

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.