

# DESAPEGO



Juan Espinoza





**¿Por qué  
una  
persona  
transpira?**



**¿PARA  
QUÉ una  
persona  
transpira?**

# TRANSPIRACIÓN

## ¿Por qué?

Explicación general

Objetivo Confuso/Inexistente

Foco en el Pasado

Justifica lo que ocurre. (Es lo único aceptable)

## ¿Para qué?

Explicación específica (Según el paradigma imperante)

Objetivo Concreto

Foco en el Futuro

Abre Posibilidades

# TRANSPIRACIÓN

**¿Por qué?**

Expone la Creencia

**¿Para qué?**

Expone la función (Satisfacer  
un deseo)



**¿Por qué  
jadea un  
perro?**



¿Para qué  
jadea un  
perro?



**¿Por qué  
un perro  
no  
transpira?**

**IMPORTANTE**

**Ignorar POR QUÉ y PARA QUÉ  
hacemos lo que hacemos nos lleva  
a accionar en automático y repetir  
los mismos errores.**

## PREGUNTA

¿Por qué los padres quieren a sus hijos?

## PREGUNTA

¿Para qué los padres  
quieren a sus hijos?

# ACTIVIDAD

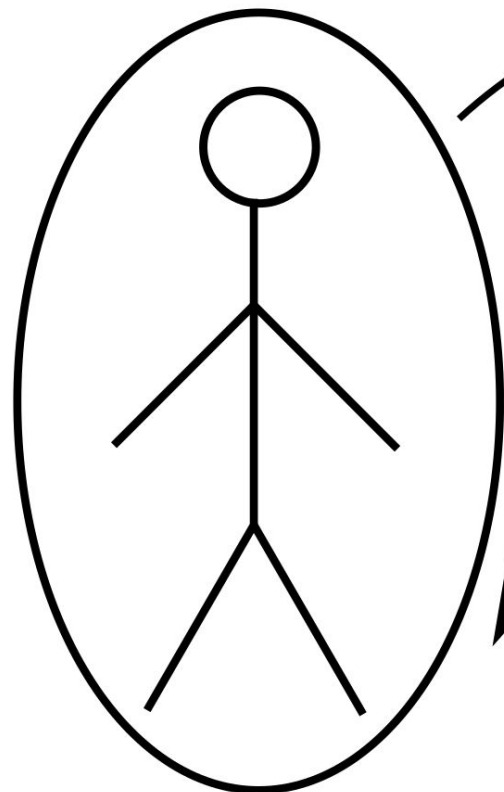
## 5 ¿Para qué?

# NECESIDAD

REQUISITO PARA UN  
FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO.

# DESEO

NO ES REQUISITO PARA UN  
FUNCIONAMIENTO  
ÓPTIMO.



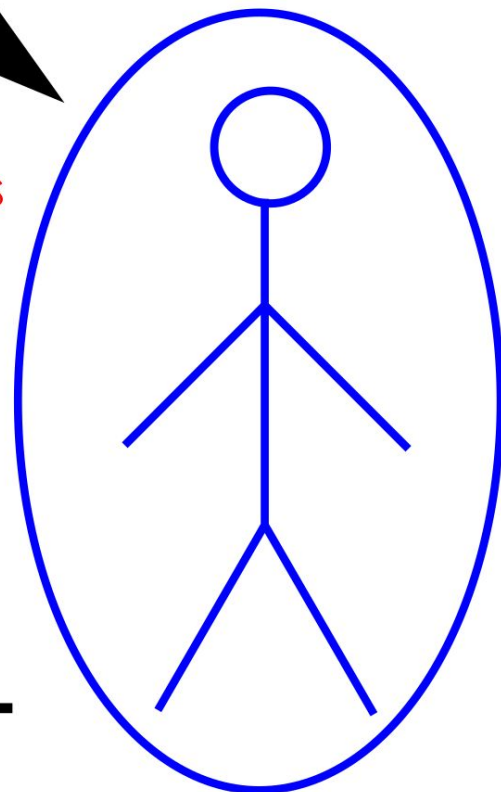
ESTADO ACTUAL

BORDE

TRAMPAS MENTALES

- NO SÉ
- NO PUEDO
- NO TENGO
- NO DEBO

CAMINO



ESTADO DESEADO

**VIDEO**

# APEGO

**El apego, en la etología, es una vinculación afectiva intensa, duradera, de carácter singular, que se desarrolla y consolida entre dos individuos, por medio de sus interacciones recíprocas, y cuyo objetivo inmediato es la búsqueda y mantenimiento de proximidad en momentos de amenaza, ya que esto proporciona seguridad, consuelo y protección.**

# DEPENDENCIA

**La dependencia personal es la incapacidad funcional para el desarrollo de actividades de la vida diaria y para requerir ayuda para su realización.**

**Una persona es dependiente porque no puede valerse por sí misma y necesita asistencia de alguien o de algo.**

**VIDEO**

## PREGUNTA

¿A qué cosa, comportamiento, persona, recuerdo, situación, emoción, etc sigo aferrándome?

**ME AFERRO...**

**¿Por qué?**

**¿Para qué?**

**ME AFERRO...**

**¿Qué va a suceder si no  
suelto esto?**

**ME AFERRO...**

**¿Qué va a suceder si suelto esto?**

**ME AFERRO...**

**¿Qué elijo hacer con esto?**

**ME AFERRO...**

**VISUALIZACIÓN**

**A partir de este momento elijo soltar....**