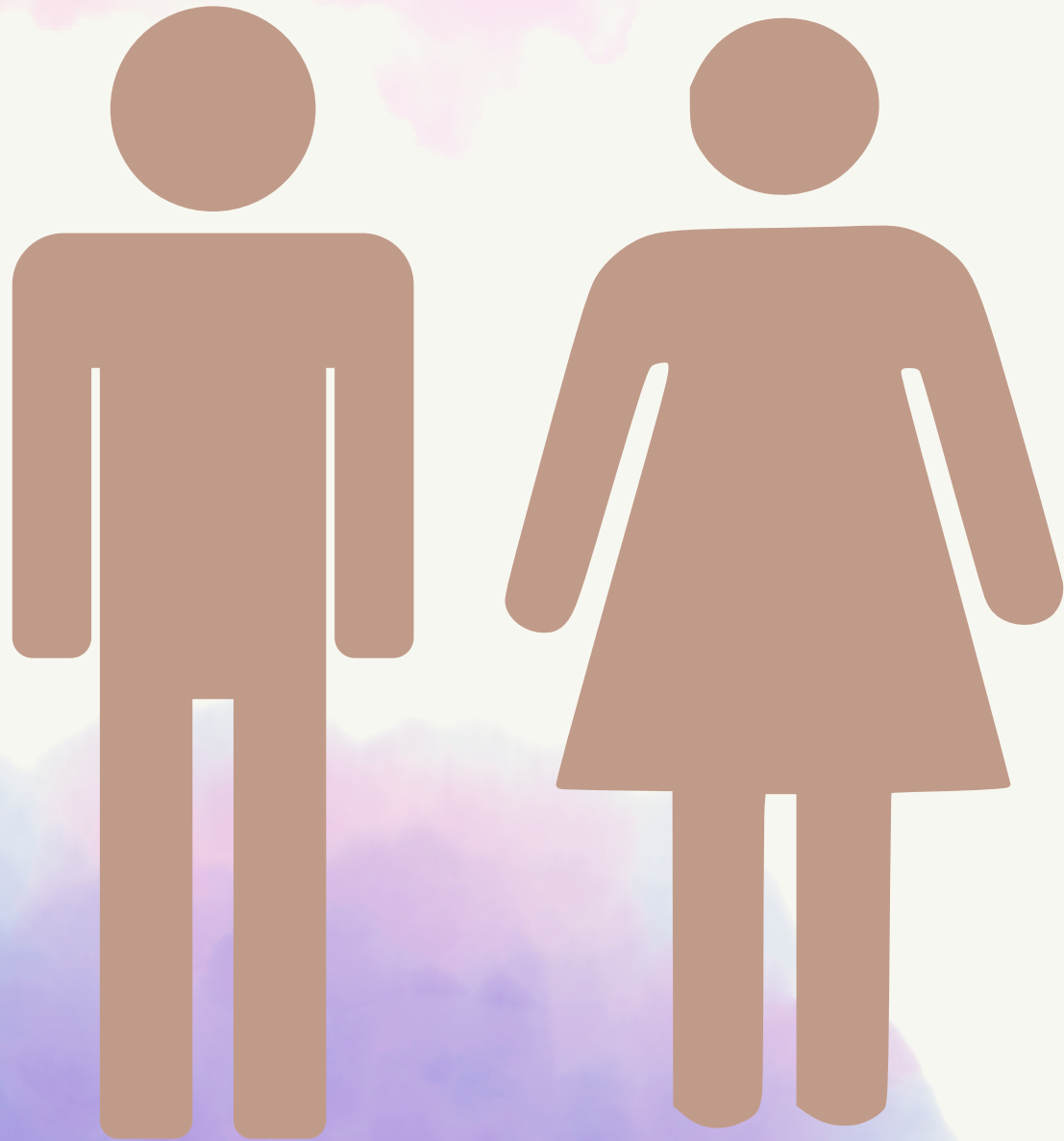
También: relaciones de dominación, sumisión, conceptos de "ser mujer para un hombre y viceversa", ser hijos, ser padres...

Relaciones concretas: entre hermanos, entre pareja, entre padre con ella (o hermanos), madre, y viceversa.



