

¿Por qué es importante?

Porque al tratarse de experiencias emocionales dolorosas que surgieron en la infancia, son daños muy profundos también; **y aunque no se vean dejan huellas duraderas** que influyen en nuestra salud mental, en nuestra relación con el mundo y en nuestra calidad de vida



¿Y si no lo trabajo?

Puede manifestarse en patrones de ansiedad, depresión, baja estima, dificultades para relacionarte, falta de sentido y un vacío existencial.

¿Cuál sería un ejemplo?

Si sufriste abandono en la infancia, porque alguno de tus padres no estuvo para ti, desarrollas un mecanismo de co-dependencia en la edad adulta, que puede manifestarse en adicciones a sustancias, personas o situaciones que son desfavorables para ti.