

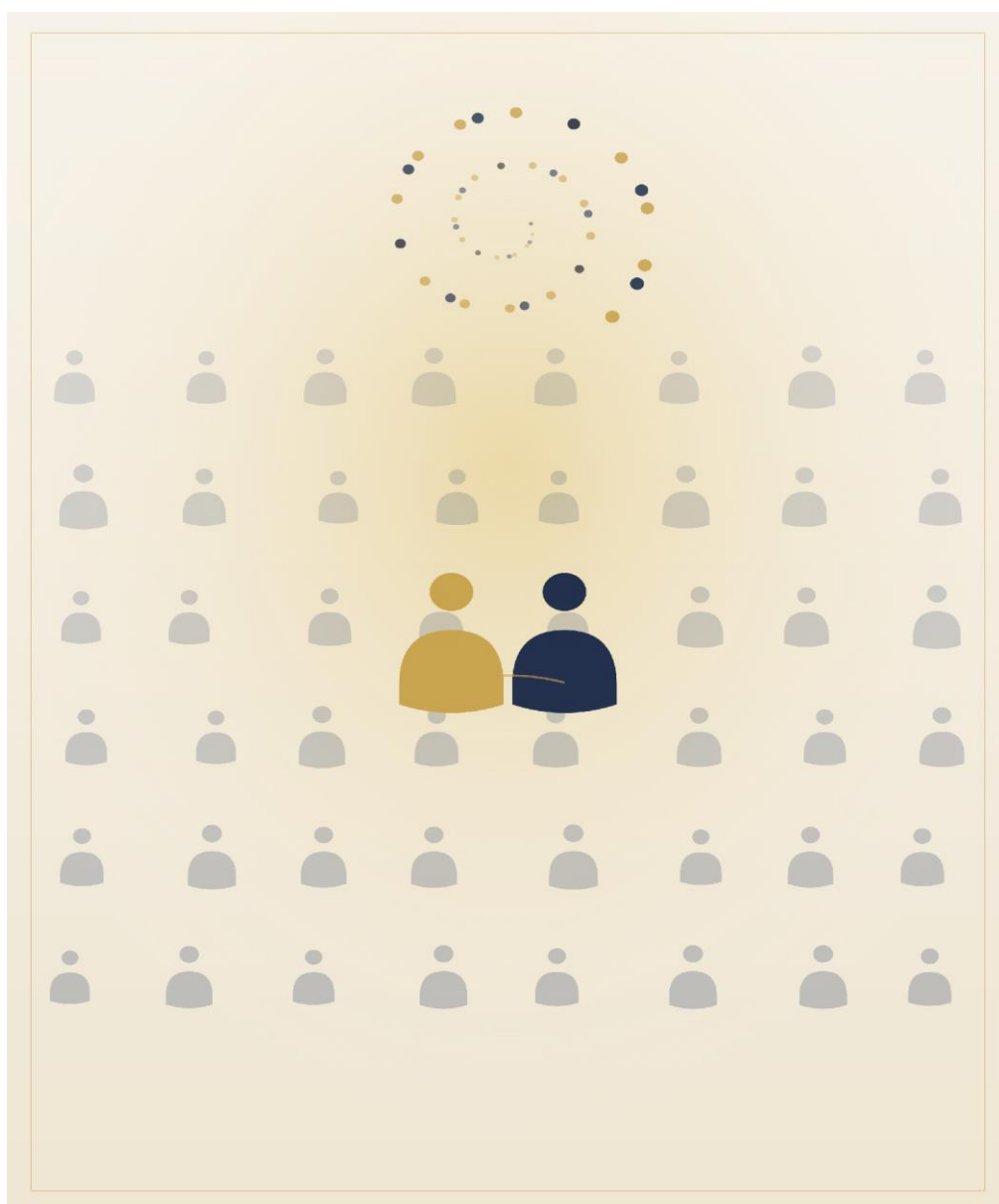
PSICO(EM)PATIZANTES

EL CURSO

Curso de transformación personal basado en
reflexión guiada y transferencia conductual.

Marian Ponte





PSICO(EM)PATIZANTES

EL CURSO

Curso de transformación personal basado en reflexión guiada y transferencia conductual.

Curso complementario al libro

Marian Ponte González



Índice

Carta de bienvenida · Pág. 4

Fundamentos y metodología · Pág. 5

Diario de Consciencia · Pág. 6

Mapa general del curso · Pág. 7

Módulo 0 — Bienvenida y mapa de la experiencia práctica · Pág. 8

Módulo 1 — No estás roto: estás adaptado · Pág. 12

Módulo 2 — La sociedad psicopatizante como norma · Pág. 17

Módulo 3 — Anestesia social (I): violencia, polarización y sufrimiento · Pág. 22

Módulo 4 — Anestesia social (II): presencia, atención y tecnología · Pág. 27

Módulo 5 — Todos acabamos participando · Pág. 31

Módulo 6 — El daño invisible · Pág. 35

Módulo 7 — Despsicopatizarse: alta sensibilidad y límites · Pág. 39

Módulo 8 — Salir de la no-vida: esperanza y corazón · Pág. 43

Módulo 9 — Integración final y compromiso de vida · Pág. 48

Panel de seguimiento · Pág. 51

Glosario · Pág. 52

Bibliografía · Pág. 53

Carta de bienvenida

DE MARIAN PONTE GONZÁLEZ, PARA QUIEN DECIDE EMPEZAR ESTE CAMINO

Querido lector, querida lectora:

Si estás leyendo esto es porque el libro ya hizo su trabajo: removió algo, incomodó, quizá dolió, y también, espero, abrió una grieta de lucidez. Escribí Psico(em)patizantes desde la consulta, desde mi propia historia y desde años de escuchar a personas que dudaban de su propia sensibilidad en entornos que premiaban justamente lo contrario. Este curso nace de una necesidad muy concreta que me habéis transmitido muchos de vosotros: entender el mecanismo está bien, pero no basta. Necesitáis herramientas para no seguir alimentándose, para reconocerlo cuando aparece en vuestra vida y para volver, cada vez que os alejéis, a vuestro propio centro.



Por eso este curso no es un resumen del libro. Es su traducción en práctica. Cada módulo toma una parte de lo que ya leíste y la convierte en un ejercicio, una pregunta, un caso con el que reconocerte y un pequeño compromiso contigo mismo. No busco que memorices conceptos, busco que los reconozcas en tu propia vida la próxima vez que aparezcan: en tu trabajo, en tu familia, en una pantalla, en un silencio que decidiste guardar.

Este es un curso para no distraerte de lo que de verdad importa, para no perder tu humanidad en el camino y para no dejarte manipular por sistemas, personas o discursos que se benefician de tu desconexión. No es un curso para volverte desconfiado ni frío. Es un entrenamiento para seguir sintiendo, con criterio y con límites.

Te pido paciencia contigo. Nadie se despsicopatiza de un día para otro. Habrá módulos que te remuevan más que otros, días en los que sentirás que retrocedes. Eso también forma parte del proceso. Sigamos, con calma y honestidad, este camino juntos.

Con todo mi corazón, Marian.

Fundamentos del curso

¿A quién va dirigido?

A toda persona que haya leído (o esté leyendo) Psico(em)patizantes y sienta que necesita algo más que comprensión: un espacio guiado para observarse, sostenerse y actuar de forma distinta. Especialmente útil para personas de alta sensibilidad, profesionales de ayuda, personas en procesos de salida de entornos laborales o vinculares tóxicos, y cualquiera que perciba que se está adaptando a costa de sí mismo.

Objetivo general

Que cada participante identifique, en su propia vida, los mecanismos de psicopatización social descritos en el libro —anestesia emocional, banalidad del mal, instrumentalización de la bondad, erosión de la atención y del criterio propio— y adquiera herramientas concretas, sostenibles y no ingenuas para no distraerse de lo esencial, no perder su humanidad y no ser manipulado.

Metodología

El curso combina cuatro elementos que se repiten en cada módulo, para que la experiencia sea predecible y pueda sostenerse en el tiempo:

— Teoría breve — la idea central del libro, sintetizada y llevada a la vida cotidiana.
— Concepto clave — una palabra o distinción que puedas usar como herramienta de lectura de la realidad.
— Ejercicio práctico — una acción concreta, no solo una reflexión mental.
— Caso para reconocerte — una situación ilustrativa en la que puedes verte reflejado, sin sentirte señalado.
— Autoevaluación — preguntas de diario y un semáforo de consciencia, no un examen con nota.
— El Diario de Consciencia.