# Ejercicio de autoconocimiento - Terapia de dibujo -

## Poner foto playmobil

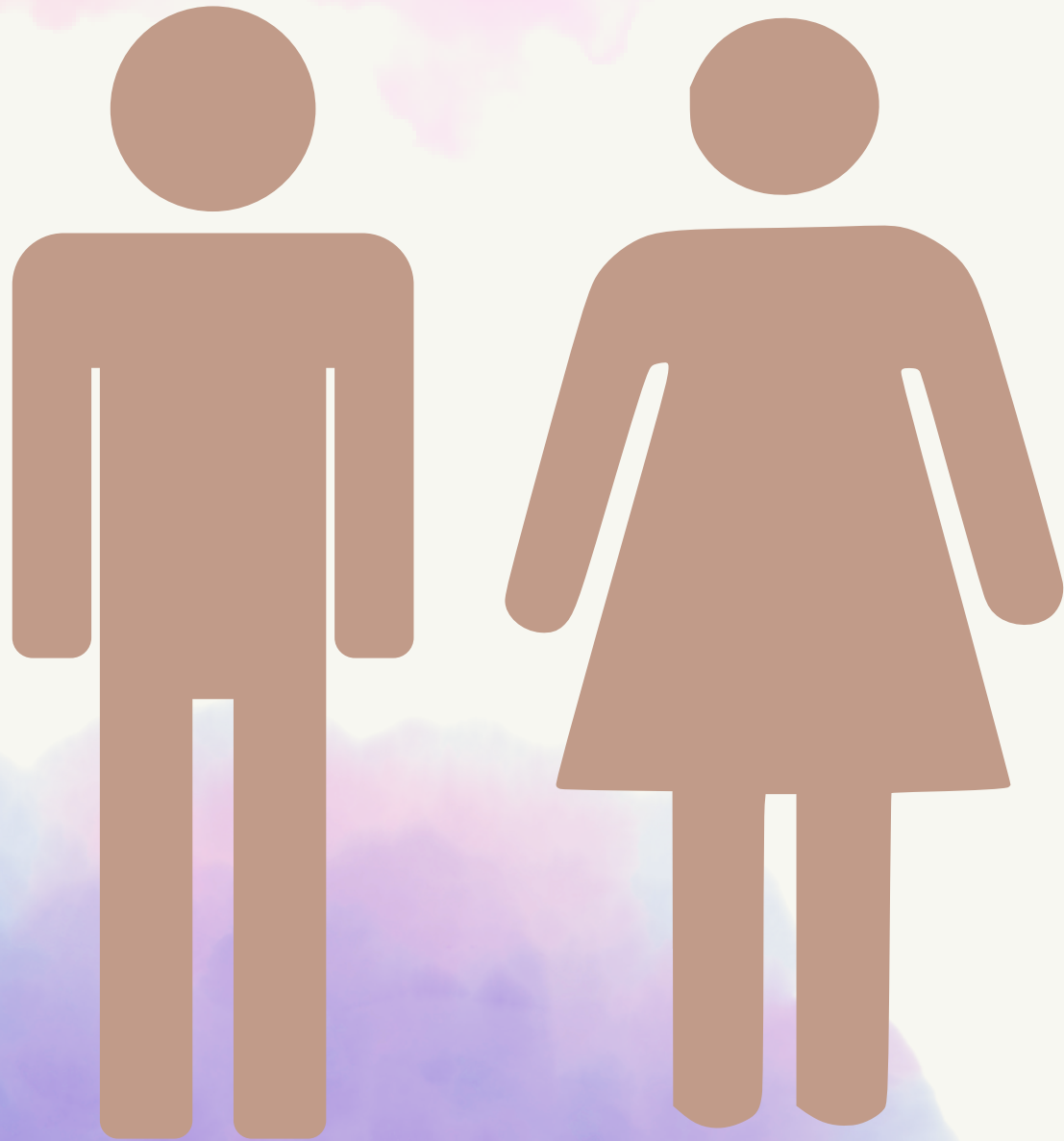


Analizamos la relación del personaje consigo mismo/a:

- ¿Cómo se siente? : Su cuerpo, su autoestima, su forma de comer, su sensación en el grupo, su concepto de mujer...
- INTENTAMOS VER ROLES ¿Qué actividades realiza? ¿Cómo la ven los demás? ¿Dónde se siente bien?

# Ejercicio de autoconocimiento - Terapia de dibujo -

Poner foto playmobil



Analizamos los miedos

- ¿Qué pasaría si...
  - Dejara de hacer eso...
  - Se comportara de (otra manera)

Deseos:

