

# INSEGURIDAD

## *¿Qué es?*

Es una situación de malestar que genera vulnerabilidad emocional en la persona, la cual puede manifestar en comportamientos de timidez, aislamiento y agresividad.

La inseguridad emocional con lleva a que la persona se auto devalúe de forma subjetiva y tenga una imagen de sí misma distorsionada, llegando a la falta de confianza y a una percepción inadecuada, no permitiendo que haga uso adecuado de sus capacidades.

## *¿Cuál es el conflicto emocional?*

Es posible que alguien te dijo alguna vez que tú no eres capaz de hacer algo, te mintió y tú lo creíste. Conflicto con mamá tóxica que es quien dice que no eres capaz de hacer algo y tú le crees. Chantaje emocional de parte de mamá para que no la abandones y la cuides por siempre.

Mamá te hace sentir que no puedes lograr algo por ti mismo y te mantiene con ella de por vida. Eso se llama *"recompensa secundaria"*.

Mamá sufrió un abandono de parte de alguien a quien amaba (su papá falleció, su esposo le abandonó, etc) y ahora tiene miedo de que tú la abandones, por eso te hace un chantaje emocional para decirte que tú solo/a no puedes salir adelante, no puedes lograr algo o no lo vas a conseguir.