



¿CÓMO PUEDO DEJAR DE IDEALIZAR?

LAURA
Castellano G.

Como hemos visto podemos idealizar situaciones, personas e incluso mascotas. La mayoría de las veces este proceso va dirigido a personas con las que hemos tenido algún tipo de relación y que ya no tenemos.

¡RECUERDA!



Idealizar consiste en **sobrevalorar los aspectos positivos y minimizar o eliminar los aspectos negativos**, acercándole cada vez más a nuestro propio Ideal. Por ejemplo: El amigo perfecto, la pareja perfecta, el familiar perfecto, profesor, jefe, padres, etc.



1. Empecemos determinando quien es o quienes son las personas que idealizamos

.....

.....

.....

.....

2. El tipo de relación que tuvimos y/o que tenemos con esa persona. **¡No olvides Describirla!**

.....

.....

.....

.....

3. En una escala de 0 a 10 que tan feliz eras con esa persona o cuan bien te encontrabas a su lado. (Si se trata de una situación, puntuamos que tan bien nos encontramos en ese momento, lugar, etc.)



4. Nuestros recuerdos son modificables, así que debemos de empezar a ver las cosas de manera objetiva. **¡Tómate tu tiempo!**

- Aspectos positivos y negativos de la persona o relación:
Seguro habrá más de uno, piensa en eso

CARACTERÍSTICAS	
POSITIVO	NEGATIVO
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

· De lo anterior... ¿Qué cosas crees que puedes estar **sobrevalorando**?

This image shows a blank sheet of primary-ruled paper. It features five horizontal rows of red dotted lines, which are commonly used for teaching handwriting to young children. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The background is a light cream or off-white color. There are no margins, text, or other markings on the paper.

· Piensa en al menos 7 cosas positivas que hayan sucedido, Descríbelo. **¿Qué te gustó y por qué?**

Podrías empezar por recordar que pensabas y que sentías en ese momento...

[illegible]

- Ahora.. Piensa en al menos 7 cosas Negativas que hayan sucedido, Descríbelo. **¿Qué no te gustó y por qué?**

¿Qué NO te gustó?	¿Por qué?
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

- Vamos a centrarnos en cómo vivimos esa experiencia con la persona o en dicha situación...
¿Qué te hacía sentir cada una de las respuestas anteriores?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

· Ahora focalicemos nuestra atención en el pensamiento que pudimos tener en esos momentos...
¿Recuerdas qué pensabas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Ahora que sabemos esto, reubica a la persona o situación en una escala de 0 a 10.



6. Piensa en las consecuencias que te ha traído idealizar a la persona. Te digo algún ejemplo: sentir que dependemos de esa persona para estar bien, evitar abrirte a otras personas, descuidar amistades, aumentar o mantener el malestar o la emoción de tristeza, reforzar tus propios aspectos negativos.

CARACTERÍSTICAS	
POSITIVAS	NEGATIVAS
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Es probable que, respondiendo las preguntas anteriores, te
hayas podido dar cuenta de cómo y cuánto estas idealizando a
esa persona o situación.
Si tienes alguna duda o si necesitas ayuda para trabajar la
idealización....

¡CONTACTA CONMIGO!

Y empecemos a trabajar en ello!
No lo dejes para mañana, **iHOY mereces sentirte bien!**

LAURA
Castellano G.