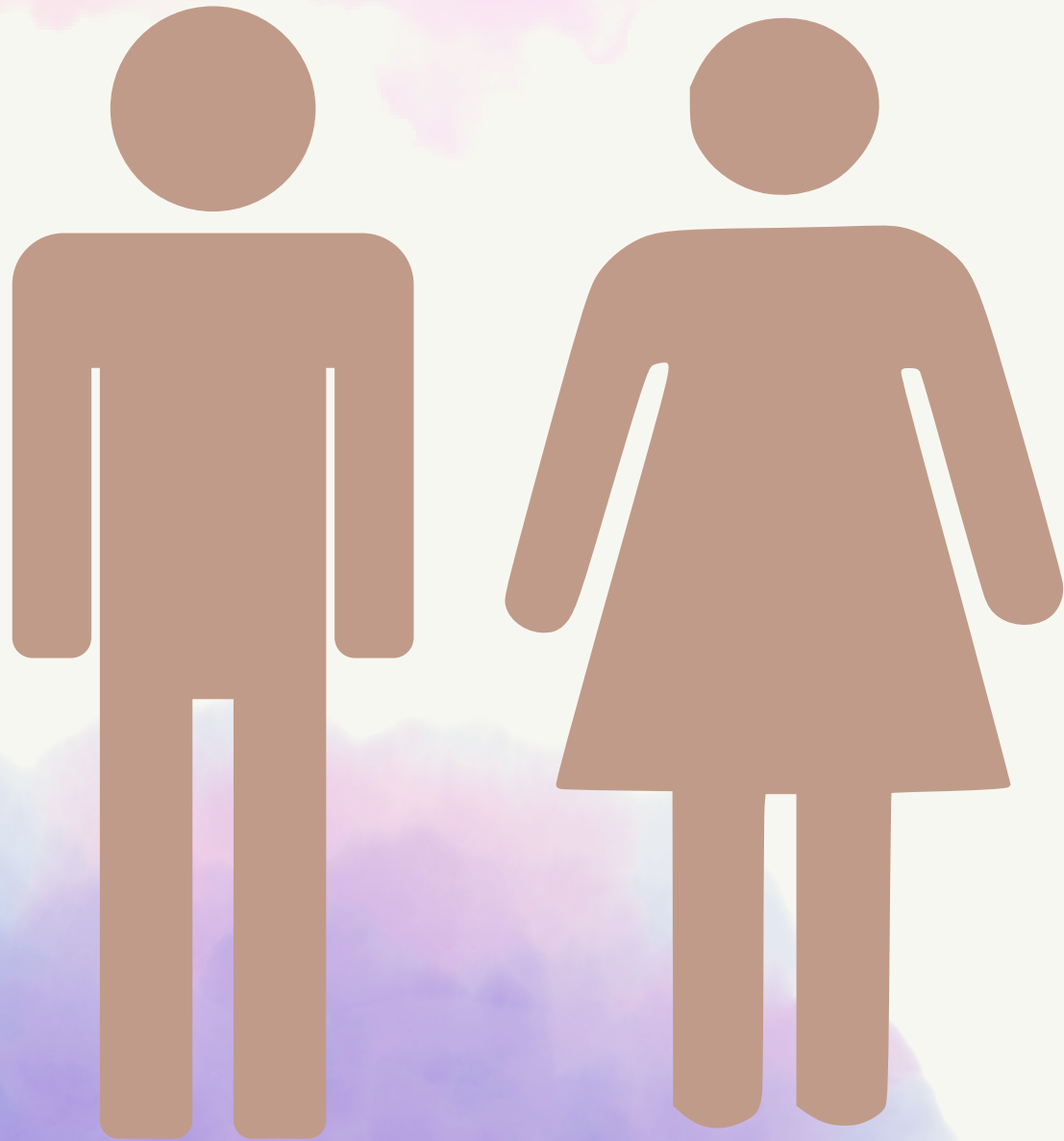
¿Qué le gustaría hacer? ¿Puede? ¿Por qué no?  
¿Cuál es su miedo?



# Ejercicio de autoconocimiento - Terapia de dibujo -

## Unimos a su historia

### Poner foto playmobil



¿Hay algo que te resuena de esta escena?

¿Cómo podemos ayudar a esa niña?

Cerramos con escena final y ponemos puntos que se pueden ir haciendo, miniobjetivos.

Remarcamos que es difícil empezar a cumplirlos por seres queridos, que es un proceso flexible y no lineal

No se trata de tener un "yo" al que llegar, sino construir, su rol antiguo puede ser bueno, lo malo es la rigidez.



## Ejercicio Roles

Hacer psicoeducación con playmobil o cartas.

¿En cuál te identificas? ¿En cuál no te identificas para nada? ¿Cuál no te gustaría ser? ¿Cuál te encantaría ser?

Explorar qué pasa en los respectivos roles:

- Beneficios
- Sacrificos
- Identificaciones/alianzas (conocer historia)
- Creencias si se sueltan o se cogen.
- Miedos



# *La niña interior*

## **¿Focos que debemos trabajar?**

Los focos de la niña interior son los mismos que cualquier otro momento vital, pero destacaremos los que suelen aparecer más dañados.



# FOCOS DE TERAPIA

## Persona

HISTORIA, RELACIONES,  
AFECTOS REPRIMIDOS,  
INCONSCIENTE NO  
REPRIMIDO, ICC  
RELACIONAL...

## Trauma

### Apego

DESEO/NECESIDAD DE  
CERCANÍA, SEGURIDAD, AMAR  
Y DEJARSE AMAR, FUSIÓN

### Sexualidad

ORIENTACIÓN SEXUAL, CUERPO  
SEXUADO, ERÓTICA... MASOQUISMO,  
SADISMO (CONSENTIDO O NO...)

### Autoconservación

SUPERVIVENCIA

### Narcisismo

RECONOCIMIENTO,  
VALORACIÓN, TRIUNFO  
EDÍPICO, FUSIÓN IDEAL,  
INTEGRACIÓN DEL YO -  
PATOLÓGICO: SELF IDEAL,

### Edipo

LIBERTAD, INDIVIDUACIÓN,  
LA LEY, LA CASTRACIÓN,  
INDIVIDUO, ENTRAR EN LA  
CULTURA - CORTA EL  
NARCISISMO.

### Género

ROLES, SOCIALIZACIÓN  
DIFERENCIAL, "IDENTIDAD"  
DE GÉNERO.

### heteroconservación

BIENESTAR DEL OBJETO

Social:  
época



# FOCOS DE TERAPIA

## Persona

HISTORIA, RELACIONES,  
AFECTOS REPRIMIDOS,  
INCONSCIENTE NO  
REPRIMIDO, ICC  
RELACIONAL...

