

AGRADECIMIENTO AL DON DE LA SOBRIEDAD



Psicóloga Yunuey Santamaria
Mst. Terapia Familiar y de Pareja



Don

- **Habilidad especial**

Una capacidad natural o talento para hacer algo, como el don de la palabra o el don de mando.

- **Regalo**

Un obsequio, presente o dádiva

- **Bien natural o sobrenatural**

En el cristianismo, un don es una gracia especial que Dios otorga a una persona.

Sobriedad:

- moderación
- templanza
- medida
- contención
- comedimiento
- prudencia
- serenidad
- seriedad
- sencillez
- formalidad
- austeridad

Se desarrolla a través de los hábitos, con mucha constancia y determinación.

**¿De dónde vienen tus
dones?**

Dones de Mamá

- Capacidad de ser compasivo
- Amor propio
- Autoestima
- Resiliencia
- Inteligencia emocional
- Inteligencia y aprendizaje
- Abundancia
- Protección

Dones de Papá

- Pertenencia
- fuerza
- capacidad de hacer materia
- capacidad para poner límites sanos
- capacidad de autosostenerse
- capacidad de ver el futuro
- capacidad de empezar y terminar
- orden y estructura

Que nos detiene ???

LEALTADES

La solidaridad dolorosa



Las lealtades familiares son vínculos emocionales profundos y a menudo inconscientes que unen a los miembros de una familia.

Estas lealtades implican un sentido de obligación, deber y reciprocidad que se transmite de generación en generación.

Las lealtades pueden ser constructivas, promoviendo el apoyo mutuo y la cohesión, o pueden ser destructivas, generando conflictos y sentimientos de injusticia.

Positivamente

- Las lealtades familiares dan:
- Pertenencia
- Identidad
- Reconocimiento del sistema familiar



Negativamente

- Las lealtades familiares (negativas) son un vínculo doloroso que une a los miembros del clan, o sistema familiar, a través del dolor.
- Esto hace que quien sufre “en honor a su antepasado” sea mirado compasivamente.
- Te amo tanto, que te acompaño en tu dolor, no merezco ser más feliz que tu...

Cómo se manifiestan estas lealtades:

- Enfermedades
- Carencia
- Despojos de propiedades
- Estudios
- Accidentes
- Lugares de Residencia
- Eventos o circunstancias
- Divorcios, parejas insanas
- Tipos de relación



Lealtad familiar en el transgeneracional

-REPETICIÓN: los patrones se repiten evidentemente, generación tras generación, afectando la vida de la persona. Abuelo alcohólico, padre alcohólico, hijo alcohólico. Abuela viuda, madre soltera, hija divorciada.

-RESISTENCIA : En función de no ser lo mismo que ha repudiado de su clan, rechaza todo aquello que tenga resonancia con el patrón, y también afecta su vida, ya que aquella herida del clan se manifiesta para ser repudiada una y otra vez.

-REPARACION: Finalmente observa el motivo por el cual aparecen en su vida estas lealtades, y sana al romper esos patrones que desde el dolor le han dado pertenencia al clan.

**Cómo se logra, el don de la
sobriedad???**



Si sanas la vinculación con tus padres, sanas tu, tomas los dones que te pertenecen, logrando vivir con el “don de la sobriedad”