Mapa general del curso

Módulo	Título	Basado en (libro)
0	Bienvenida y mapa del curso	Notas al lector, Prólogo, Introducción, La responsabilidad
1	No estás roto: estás adaptado	Parte I — Capítulo 1
2	La sociedad psicopatizante como norma	Parte II — Capítulos 2, 3 y 4
3	Anestesia social (I): violencia, polarización y sufrimiento	Parte III — Capítulos 5, 6 y 7
4	Anestesia social (II): presencia, atención y tecnología	Parte III — Capítulos 8, 9 y 10
5	Todos acabamos participando	Parte IV — Capítulos 11, 12 y 13
6	El daño invisible	Parte V — Capítulos 14, 15 y 16
7	Despsicopatizarse: alta sensibilidad y límites	Parte VI — Capítulo 17
8	Salir de la no-vida: esperanza y corazón	Parte VI — Capítulos 18 y 19
9	Integración final y compromiso de vida	Epílogo

Módulo 0 — Bienvenida y mapa del curso

Basado en: Notas al lector, Prólogo, Introducción, La responsabilidad

Duración orientativa: 20-30 minutos, en un momento tranquilo. Necesitas tu Diario de Consciencia a mano.

[← Índice](#) [Siguiendo módulo →](#)

RECURSO AUDITIVO

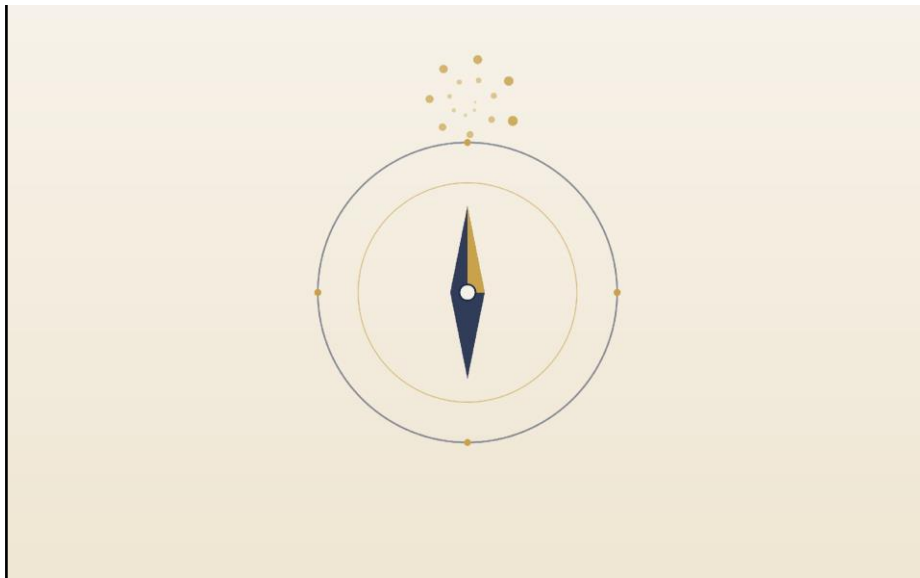
MÓDULO 0. Bienvenida y mapa del lector

 Escucha este audio en un lugar tranquilo antes de iniciar la lectura del curso. Ten a mano tu Diario de Consciencia para anotar tus primeras reflexiones.

 [ESCUCHAR EL AUDIO DEL MÓDULO](#)

Objetivo del módulo

Preparar el terreno emocional y práctico antes de entrar en el contenido: saber para qué haces este curso, qué se te va a pedir, y asumir, desde el inicio, tu cuota de responsabilidad sin culpa.



Lo que quiero que comprendas

Antes de analizar el sistema, quiero que sepas algo importante: este contenido puede remover cosas que llevabas tiempo sin mirar. No es casualidad ni un efecto secundario no deseado; es parte de cómo funciona la toma de consciencia. Lo que buscamos no es que te sientas culpable por haberte adaptado, sino que reconozcas que la adaptación tuvo un precio y que ahora puedes elegir de otra manera.

La responsabilidad de la que hablo en el libro no es la misma que la culpa. La culpa paraliza y busca castigo; la responsabilidad moviliza y busca reparación. A lo largo de este curso vamos a practicar la responsabilidad: reconocer dónde participé, sin necesidad de odiarme por ello, para poder decidir distinto la próxima vez.

Responsabilidad sin culpa: Reconocer la propia participación en una dinámica dañina, con el único fin de recuperar el criterio y actuar distinto, sin usar ese reconocimiento como excusa para el autocastigo.

01 Abre tu Diario de Consciencia y escribe la fecha de hoy.

02 Responde por escrito: ¿Por que llego a este curso? ¿Que situación concreta de mi vida quiero mirar con más claridad?

03 (ejemplo: “Quiero dejar de dudar de lo que siento cuando algo no está bien”).

04 Guarda esta página: la retomarás en el Módulo 9, al cerrar el curso.

Fecha: _____

CASO PARA RECONOCERTE**Marta, antes de empezar**

Marta llegó al libro después de un despido que no entendía. Durante meses pensó que el problema era ella: que no rendía lo suficiente, que exageraba, que era 'demasiado sensible'. Al empezar este mismo ejercicio, lo único que pudo escribir fue: 'quiero dejar de creer que la que está mal soy yo'. Esa frase, con el tiempo, se convirtió en la brújula de todo su proceso.

Lo que reconozco en este caso

Preguntas para tu Diario de Consciencia

¿Qué espero de este curso pueda ayudarme a resolver?

¿Hay alguna parte de mí que teme lo que pueda descubrir en este proceso?

Semáforo de consciencia — marca dónde te sitúas hoy.

Esta autoobservación no es un diagnóstico ni una calificación.

ROJO — automatismo

AMARILLO — lo empiezo a notar

VERDE — respuesta consciente

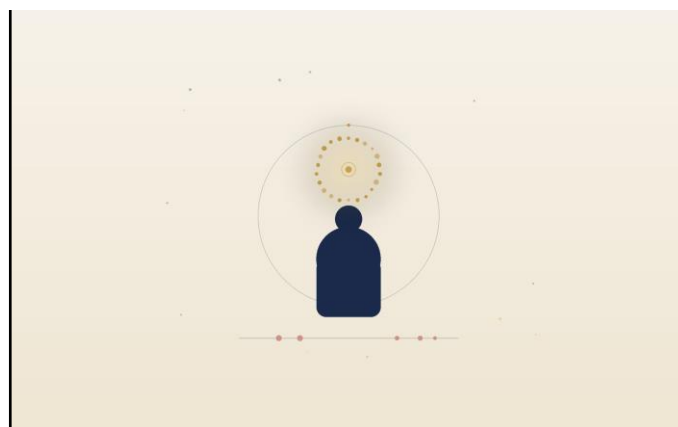
- ☐ Entiendo la diferencia entre culpa y responsabilidad.
- ☐ Tengo mi Diario de Consciencia listo.
- ☐ He escrito mi carta de intención.

Nota personal

¿Qué necesito para avanzar con más consciencia?

CIERRE DEL MÓDULO

No vienes a este curso para juzgarte por lo que hiciste para sobrevivir. Vienes para recuperar el derecho a elegir.



[← Índice](#) [Siguiendo módulo →](#)

Módulo 1 — No estás roto: estás adaptado

Basado en: Parte I — Capítulo 1

Duración orientativa: 45-60 minutos de trabajo personal con tu Diario de Consciencia.

[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiente módulo →](#)

RECURSO AUDITIVO

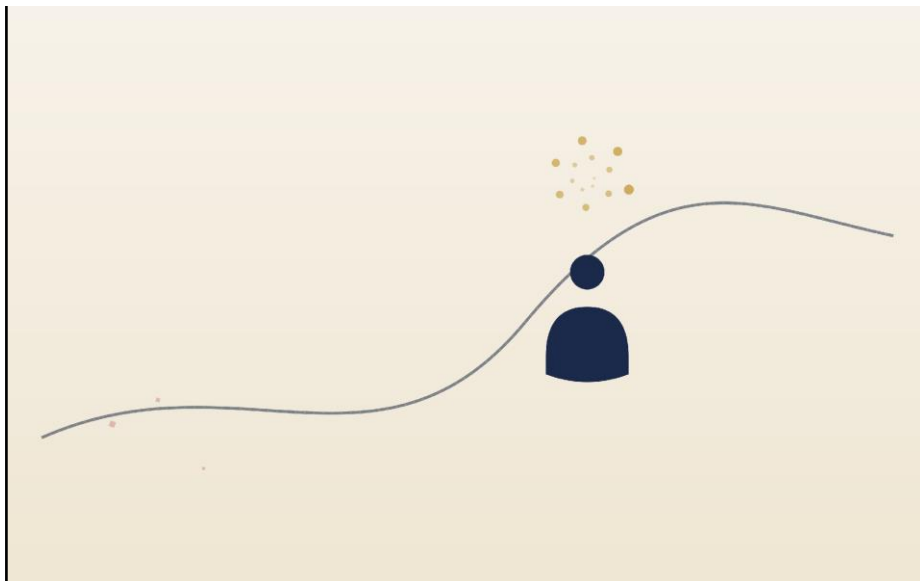
MÓDULO 1. Pausa de Toma de Consciencia: No estás roto, estás adaptado.