Trauma

Apego

DESEO/NECESIDAD DE  
CERCANÍA, SEGURIDAD, AMAR  
Y DEJARSE AMAR, FUSIÓN

Autoconservación

SUPERVIVENCIA

Sexualidad

ORIENTACIÓN SEXUAL, CUERPO  
SEXUADO, ERÓTICA... MASOQUISMO,  
SADISMO (CONSENTIDO O NO...)

Narcisismo

RECONOCIMIENTO,  
VALORACIÓN, TRIUNFO  
EDÍPICO, FUSIÓN IDEAL,  
INTEGRACIÓN DEL YO -  
PATOLÓGICO: SELF IDEAL

Edipo

LIBERTAD, INDIVIDUACIÓN,  
LA LEY, LA CASTRACIÓN,  
INDIVIDUO.

Género

ROLES, SOCIALIZACIÓN  
DIFERENCIAL, "IDENTIDAD"  
DE GÉNERO.

heteroconservación

BIENESTAR DEL OBJETO

Social:  
época

# La niña interior

## Lo primero que necesita la niña interior

### Seguridad: Apego.

Lo fundamental es ayudar a la niña a sentirse segura.

Para ello debemos ser una base de seguridad, controlando la necesidad de hacerla correr demasiado.

### Frases en la terapia:

- *Siempre puedes ir a tu ritmo.*
- *Si no quieres contarme algo, lo respetaré.*
- Hablar de gustos y cosas banales.
- Dejar al paciente divagar, bromear, llorar, enfadarse... Lo necesita



**Más importante que los ejercicios es el vínculo** que provee el terapeuta, tenemos que ser:

- **Respetuosas.**
- **Compasivas.**
- **Escucha Activa/flotante.**
- **Curiosas** pero siempre con el objetivo de ayudar, no para satisfacer nuestra curiosidad.
- **Observadoras:** especialmente de las **reacciones corporales** y cambios fisiológicos.
- **Si hay algo que no quiere contar, no tenemos por qué hacerle hablar de eso.**



**Si hay algo que no quiere contar, no tenemos por qué hacerle hablar de eso.**

- **Estrategias terapéuticas diferentes:**

- **Preguntar directamente:** ¿En algún momento alguien ha sobrepasado algún límite como...?
- **Invitar:** Si hay algo que te asuste, te resulte vergonzoso contarme, o quieras contarme pero ahora mismo no te atreves, que sepas que estoy aquí
- **Indirecto:** ¿Hay alguna cosa más que quieras contarme? Si no estás preparada, también puedes hacerlo en otra sesión.
- **Psicoeducacional:** A veces los pacientes tienen cosas de su historia que les resultan abrumadoras, yo no me voy a sorprender y lo podemos trabajar juntas, estoy aquí cuando me necesites...



# La niña interior: La importancia de la historia.

**Importante:** Para ayudar a la niña interior, necesitamos conocer su historia, especialmente relación con los padres y adultos significativos, pero también otros sistemas: colegio, etc.

Solo sabiendo cómo eran esas figuras (y cómo quedan representadas en su mundo objetal), podemos intervenir reparadoramente y pensar sobre lo que está pasando en la consulta.

No repetir el trauma creando experiencias emocionales correctivas, o repetirlo (va a pasar) pero repararlo.



# La niña interior: La importancia de la historia.

**Importante: Lo que está pasando en la consulta.**

Necesitamos observar qué dinámicas se dan en nuestra consulta, cuál es la transferencia y contratransferencia:

**Lo que el paciente siente y transfiere en nosotras:**

- ¿Quién habla en el mundo interior del paciente?
- ¿A quién le habla?

**Lo que sentimos:**

- **Contratransferencia:** sentimos cosas que no son típicas nuestras --> El paciente nos muestra algo de su historia: cómo le hicieron sentir, cómo quiere que se sientan los demás...
- **Sentimos algo que sí es típico:** nuestra propia historia, trabajar en terapia.



**La niña interior nos va a embestir y tenemos que ser capaces de aguantar esos ataques:** Está poniendo a prueba el vínculo, esperando que el trauma se repita.

**Si el trauma se repite (porque va a pasar) tenemos que explorar, reparar, reconocer nuestra parte (incluso lo interno), unir a la historia...**

Recordar que está bien aguantar, pero tenemos derecho a poner límites (es muy sanador para el paciente) y tenemos derecho a que vea qué hace sentir y poder trabajarlo en sesión: reconocimiento mutuo. Evidentemente, el trabajo también es al contrario: qué le hacemos sentir nosotras al paciente, siendo humildes: no todo es su historia, nosotras hacemos cosas mal también.



## Límites sanos desde la seguridad

Está muy bien sostener, pero también debemos poner límites sanos desde el cuidado, no pretendiendo la sumisión.

