

Conductas evitativas

Control

Sobre pensar
Preguntar mucho
Revisar
Planificar
Anticipar

Exigencia

Perfeccionismo
Hacer más
Querer ser la mejor
No descansar
No aceptar errores

Huida

Evitar
Romper relaciones de
golpe
Buscar defectos
Irse
Ceder

Desconexión

Hiperocupada
Distracción
No sentir el cuerpo
No parar quieta

Reactividad

Chillar
Sarcasmo
Explotar
Criticar

Anestesia

Alcohol
Comida emocional
Drogas
Consumo compulsivo

Fusión

Dar de más
No poner límites
Complacer
Necesitar validación
constante

Bloqueo

No decidir
Postergar
No actuar aunque
queramos hacerlo
Quedar-me paralizada
Buscar excusas

Miedo, tristeza,
rabia,
vergüenza,
culpa, vacío,
perdida, duelo,
ansiedad, soledad,
vulnerabilidad:
sufrimiento