 Escucha este audio en un lugar tranquilo y ten a mano tu Diario de Consciencia antes de pasar a la lectura del módulo.

 [ESCUCHAR EL AUDIO DEL MÓDULO](#)

Objetivo del módulo

Reconocer que el vacío, el cansancio moral y la desconexión que puedes sentir no son fallos personales, sino el resultado acumulado de pequeñas adaptaciones al daño que nadie te enseñó a nombrar.



Lo que quiero que comprendas

En el libro explico que nada de esto empieza de golpe. Empieza con una pequeña grieta: un día decides no implicarte en una discusión, otro miras hacia otro lado, otro justificas lo injustificable porque “total, no era tan grave”. Ninguna de esas decisiones, por separado, te convierte en una mala persona. El problema es la acumulación: una gotera que, si no se repara, termina inundando la casa entera.

Vivimos en sociedades que premian la identidad social por encima de la identidad propia. Muchas personas no han tenido espacio para preguntarse quiénes son realmente, y en su lugar han construido una superficie que refleja lo que el entorno espera de ellas: rendimiento, simpatía, disponibilidad constante. A eso lo llamo, en el libro, ser una interfaz en lugar de una persona.

A este proceso silencioso de ir perdiendo sensibilidad, valores y capacidad de indignación para pertenecer a un grupo, lo llamo psicopatización secundaria. No es lo mismo que la psicopatía clínica: aquí no hay ausencia de consciencia moral de origen, hay erosión progresiva de una consciencia que sí existía. La diferencia esencial es que el psicópata no pierde nada al dañar; quien se psicopatiza sí pierde, y ese es el precio que paga por seguir perteneciendo.

CONCEPTO CLAVE

Psicopatización secundaria: El proceso gradual por el cual una persona con sensibilidad y valores va suprimiendo su empatía y su criterio propio para adaptarse a un entorno que castiga sentir y premia la frialdad, hasta actuar de formas que antes habría rechazado.

Ejercicio práctico: El mapa de mis pequeñas renunciaciones

01

En tu diario, dibuja una línea horizontal que represente los últimos cinco años de tu vida.

02

Marca en ella tres momentos en los que “decidiste no implicarte” en algo que antes te habría indignado o movilizado.

03

Para cada uno, escribe una frase honesta sobre qué necesitabas proteger en ese momento (tu trabajo, tu paz, tu pertenencia a un grupo).

04

Cierra el ejercicio con esta pregunta: si pudiera volver a ese momento sabiendo lo que sé ahora, ¿qué haría distinto, con los recursos que tenía entonces?

Espacio de trabajo. Línea de mis pequeñas renunciaciones

De hace cinco años a hoy: marca tres momentos y escribe qué necesitabas proteger.

CASO PARA RECONOCERTE**Sofía y el silencio de la oficina**

Sofía trabajaba en un equipo donde su jefe humillaba sistemáticamente a un compañero en las reuniones. Las primeras veces sintió indignación y ganas de hablar. Con el tiempo, dejó de reaccionar: “no es mi problema”, “seguro que él también hace algo mal”, pensaba. Un día se descubrió riendo, por incomodidad, ante una humillación pública. No se reconoció. Esa risa fue lo que la trajo, meses después, a mirar de frente cuánto se había apagado para sobrevivir en ese lugar.

Lo que reconozco en este caso

Autoevaluación y reflexión guiada**Preguntas para tu Diario de Consciencia**

¿En qué área de mi vida actual noto que “ya no me indigno igual que antes”?

¿Qué gané, a corto plazo, al dejar de implicarme? ¿Qué perdí a cambio?

Semáforo de consciencia — marca dónde te sitúas hoy

Esta autoobservación no es un diagnóstico ni una calificación.

ROJO — automatismo

AMARILLO — lo empiezo a notar

VERDE — respuesta consciente

- ☐ Reconozco al menos una renuncia concreta que hice para adaptarme.
- ☐ Puedo nombrar qué necesitaba proteger cuando la hice, sin castigarme.
- ☐ Identifico un área donde hoy podría elegir distinto.

CIERRE DEL MÓDULO

No estás roto. Estás adaptado a un entorno que no debería haberte pedido tanto. Nombrarlo ya es el primer paso para dejar de pagarlo en silencio.

Retroalimentación Pedagógica del Caso: Zona gris en la oficina.

SI ELEGISTE LA OPCIÓN A: Anestesia y Adaptatividad Pasiva

 Análisis: Mirar hacia otro lado o reírse por incomodidad es un mecanismo clásico de conservación. Aunque calma tu ansiedad inmediata a corto plazo, alimenta el ambiente psicopatizante y activa la anestesia emocional. Normalizas la falta de cuidado hacia el otro.

SI ELEGISTE LA OPCIÓN B: Sobreexigencia y Ausencia de Límites.

 Análisis : Rescatar al otro cargando con culpas ajenas no es una empatía sana, es sobre-responsabilidad. Este patrón erosiona tu salud mental y no soluciona el problema de fondo del sistema o equipo. .

SI ELEGISTE LA OPCIÓN C: Responsabilidad Consciente con Límites

 Análisis: ¡Respuesta integradora! Redirigir con ecuanimidad y datos objetivos neutraliza la agresión, protege la dignidad del compañero y sostiene un límite firme sin engancharte en el conflicto.

[← Volver al Ejercicio](#)

[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiendo módulo →](#)

Módulo 2 — La sociedad psicopatizante como norma

Basado en: Parte II — Capítulos 2, 3 y 4

Duración orientativa: 45-60 minutos.

[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiendo módulo →](#)

RECURSO AUDITIVO

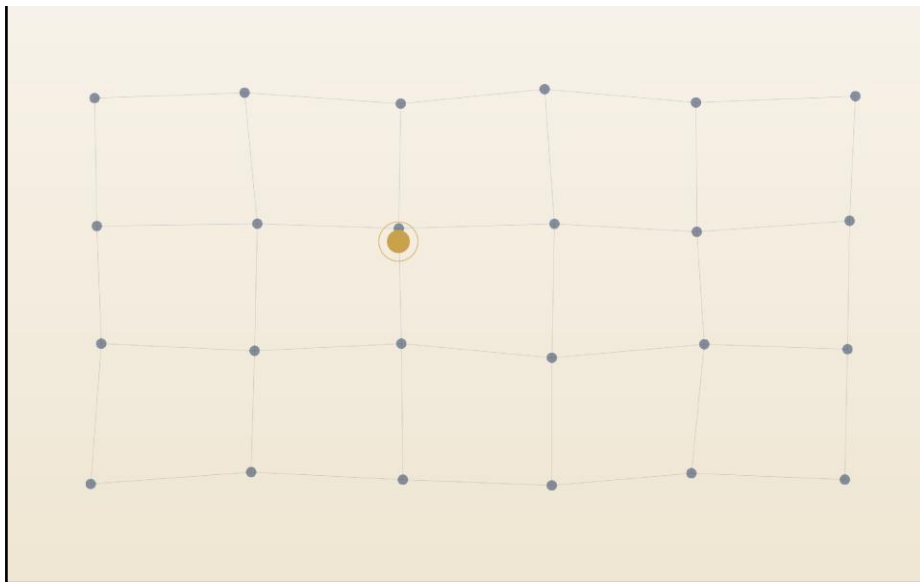
MÓDULO 2. La sociedad psicopatizante como norma.

 Tómate unos minutos de pausa para escuchar este audio antes de realizar la auditoría de tu entorno en el cuaderno.

 [ESCUCHAR EL AUDIO DEL MÓDULO](#)

Objetivo del módulo

Distinguir entre psicopatía clínica y psicopatización social, y reconocer cómo ciertos entornos —laborales, familiares, institucionales— premian sistemáticamente la frialdad y castigan la sensibilidad sin que haga falta que sus miembros sean clínicamente psicópatas.