- El apego seguro da amor, seguridad, exploración y límites sanos.
- Las niñas van a ver dónde están los límites.
- Los límites son necesarios para las buenas relaciones, pero también para entrar en sociedad.
- Los límites se van interiorizando por identificación/aprendizaje. Si mi terapeuta no se respeta a sí misma (o la madre, padre...) ¿Qué mensaje me da?
- Límites **deben ser justos, no demasiado laxos ni demasiado rígidos y no arbitrarios** (ver historia paciente). En familias muy restrictivas, saltar el límite puede ser bueno (voltereta de Balint).
- Límites no pueden ser arbitrarios, pero sí pueden ser flexibles.
- Poner límites también en función de la paciente que tenemos delante.

Cuidado con pretender que el paciente sea lo que nosotras queramos, que sea la niña perfecta que sus padres también desearon.





## Objetivos de la terapia:

Una forma diferente de percibir lo que pasó, el mundo y a sí misma

Individuación

Poder conectar con ella

Sanar las heridas, expresar las emociones en ambiente seguro.



## Qué necesita la niña interior

Una adulta que pueda sostener a la niña interior

La terapeuta y poco a poco, ella misma (se tiene que ir identificando)

Se pueden usar recursos como la mujer salvaje, animales de poder, visualización de la adulta, personas de seguridad...

Y sobre todo, identificarse, interiorizar al otro.



## Qué necesita la niña interior

Resolver las emociones que no fueron resueltas, poder expresarlas sin juicio y en libertad, pero sobre todo con comprensión y seguridad.



## Qué necesita la niña interior

El trabajo con las defensas: para ello, es importante que entienda su mecanismo, para qué es usada, y vaya viendo que si hay defensa es porque hay algo vulnerable que defender. (Recordar comienzo de la clase)

Las defensas en psicoanálisis son complejas, no nos vamos a meter en esto. Pero podemos descubrirlas en el lenguaje, actos, etc.

2 formas de trabajo con defensas:

- Explicamos el mundo interior y cómo funcionan **en su vida, qué objetivo tienen, etc.** --> ej. playmobil
- Intentamos acceder a quien están protegiendo (para esto debemos ser base segura)



**Algunas defensas son difíciles de ver y nos pueden "manipular" con ellas.**

Ejemplo: el llanto --> Llorar para no asumir responsabilidades, distraer a la terapeuta, no profundizar, dar vueltas en bucle, no hacerse adulta...

Ejemplo --> Ir al pasado: forma de no abordar el presente.

**EJERCICIO:**

**FORTALEZAS Y DEBILIDADES**



## **FORTALEZAS Y DEBILIDADES: Playmobil, dixit., dibujo, plastilina**

- **¿En qué te ayudan las fortalezas? ¿En qué te perjudican? (hacer lo mismo con debilidades pero al revés ¿En qué te perjudican las debilidades? ¿Y en qué te ayudan? (no se lo esperan)**



## Qué necesita la niña interior

Que el mundo interior deje de avergonzarse de ella .  
La están retraumatizando (a la niña).



**Que el mundo interior deje de avergonzarse de ella .**

**Conocer a otras partes internas (se pueden usar emociones para facilitar el trabajo):**

- **Caja de areja**
- **Playmobil**
- **Plastilina**
- **Mesa de reuniones**
- **Casa del mundo interior**

**Una vez hecho este trabajo no se deja ahí y ya, se va trabajando con él en las sesiones:**

**¿Cómo están hoy las partes? ¿Vienen solas?**

**Se explora la vergüenza, la culpa, el miedo...**





## Importante:

### Recordar el principio:

**Cuando la adulta se avergüenza de la niña es cuando hace estrategias para salir de ella, es fundamental que le digamos esto en el timming correcto, no como crítica, sino como una llamada a ir a ver a la niña, a dejar de avergonzarse de ella.**

- "Ser perfecta"
- Procrastinar / no enfrentarse a la realidad
- Sedarse de diferentes formas: sustancias, tele, móvil, ropa, trabajo...
- Parecer muy independiente, que no tiene miedo a nada: defensas más maníacas  
Narcisismo grandioso compensatorio (soy lo mejor pero en el fondo se siente una mierda)

**Añadir cosas como: "ella no tenía culpa", "era solo una niña"... Esto se va haciendo en emociones REALES, cuando aparecen en consulta. Estar atentas lenguaje no verbal y nuestra contratrasnferencia.**



**Vamos a ver un poco a los autores, para saber  
en qué estadio viene la niña interior**

**Preguntas clave:**

**¿Qué años tiene la niña?**

**¿Está sola o hay una defensa que la protege? (ejemplo de mi  
paciente con defensa evitativa)**



# Winnicott

## No-integración y dependencia absoluta

Estado emocional primitivo --> Recién nacido/a

No integración

Dependencia absoluta con la madre (figura sustituta)

Cuidados para sobrevivir.

Con el crecimiento el bebé irá pasando "a ser" de una forma con características únicas. Para ello necesita una madre-ambiente facilitador (ambiente facilitador).



# Winnicott

## Ambiente facilitador y Madre suficientemente buena

Fundamentales para el desarrollo saludable del bebé.

No es perfecta, es suficientemente buena.

Las pequeñas fallas ayudan al desarrollo del bebé, una madre perfecta lo inhibe, no lo deja diferenciarse.

Ausencias: deben ser breves y significan que la madre no debe satisfacer inmediatamente al bebé, que este no tendrá todo satisfecho al momento.

Fallos: no conocer qué le pasa a su bebé, fallar, confundirse (creía que era hambre y es sueño)

El bebé debe tener pequeñas frustraciones para desarrollar autonomía, su sí mismo. Estos fallos y ausencias hacen que aparezca la continuidad existencial del objeto y del sí mismo.

La madre se vuelve confiable, está. El bebé no "se desintegra".



# Winnicott

## Holding y Handling

Holding: sostén. La madre se lo da al bebé haciendo que sienta seguridad y amor. El holding permite la integración de la representación de sí mismo/otros.

Poco a poco el bebé se percibe como una persona, alguien diferente de la madre, también percibe su cuerpo y sus sensaciones y sabe que son suyas, que el otro no las percibe.

En la clínica: pacientes que creen que los demás sienten lo mismo, que les pueden "leer la mente", poca diferenciación, pocos límites. ¿Se os ocurren ejemplos?

Handling: lo físico --> cómo se relaciona madre con el cuerpo de su bebé: hora del baño, etc., ¿Puede la madre pueda adaptarse a las necesidades bio-emocionales del bebé? (no vamos a profundizar)



# Winnicott

## Presentación objetal

- **El bebé debe relacionarse con el mundo, esto lo posibilita la madre. De este modo comienza a relacionarse con el mundo a través de estos objetos.**

**En la clínica:** Poco a poco podemos ir "masticando", ayudándole a digerir la realidad al paciente y poco a poco presentándole formas diferentes de ver la realidad, estar en el mundo, conocerla...

- **Proveemos al paciente, al igual que la madre, de los elementos de la realidad para poder construir la imagen psíquica del mundo externo.**

(Nosotros mismos, todos los ejercicios que hemos visto...)



# Winnicott

## Ilusión de Omnipotencia

El niño logra la integración del sí mismo y se apropia va teniendo su esquema corporal, se desarrolla la ilusión de omnipotencia.

Fantasía de que él es capaz de crear a los objetos que lo satisfacen, esto es, cree la madre siempre estará o por lo menos, va a aparecer frente a su necesidad. Ahora ya son dos, pero el otro es creado por mí y para mí.

Este proceso es necesario y sano, si no se da, imaginaos la abrumación

En la clínica: ¿Cómo podemos dar esto en terapia? Quizás hay pacientes muy fusionales, luego nos necesitan mucho, pero poco a poco deben ir siendo más autónomos, son logros terapéuticos, esto no quiere decir que ya no necesiten a nadie  
**NO ES EL OBJETIVO DE LA TERAPIA. EL OBJETIVO: INTERDEPENDENCIA.**



# Winnicott

## Ilusión de Omnipotencia

Fundamental: la madre responde al niño pero poco a poco se irá retirando gradualmente, lo que permitirá que el principio de realidad ingrese en la psique del bebé.





**En la terapia estas cosas las hacemos a través del lenguaje, ejercicios, preguntas, curiosidad..**

**El analista sostiene y ayuda a encontrar, pero no dice “lo he encontrado yo”**



# Kohut

## Objetos del self

Se crean en el mundo interior a través de las experiencias con los otros.

**Hay de dos tipos de objetos:**

- **Especulares:** nos vemos reflejados en los demás, en la interacción se da una retroalimentación que nos dice "quienes somos".
- **Idealizantes:** internalizamos cualidades positivas de los demás como si fueran nuestras.

**En la clínica:** ser ese otro que puede internalizar el paciente, que nos vaya convirtiendo en un objeto bueno interno. Validar sus emociones, dar un buen reflejo del paciente.



# Kohut

**La transferencia idealizadora:** Analista es importante para mí, nuestra conexión es importante.

**La transferencia gemelar:** sentir semejanza con el/la analista

Artículo.



**Freud --> Apuntalamiento:** sobre una necesidad biológica, se apuntala el amor, la mirada...

**Apego --> El apego en sí mismo es una necesidad biológica, necesitamos el apego, la seguridad, el vínculo con el otro para ser seres humanos, para sobrevivir.**

**Renunciamos a la libertad para ganar seguridad y amor, también guía.**

**Debemos también pasar el Edipo: desendiosar a los padres, crear nuestro propio camino... Para ello los padres han debido marcar (recordad el déficit). Si estamos en déficit, no hay Edipo, es más avanzado.**



La importancia de los otros. El ser humano "no se relaciona" si no hay otros que lo invistan. No son niños autistas, son depresiones anaclíticas.

## Depresión anaclítica u Hospitalismo



La importancia de la mirada. El ser humano se desregula cuando pierde el afecto, cuando no provoca reacción en el otro, especialmente cuando aún no hay individuación.