Lo que quiero que comprendas

Es fundamental separar dos ideas que solemos confundir: la psicopatía es un rasgo clínico de un individuo; la psicopatización es una dinámica de un sistema. Un entorno psicopatizante no necesita estar lleno de psicópatas para producir conductas psicopáticas en sus miembros: le basta con recompensar la frialdad, negar el daño causado y castigar el silencio moral de quien se atreve a señalarlo.

En el libro describo lo que llamo la sociedad del trauma: entornos que funcionan mediante premio y castigo emocional, donde el valor de una persona se mide por su rendimiento y no por su humanidad. Esto genera

lo que denomino domesticación emocional: aprendemos a sentir solo lo que el sistema permite, en el momento en que lo permite.

También es importante reconocer la facilidad con la que un entorno puede convertir la adaptación en deshumanización. No hace falta un plan maestro ni una intención perversa explícita; basta con que el éxito se defina exclusivamente por resultados, sin preguntar nunca por el coste humano de conseguirlos. A eso lo llamo el espejismo del éxito: admiramos resultados sin preguntarnos qué o a quién costaron.

CONCEPTO CLAVE

Entorno psicopatizante: Sistema, organización o dinámica relacional que premia la instrumentalización del otro, castiga la sensibilidad y normaliza el daño colateral como parte 'razonable' del funcionamiento, sin necesidad de que sus integrantes sean clínicamente psicópatas.

Ejercicio práctico: Auditoría de mi entorno

01

Elige un entorno concreto de tu vida actual: tu trabajo, tu familia extensa o un grupo social.

02

Responde: ¿qué se premia realmente en este entorno? (no lo que se dice oficialmente, sino lo que de verdad se recompensa con ascensos, aprobación o pertenencia).

03

Responde: ¿qué se castiga? ¿Alguna vez viste a alguien pagar un precio por mostrar sensibilidad, poner un límite o señalar una injusticia?

04

Con esa información, valora del 1 al 5 cuánto de “psicopatizante” es este entorno, y qué margen real tienes para cambiarlo, ponerle límites o alejarte de él.

Espacio de trabajo. Auditoría de mi entorno.

Entorno elegido: _____

Valoración 1–5: _____

CASO PARA RECONOCERTE**Diego y el precio del ascenso**

Diego fue ascendido a jefe de equipo por ser “el más resolutivo”: cumplía objetivos aunque eso significara presionar a compañeros agotados o callar irregularidades para no quedar mal ante dirección. Nunca se consideró una mala persona; simplemente hacía lo que el sistema premiaba. Cuando un compañero de su equipo enfermó por la presión, Diego sintió, por primera vez, que algo en esa lógica no encajaba con quien él quería ser.

Lo que reconozco en este caso

CASO INTERACTIVO: MARIA EN LA OFICINA

 **ESCENARIO:** Maria observa que en las entregas de proyectos de fin de mes, el equipo de dirección felicita públicamente sólo a quienes responden mensajes a medianoche y sacrifican su fin de semana, ignorando la eficiencia de quienes entregan a tiempo en su jornada regular.  **¿Cómo reacciona Sofía ante esta dinámica?** (Elige una opción, haz clic para ver el análisis)

◆ **Opción A:** Empieza a enviar correos a las 11:00 p.m. aunque no sea necesario, para encajar en el patrón de éxito del equipo.

◆ **Opción B:** Expresa su indignación de forma agresiva en el chat grupal, acusando a los jefes de explotadores.

◆ **Opción C:** Mantiene sus entregas con alta calidad en su horario laboral y propone en la reunión semanal métricas claras de eficiencia por resultado, no por horas de desvelo.

Autoevaluación y reflexión guiada

Preguntas para tu Diario de Consciencia

· ¿Qué comportamiento “frío” he visto premiado en mi entorno más cercano?

· ¿Alguna vez fui yo quien recompensó, con mi silencio o mi aprobación, una conducta que en el fondo me incomodaba?

Semáforo de consciencia — marca dónde te sitúas hoy

Esta autoobservación no es un diagnóstico ni una calificación.

ROJO — automatismo	AMARILLO — lo empiezo a notar	VERDE — respuesta consciente
--------------------	-------------------------------	------------------------------

- ☐ Puedo nombrar qué se premia y qué se castiga realmente en mi entorno.
- ☐ Distingo entre un rasgo clínico y una dinámica de sistema.
- ☐ Sé identificar el 'espejismo del éxito' cuando lo veo.

CIERRE DEL MÓDULO

No se trata de encontrar culpables entre las personas que te rodean, sino de entender las reglas del juego en el que participas, para decidir con lucidez cómo y hasta dónde quieres seguir jugándolo.

Retroalimentación Pedagógica del Caso: SOFÍA EN LA OFICINA.

 SI ELEGISTE LA OPCIÓN A: Mimetización con la Norma Psicopatizante

 Análisis: María cae en la "psicopatización secundaria" para no quedar excluida. Normaliza la sobreexigencia y sacrifica su bienestar personal por un estatus de validación externa.

 SI ELEGISTE LA OPCIÓN B: Reactividad Emocional sin Estrategia

 Análisis: El ataque directo desde la indignación suele generar defensiva en la dirección y poner a Sofía en una posición vulnerable, sin modificar la regla invisible del entorno. .

 SI ELEGISTE LA OPCIÓN C: Coherencia y Claridad de Límites

 Análisis : ¡Excelente respuesta! María no se mimetiza con la norma ni entra en conflicto destructivo. Aporta datos de valor y marca un límite profesional sostenido desde la eficiencia real.

[!\[\]\(d0262bbe9d2356661a2e89321dfcc781_img.jpg\) Volver al Ejercicio](#)

[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiente módulo →](#)

Módulo 3 — Anestesia social (I): violencia, polarización y sufrimiento

Basado en: Parte III — Capítulos 5, 6 y 7

Duración orientativa: 30 minutos de lectura y planificación + un registro diario de 5 minutos durante 7 días.

[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiendo módulo →](#)

RECURSO AUDITIVO

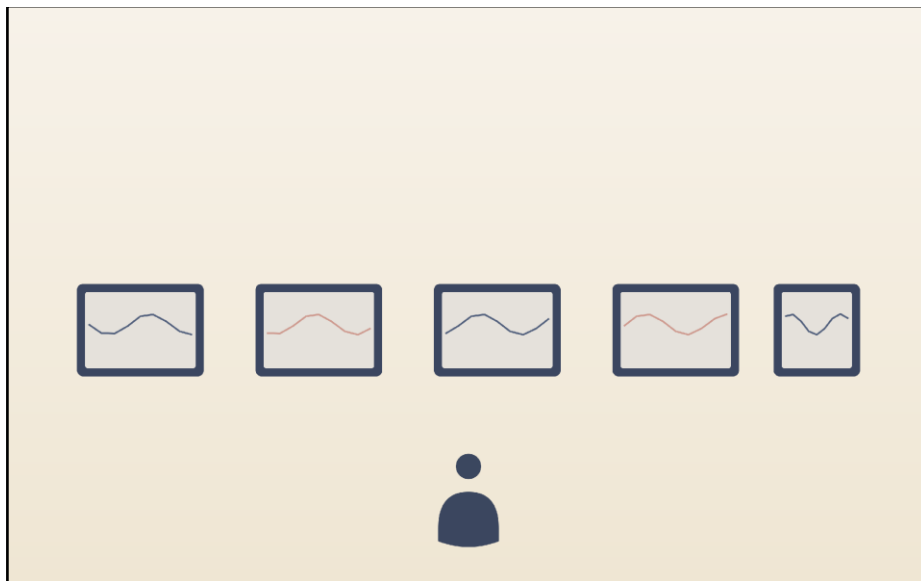
MÓDULO 3. Anestesia social (I): violencia, polarización y sufrimiento

 Escucha este audio en silencio antes de analizar tus hábitos de consumo de información.

 [ESCUCHAR EL AUDIO DEL MÓDULO](#)

Objetivo del módulo

Identificar cómo la violencia, la polarización ideológica y la hipersexualización mecanizada funcionan como anestesia cultural: estímulos que reducen nuestra capacidad de sentir e implicarnos con lo que de verdad importa.



Lo que quiero que comprendas

En esta parte del libro hablo de la violencia como droga cultural: un estímulo que activa una respuesta neuropsicológica intensa y que, consumido de forma reiterada, va necesitando dosis mayores para producir el mismo efecto. Esto no solo ocurre con la violencia explícita, sino con el morbo, la indignación constante y el consumo de contenido diseñado para activarnos emocionalmente sin llevarnos a ninguna acción real.

También describo cómo la polarización ideológica funciona como gestión de la dependencia: mientras discutimos entre bandos, no atendemos las estructuras reales de poder que se benefician de esa división.

Es más fácil gobernar una sociedad fragmentada en bandos que se vigilan entre sí que una sociedad cohesionada que exige responsabilidad a quien manda.

Dedico también un espacio a la pornografía como entrenamiento en la no-relación: un mecanismo que desconecta el deseo del vínculo, y que entrena a la mente a relacionarse con la cosificación en lugar del encuentro real. No es un juicio moral sobre la sexualidad, sino una observación sobre cómo ciertos consumos mecanizan el deseo y erosionan la capacidad de intimidad genuina.

CONCEPTO CLAVE

Anestesia social: Conjunto de estímulos culturales (violencia, morbo, polarización, hipersexualización mecanizada) que, consumidos de forma reiterada, reducen progresivamente la sensibilidad, la capacidad de indignación sostenida y el deseo de vínculo real.

Ejercicio práctico: Una semana de dieta de estímulos

01

Durante siete días, registra en tu diario cuánto tiempo dedicas a consumir contenido de indignación, morbo o violencia (noticias sensacionalistas, discusiones polarizadas en redes, contenido explícito).

02

Elige dos de esas fuentes y redúcelas deliberadamente a la mitad durante la semana.

03

Cada noche, anota una frase sobre cómo te sientes: más presente, más irritable, con síndrome de abstinencia informativa, más en calma.

04

Al final de la semana, responde: ¿qué necesidad real intentaba calmar con ese consumo (aburrimiento, ansiedad, sensación de control, pertenencia a un bando)?

Espacio de trabajo

Registro de siete días

Día	Tiempo / estímulo	¿Cómo me sentí?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

CASO PARA RECONOCERTE**Rubén y las noticias de madrugada**

Rubén se dormía cada noche revisando noticias de sucesos violentos y discusiones políticas en redes sociales. Se decía a sí mismo que era 'estar informado'. Al hacer el registro, descubrió que llevaba meses sin dormir bien y que, curiosamente, cada vez sentía menos indignación real ante las noticias: solo cansancio. Reducir ese consumo no lo volvió indiferente al mundo; le devolvió la capacidad de sentir con más profundidad las pocas cosas a las que decidió prestar atención.

Lo que reconozco en este caso

Autoevaluación y reflexión guiada

Preguntas para tu Diario de Consciencia

¿Qué tipo de contenido consumo cuando estoy ansioso o aburrido, y qué efecto tiene realmente en mí después?

¿En qué polarizaciones (políticas, sociales, familiares) participo casi por inercia, sin preguntarme a quién beneficia esa división?

Semáforo de consciencia — marca dónde te sitúas hoy

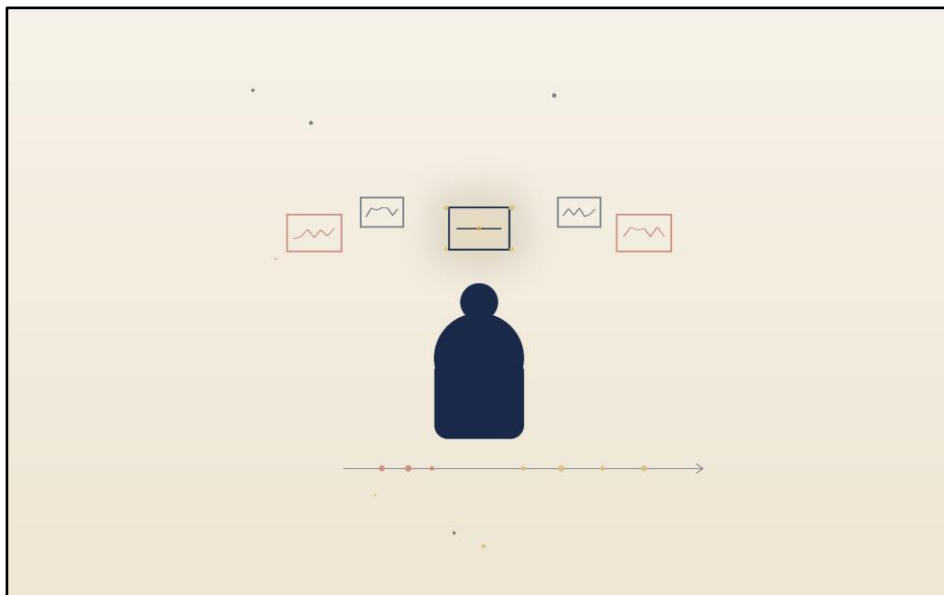
Esta autoobservación no es un diagnóstico ni una calificación.

ROJO — automatismo	AMARILLO — lo empiezo a notar	VERDE — respuesta consciente
--------------------	-------------------------------	------------------------------

- ☐ Puedo nombrar al menos un consumo que funciona como anestesia en mi vida.
- ☐ He hecho el registro de una semana.
- ☐ Distingo entre estar informado y estar anestesiado por la indignación.

CIERRE DEL MÓDULO

No se trata de desconectarte del mundo, sino de dejar de anestesiarte con estímulos que simulan implicación mientras te alejan de la acción real.



[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiendo módulo →](#)

Módulo 4 — Anestesia social (II): presencia, atención y tecnología

Basado en: Parte III — Capítulos 8, 9 y 10

Duración orientativa: 30 minutos de lectura + un día de práctica de presencia + 10 minutos de registro.

[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiente módulo →](#)



RECURSO AUDITIVO

MÓDULO 4. Anestesia social (II): presencia, atención y tecnología.

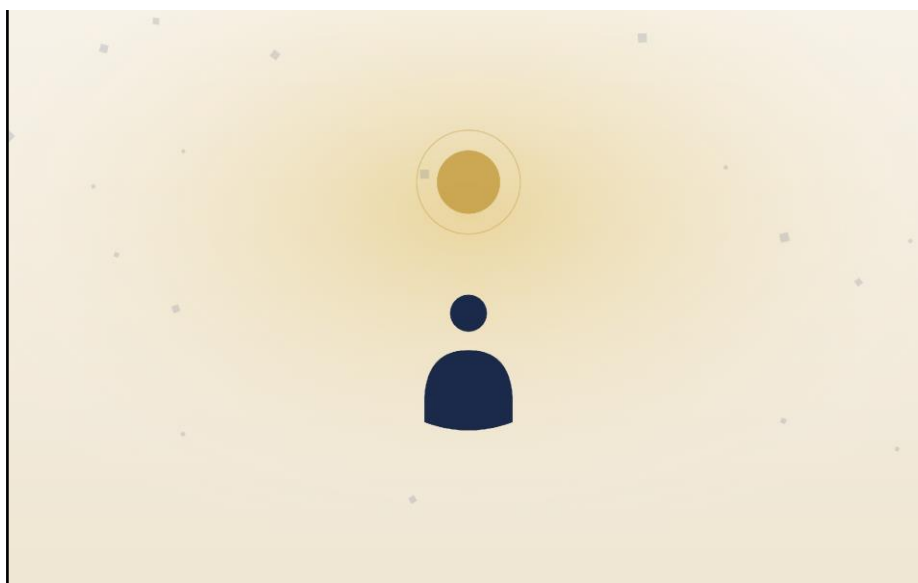
Desconéctate de otras pantallas, apoya tus pies en el suelo y escucha esta guía con atención plena.



[ESCUCHAR EL AUDIO DEL MÓDULO](#)

Objetivo del módulo

Reconocer cómo la comodidad tecnológica y la crisis de atención erosionan la creatividad, la presencia y la conexión contigo mismo, y practicar formas concretas de recuperar la atención como acto de cuidado.



Lo que quiero que comprendas

En el libro sostengo que atender es implicarse: cuando perdemos la capacidad de sostener la atención, perdemos también la capacidad de comprometernos con lo que miramos, sea una conversación, un problema social o nuestra propia vida interior. La tecnología, diseñada para capturar la atención de forma fragmentada, entrena precisamente lo contrario a la presencia.

También hablo de vivir sin estar presente: la comodidad como valor absoluto puede convertirse en una forma sutil de erosión de la creatividad y la vida interior, porque todo estímulo incómodo (el aburrimiento, la espera, el silencio) se elimina antes de que pueda generar algo propio.

Por último, describo la desconexión con uno mismo como reflejo social: cuando una sociedad entera deja de atender su vida interior, produce lo que llamo éxito sin alma, personas que funcionan perfectamente hacia fuera mientras están vacías por dentro.

CONCEPTO CLAVE

Presencia como acto de cuidado: La capacidad deliberada de sostener la atención en una experiencia, persona o tarea sin fragmentarla, entendida no como una virtud abstracta sino como una forma concreta de cuidarte y de cuidar el vínculo con lo que atiendes.