## Still Face Experiment



**Una madre puede absorber, no por exceso de presencia sino por debilidad y pasividad.  
Si te vas desconecto.**



# Empezamos con los ejercicios con la niña





- Primero: Lugar seguro.
- Segundo: Incluir elementos de seguridad.
- Tercero: Incluir anclas al presente y a la seguridad.
- Cuarto: Aprender el tembleque.
- Quinto: Acompañar desde "estoy aquí", "esto es una imaginación". Siempre tener presencia y un pie en el pasado/ejercicio y otro en el terapeuta/presente

# Meditación niña interior



# Ejercicios con la niña

## Meditación

- **Primero: Lugar seguro.**
- **Segundo: Incluir elementos de seguridad.**
- **Tercero: Incluir anclas al presente y a la seguridad.**
- **Cuarto: Aprender el tembleque.**
- **Quinto: Acompañar desde "estoy aquí", "esto es una imaginación".**
- **Sexto: Ir a ver a la niña:**
  - a. Lo primero es verla de lejos, forma no creada (testar)
  - b. Acercarse, que la niña no vea a la adulta (testar)
  - c. Acercarse, que la niña vea a la adulta (testar)
  - d. Acercarse, interacción deseada por ambas partes (testar)
  - e. Acercarse, interacción, mirada de amor u otras necesidades (hablar, abrazos...) (testar)

**No tiene por que hacerse todo en la misma sesión (no es recomendable)**



# Ejercicios con la niña

## Ejercicios proyectivos

- a. Caja de arena
- b. Playmobil
- c. Dibujo.
- d. Escritura.

No pedimos las cosas porque "tocan", sino porque lo vemos adecuado en ese momento.

El lenguaje es invitacional, igual que en el yoga trauma-informado.



# Ejercicios con la niña

Clases de yoga y ejercicio corporal-expresivo.

Formación presencial.



# Ejercicios con la niña

## Caja de arena

Técnica de origen psicoanalítico.

Imita el juego natural de los niños

Se expresan en ambiente contenedor desde la distancia emocional

Pueden "darse cuenta" de cosas que son no visibles o que son muy intangibles.

Pueden representar el mundo interior, mentalizar(se),

Muy útil cuando no hay palabras.

Triunfo sobre el trauma. Procesamiento de lo no procesado.

Activa sistema de juego del cerebro y donde hay juego, no hay trauma.



# Ejercicios con la niña

## Caja de arena

1. Preguntar si se desea hacer.
2. Consigna inicial: "crea un mundo", "expresa lo que te vaya saliendo"... Para ello acércate aquí (zona de muñecos) y deja que los muñecos te escojan a ti (nosotras guardamos silencio)
  - a. Más específica: representa X
  - **Estar atentas a lo que hace pero no intervenimos, solo si hay preguntas ¿Qué puso primero? ¿Hay huecos libres?**
  - Dejar que el paciente diga que ha finalizado, preguntar si está conforme o quiere añadir o quitar algo.
  - **Hablamos y nos preguntamos de forma conjunta sobre el mundo de la caja.**
    - ¿Cómo te has sentido?
    - ¿Cómo te sientes?
    - ¿Quieres hablarme de lo que has creado?
    - **Hablame de... (personajes concretos, si se miran, distancias...) Ejercicio dibujo.**



# Ejercicios con la niña

## Caja de arena

- Preguntar si desea modificar algo (no se recomienda sacar nada de la caja, pero sí puede añadir). Si no quiere mover nada, se respeta.
- Cerrar con foto

Opción:

Cerrar con imagen donde el mundo interior tenga tranquilidad





# Ejercicios con la niña

## Corporales

- **Tembleque.** Recurso de seguridad que vuelve al presente. Se puede adaptar para hacer "soltar cadenas, etiquetas..."
- **Tú eres la observadora:** Observar el cuerpo y la emoción.
- **Abrazo de amor.**
- **Loving eyes** (sacado de manual de EMDR que no recuerdo el nombre).
- **Observar el cuerpo (el terapeuta) y ver si hay emociones inacabadas.** Ejemplo: Brazos no dejan de moverse, piernas no dejar de moverse: le hacemos a la paciente darse cuenta de ello. ¿Qué necesita hacer? Que explore con lenguaje invitacional.
- **Emociones no expresadas:** "nudo en la garganta - grito". / "Brazos agitados - cojín"
- **Ir probando diferentes posiciones por la sala para sentarse.**
- **Ir cambiando de lugar cuando aparezca una emoción** para ver cómo de cerca o lejos, o en qué posición corporal quiere estar.
- **Diferentes posiciones sala:** Ver un evento desde diferentes emociones o visiones.
- **Role playing:** mismo evento visto como niña o como adulta, diferentes adultas, diferentes miembros familia (ojo, puede ser removedor).



# Ejercicios con la niña

## Imaginativos

A parte de lugar seguro, hay muchas técnicas que podemos usar en la terapia de imaginación:

- Campana, burbuja, armadura, traje.... De seguridad.
- Abrazo

## Escritos:

- **Cuando no puede ir a sesión o entre sesiones:** hablar con el terapeuta a través de textos. Sirve para evaluar el cambio del discurso.
- **Hablar con la niña mediante cartas:** no son cartas prefijadas de antemano, sino que vamos siendo creativas a medida que aparecen deseos, necesidades.