Ejercicio práctico: Un día de presencia real

01

Elige un día de esta semana para practicar “monotarea”: durante ese día, evita hacer dos cosas a la vez (comer mirando el móvil, escuchar mientras respondes mensajes).

02

Elige tres momentos de ese día para dejar espacio al aburrimiento o al silencio, sin llenarlo inmediatamente con una pantalla.

03

Al final del día, escribe en tu diario: ¿qué apareció en ese silencio que normalmente no tengo espacio para escuchar (una idea, una emoción, un cansancio)?

04

Decide un límite tecnológico concreto y sostenible que quieras mantener más allá de este ejercicio (por ejemplo, sin móvil la primera hora del día).

Espacio de trabajo. Registro de presencia real.

Día elegido: _____

Límite tecnológico: _____

CASO PARA RECONOCERTE**Lucía y el aburrimiento recuperado**

Lucía se consideraba 'poco creativa'. Al hacer este ejercicio, descubrió que llevaba años sin permitirse un solo minuto de aburrimiento: cualquier pausa la llenaba con el móvil. La primera vez que sostuvo diez minutos de silencio real, sintió ansiedad. La segunda semana, de ese mismo silencio, surgió la idea de retomar un proyecto que llevaba años posponiendo.

Lo que reconozco en este caso

Autoevaluación y reflexión guiada

Preguntas para tu Diario de Consciencia

· *¿Cuándo fue la última vez que estuve realmente presente, sin fragmentar mi atención, durante más de veinte minutos seguidos?*

· *¿Qué evito sentir cuando lleno cada silencio con una pantalla?*

Semáforo de consciencia — marca dónde te sitúas hoy

Esta autoobservación no es un diagnóstico ni una calificación

ROJO — automatismo

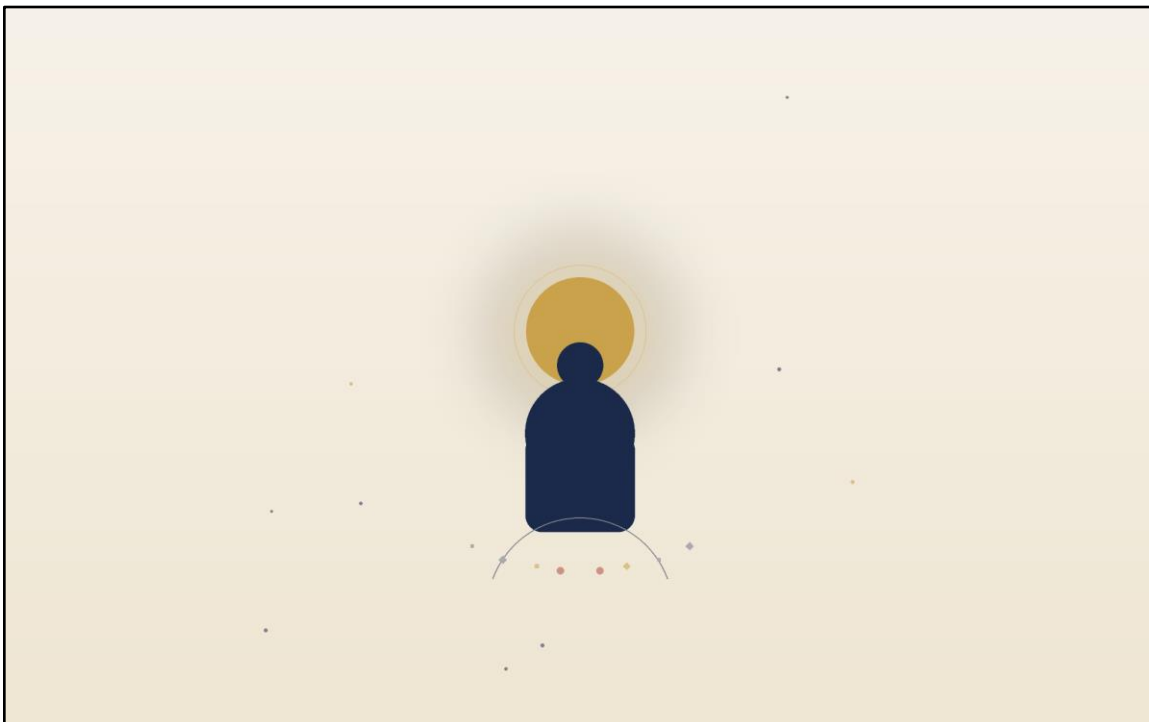
AMARILLO — lo empiezo a notar

VERDE — respuesta consciente

- ☐ He practicado al menos un momento de monotarea sostenida.
- ☐ He identificado qué aparece cuando dejo espacio al silencio.
- ☐ Tengo un límite tecnológico concreto que quiero sostener.

CIERRE DEL MÓDULO

Recuperar la atención no es una técnica de productividad. Es un acto de amor hacia lo que atiendes, incluyéndote a ti mismo.



[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiendo módulo →](#)

Módulo 5 — Todos acabamos participando

Basado en: Parte IV — Capítulos 11, 12 y 13

Duración orientativa: 45-60 minutos de trabajo personal.

[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiendo módulo →](#)

RECURSO AUDITIVO

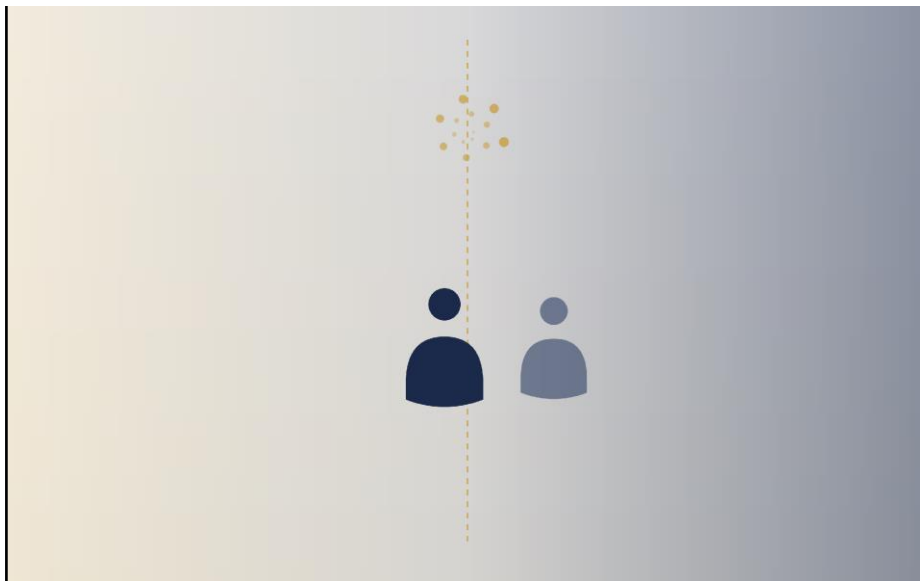
MÓDULO 5. Todos acabamos participando.

 Escucha este audio con apertura y honestidad antes de responder las preguntas de tu cuaderno.

 [ESCUCHAR EL AUDIO DEL MÓDULO](#)

Objetivo del módulo

Comprender que la mayoría de las personas no somos ni verdugos absolutos ni víctimas puras, sino participantes de dinámicas más amplias, y trabajar con honestidad y sin culpa paralizante los propios cruces de umbral.



Lo que quiero que comprendas

Uno de los planteamientos centrales del libro es que no eres el verdugo, pero tampoco solo la víctima. La mayoría de las personas participamos, en distintos grados, de dinámicas que dañan, sin ser plenamente conscientes de ello en el momento. Reconocer esta zona gris es incómodo, pero necesario: la banalidad del mal no describe monstruos, describe personas corrientes que dejaron de pensar por sí mismas para seguir perteneciendo.

También hablo del funcionamiento psicopático adquirido: el momento en que alguien, tras suficiente desgaste, cruza un umbral y empieza a reproducir, con otros, el mismo daño que en algún momento le

hicieron a él o ella. No es una sentencia definitiva ni una identidad fija, es un funcionamiento que puede revisarse.

Por eso dedico un capítulo entero a la pregunta más difícil: ¿hay vuelta atrás? Mi respuesta honesta es que sí es posible, pero no sin pasar por un duelo real. La diferencia entre parar y reparar es clave: parar es dejar de dañar; reparar implica también reconocer el impacto causado y, cuando sea posible, hacerse cargo de él.

CONCEPTO CLAVE

Cruce de umbral: El momento, generalmente progresivo, en el que una persona con valores y sensibilidad empieza a actuar de forma que antes habría rechazado, reproduciendo dinámicas de daño como forma de adaptación o supervivencia dentro de un entorno psicopatizante.

Ejercicio práctico: Mi línea de cruces

01

Con honestidad y sin autocastigo, identifica en tu diario un momento en que actuaste de una forma que, en el pasado, habrías juzgado en otra persona.

02

Describe el contexto: ¿qué presión, cansancio o miedo te llevó hasta ahí?

03

Pregúntate: ¿esto fue 'parar' (dejar de participar en algo dañino) o necesita también 'reparar' (reconocer un impacto concreto en alguien)?

04

Si corresponde reparar, escribe qué paso concreto, realista y no dramático podrías dar (una conversación, una disculpa, un cambio de conducta sostenido).

Espacio de trabajo. Mi línea de cruces.

Contexto · presión o miedo · impacto · parar o reparar · siguiente paso

CASO PARA RECONOCERTE**Andrea y el silencio que pesaba**

Andrea calló durante meses cuando un compañero era señalado injustamente en su equipo, por miedo a ser la siguiente. Con el tiempo entendió que ese silencio, aunque comprensible, había tenido un costo real para otra persona. No se flageló por ello, pero sí decidió, la siguiente vez que presencié algo similar, hablar. Reparar no significó revivir la culpa, significó actuar distinto cuando volvió a tener la oportunidad.

Lo que reconozco en este caso**Autoevaluación y reflexión guiada****Preguntas para tu Diario de Consciencia**

· *¿En qué momento reciente actué desde el cansancio o el miedo, de una forma que no representa mis valores?*

· ¿Qué diferencia hay, en mi caso concreto, entre simplemente parar y realmente reparar?

Semáforo de consciencia — marca dónde te sitúas hoy

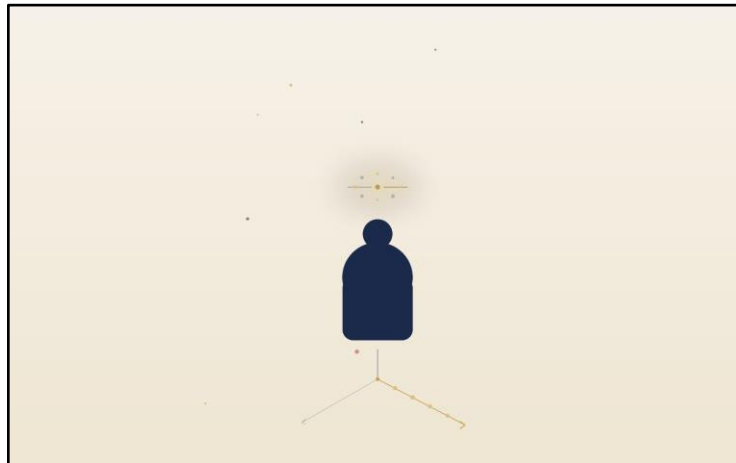
Esta autoobservación no es un diagnóstico ni una calificación.

ROJO — automatismo	AMARILLO — lo empiezo a notar	VERDE — respuesta consciente
--------------------	-------------------------------	------------------------------

- ☐ Puedo nombrar un cruce de umbral propio sin colapsar en culpa.
- ☐ Distingo entre parar y reparar en mi situación.
- ☐ Tengo un paso concreto de reparación, si corresponde.

CIERRE DEL MÓDULO

Reconocerte en la zona gris no te convierte en cómplice para siempre. Te devuelve el poder de elegir distinto la próxima vez.



[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiendo módulo →](#)

Módulo 6 — El daño invisible

Basado en: Parte V — Capítulos 14, 15 y 16

Duración orientativa: 45-60 minutos.

[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiendo módulo →](#)

RECURSO AUDITIVO

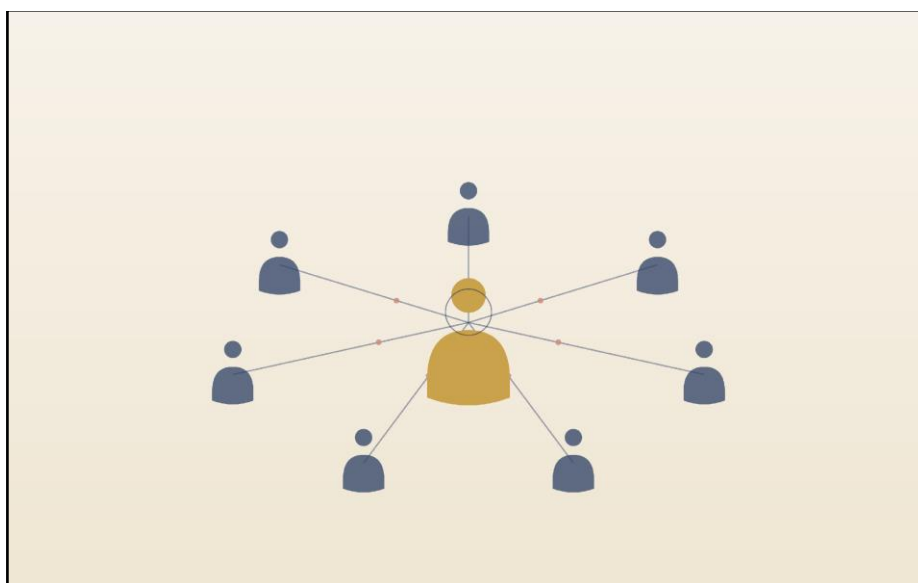
MÓDULO 6. El daño invisible

 Escucha la guía para posicionarte en una distancia terapéutica antes de realizar tu mapa de observación.

 [ESCUCHAR EL AUDIO DEL MÓDULO](#)

Objetivo del módulo

Reconocer cómo ciertos sistemas se sostienen sobre el sufrimiento de quienes los sostienen, identificar la dinámica del chivo expiatorio en la propia vida, y distinguir entre poner límites y etiquetar a otros.



Lo que quiero que comprendas

En esta parte describo **el caos como sistema**: entornos donde el sufrimiento de unos pocos sostiene el orden aparente del conjunto. También hablo de cómo, en ciertos contextos, la no-vida —la desconexión, la frialdad, el rendimiento vacío— llega a parecer éxito, mientras quien conserva su sensibilidad es visto como el problema.

Uno de los mecanismos más antiguos y persistentes que analizo es el del **chivo expiatorio**: la tendencia humana a depositar en una persona o grupo la responsabilidad de un malestar colectivo, para no tener que revisar el sistema completo. Este mecanismo no pertenece solo al pasado; sigue operando hoy en familias, equipos de trabajo y comunidades enteras.

Por eso insisto en la prevención mediante límites, no etiquetas: no se trata de catalogar a las personas de nuestro entorno como “tóxicas” o “psicópatas” de forma automática, sino de observar patrones de conducta concretos y responder con límites claros, sin necesidad de diagnosticar a nadie.

CONCEPTO CLAVE

Mecanismo del chivo expiatorio: Dinámica social por la cual un grupo deposita en una persona o colectivo señalado la responsabilidad de un malestar más amplio, evitando así revisar las causas estructurales reales del conflicto.

Ejercicio práctico: Identificar el chivo expiatorio en mi entorno

01

Piensa en un grupo al que perteneces (familia, trabajo, comunidad) donde exista una persona señalada como 'el problema'.

02

Pregúntate con honestidad: ¿qué malestar más amplio del grupo se evita mirar al centrar la atención en esa persona?

03

Revisa también la dirección contraria: ¿hay algún contexto en el que tú hayas sido, en algún momento, colocado en ese lugar?

04

Escribe una frase que distinga, en tu propia vida, un límite necesario de una etiqueta injusta.

Espacio de trabajo. Mapa del chivo expiatorio.

Grupo observado: _____

Persona señalada: _____

CASO PARA RECONOCERTE**El equipo y “la conflictiva”**

En un equipo de trabajo, una compañera que señalaba irregularidades administrativas empezó a ser descrita por todos como “la conflictiva”. Nadie revisó las irregularidades que ella señalaba; era más cómodo etiquetarla a ella que auditar el sistema. Años después, cuando el problema se hizo demasiado grande para ignorarlo, varios compañeros reconocieron, en privado, que ella tenía razón desde el principio.

Lo que reconozco en este caso

Autoevaluación y reflexión guiada**Preguntas para tu Diario de Consciencia**

¿A quién, en mi entorno, se está señalando como “el problema” de forma que evita mirar algo más incómodo?

¿Alguna vez fui yo quien ocupó ese lugar? ¿Qué se evitaba mirar entonces?

Semáforo de consciencia — marca dónde te sitúas hoy

Esta autoobservación no es un diagnóstico ni una calificación.