# Artísticos

## Collage:

- Mujer Adulta
- Niña interior
- Relación entre adulta que cuida y niña

## Pintura/plastilina o barro:

- Dibujar o crear diferentes partes internas:
  - Mundo interior al completo. (Ej. Emociones).
  - Miedos.
  - Protectoras.
  - Juiciosas.

**Las máscaras:** representar máscaras o roles y ponerse detrás de ella. Por la parte de atrás de la máscara, lo que esconde. ¿Cómo se siente? ¿Qué le da miedo?

En todos estos ejercicios se puede utilizar toda la creatividad que se necesite.



# Ejercicios con la niña

## Maternar a la niña - Cosas básicas.

- Identificar y atender sus necesidades: desde las más superficiales hasta las más profundas. Lo superficial esconde muchas veces cosas profundas.
  - Ejemplo paciente: color de las cortinas
- Ayudarla a (dependiendo de su historia pero también de su momento actual):
  - Posponer un deseo o necesidad. O no posponerlo, porque es a lo que tiende y esta vez es necesario: ej. si tienes sed, bebe. Si tienes hambre, come. Si tienes sueño, descansa.
  - Compasión y comprensión.
  - Entender que los demás no están a su servicio o que puede y merece pedir ayuda.



# Diferentes tipos de niñas interiores

Vídeo perteneciente al círculo de mujeres  
"De Niña Herida a Mujer Salvaje"



# Diferentes Tipos de Heridas

- **Herida de abandono:** Aquella herida que han sentido las niñas y niños cuyos progenitores no estaban disponibles. ¿Adulta?
  - Puede ser :
    - Físicamente: trabajo, viajes, enfermedades...
    - Emocionalmente: Están presentes pero ausentes: enfermedad, depresión, cuidadores de otros, rechazo inconsciente al hijo... PANTALLAS.
- **Herida de rechazo:** Los hijos no son aceptados tal cual son. Es bueno que los padres orienten, pero también deben poder tolerar no solo la diferencia, sino ser superados. ¿Adulta?
- **Herida de humillación:** La diferencia con la anterior es que puede haber insultos, menosprecio... ¿Adulta?



# Diferentes Tipos de Heridas

- **Herida por comparación:** la niña ha sido comparada con otras personas, parece que la más dolorosa es quedar por debajo, pero quedar por encima también marca: tener que ser perfecta, no poder defraudar. En la edad adulta, tienden a compararse, competir, no sentirse satisfechas, ser narcisistas (piel fina y grandiosa...)
- **Herida por sobreprotección:** padres helicóptero, miedosos, que no dejan a la niña desarrollarse, la niña no puede ni desarrollar ni ver su potencial ¿Adulta?
- **Herida por violencia familiar/abuso:** desregulación del apego. La figura de apego da miedo en sí misma. Esto es un problema porque el niño depende de ella para la seguridad. Lucha - Huida - Congelación.
  - En esta herida, también hay mucho dolor no solo hacia el maltratador, sino hacia la figura que no protege del maltrato. --> Disociación /trauma complejo.
  - Crea patrones "curiosos" a explorar: identificación con el agresor, conductas hipersexualizadas para tener cariño, problemas sexualidad...



# Diferentes Tipos de Heridas

- **Herida por no idealización:** padres que no son idealizables, no son un modelo a seguir.
- **Herida por no narcisización o narcisización excesiva:**
  - Padres que no narcisizan a sus hijos, no se sienten orgullosos de ellos, no les dejan reflejarse en ellos, no hay ojos luminosos, no les dejan pertenecer.
  - O todo lo contrario, ponen en ellos demasiado, no dejan que se desarrollen: debes ser como yo. Suelen competir con los hijos, creando un doble vínculo: tienes que ser como yo pero si eres como yo no me puedes superar. El niño queda atrapado: ni puedo ser yo mismo, ni puedo superar a papá / mamá. También puede darse: debes superarme pero en la forma que yo diga.
- **Herida por no generalidad:** No podemos ser iguales, no eres como yo.

Ejemplo juego sano: me dejo ganar - gano. El niño cree que es real que gana, aprende en el juego.





*Gracias*

## Otros cursos Escuela Hypatia:

FORMACIÓN EN PSICOANÁLISIS DESDE UNA MIRADA INTEGRATIVA

RESPIRA: LA NEUROCIENCIA APLICADA A LA RESPIRACIÓN

CURSO DE ASTROLOGÍA: NIVEL 1 Y 2

Y PRÓXIMAMENTE, NUEVAS FORMACIONES.



*Gracias*

**Otros servicios de YVC®:**

**RETIROS DE MUJERES**

**CÍRCULO: DE NIÑA HERIDA A MUJER SALVAJE**

**SESIONES INDIVIDUALES DE PSICOTERAPIA, CRIANZA, TERAPIA  
HOLÍSTICA, ASTROLOGÍA, NUTRICIÓN, PSICONEUROINMUNOLOGIA...**

**LA GUARIDA CONSCIENTE: TRIBU ONLINE CON PROGRAMA TERAPÉUTICO**



# Gracias

**IG y youtube: SaraSarmiento\_psicoanalista**

**TIKTOK: sarasarmiento\_psicologa**

**Contacto: Yovivoconscientepsicologia@gmail.com**