ROJO — automatismo

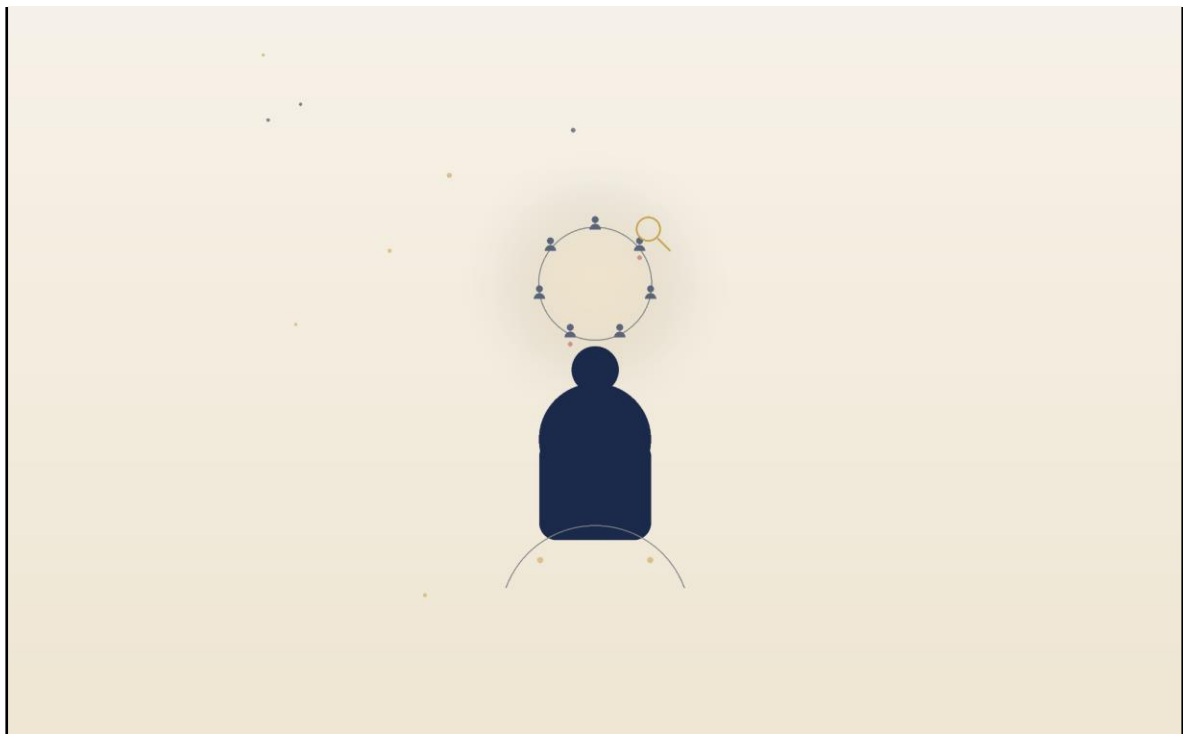
AMARILLO — lo empiezo a notar

VERDE — respuesta consciente

- ☐ Puedo identificar un mecanismo de chivo expiatorio activo en mi entorno.
- ☐ Distingo entre poner un límite concreto y etiquetar a una persona.
- ☐ He revisado si alguna vez ocupé ese lugar yo mismo.

CIERRE DEL MÓDULO

Antes de etiquetar a alguien como el problema, pregúntate qué del sistema completo se evita mirar al hacerlo.



Módulo 7 — Despsicopatizarse: alta sensibilidad y límites

Basado en: Parte VI — Capítulo 17

Duración orientativa: 60-75 minutos (incluye practicar la frase de límite en voz alta).

[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiendo módulo →](#)

RECURSO AUDITIVO

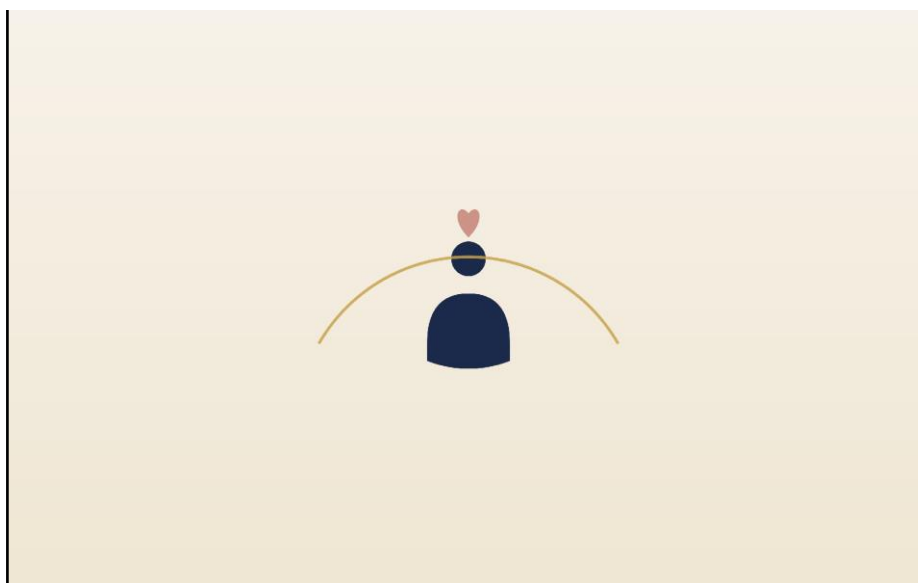
MÓDULO 7. Despsicopatizarse: alta sensibilidad y límites.

 Escucha este audio como espacio de refugio antes de definir tus frases de límite personal.

 [ESCUCHAR EL AUDIO DEL MÓDULO](#)

Objetivo del módulo

Reconocer los mecanismos específicos de agresión hacia la alta sensibilidad (gaslighting, inversión de la culpa, sobreexigencia emocional, uso del vínculo como arma) y practicar el arte de sostener límites sin perder la capacidad de amar.



Lo que quiero que comprendas

Quienes tienen alta sensibilidad procesan la experiencia de forma más profunda: detectan antes las incoherencias, sienten con más intensidad y no pueden mirar hacia otro lado con la misma facilidad que otros. Por eso, en entornos psicopatizantes, son atacadas de forma específica: se las ridiculiza, se las patologiza y se las invalida, precisamente porque su presencia interrumpe la normalización del daño.

Describo cuatro mecanismos de agresión especialmente sutiles: el gaslighting, que erosiona la confianza en la propia percepción; la inversión de la culpa, que traslada la responsabilidad del daño hacia quien lo señala; la sobreexigencia emocional, que convierte a la persona sensible en sostén de todos sin que nadie la sostenga a ella; y el uso del vínculo como arma, que castiga la autenticidad con frialdad o retirada.

La clave que quiero que te lleves de este módulo es esta: empatía no es disponibilidad. Comprender a alguien no obliga a sostenerlo indefinidamente. Donde no hay límite, no hay relación, hay extracción. Aprender a poner límites no te vuelve frío: te permite seguir amando sin destruirte en el intento.

CONCEPTO CLAVE

Uso del vínculo como arma: Mecanismo relacional en el que la retirada afectiva, la frialdad o el desprecio se emplean como castigo hacia la autenticidad o los límites de la otra persona, condicionando el afecto a la sumisión o el silencio.

Ejercicio práctico: Mapa de mis límites

01

Haz una lista de tres vínculos actuales (personal o laboral) donde sientes que das más de lo que recibes.

02

Para cada uno, identifica si reconoces alguno de los cuatro mecanismos descritos (gaslighting, inversión de culpa, sobreexigencia, vínculo como arma).

03

Elige uno de esos vínculos y escribe una frase de límite claro que aún no te has atrevido a decir en voz alta.

04

Antes de decirla en la vida real, practícala primero por escrito o en voz alta a solas, notando qué sientes en el cuerpo al pronunciarla.

Espacio de trabajo. Mapa de mis límites

Vínculo · mecanismo observado · límite necesario · frase que practicaré

CASO PARA RECONOCERTE**Berta y la adicción de Juan**

Berta, una persona sensible y empática, inició una relación con Juan, que atravesaba una adicción, convencida de que con paciencia y amor él cambiaría. Tras tres años sosteniendo, callando y asumiendo responsabilidades que no le corresponden, comprendió en terapia que había sostenido, sin quererlo, la misma dinámica que mantenía a Juan estancado. Al tomar consciencia, entendió que la sensibilidad sin límites no cuida: desgasta. Retirarse no fue abandonarlo; fue, por fin, dejar de perderse a ella misma.

Lo que reconozco en este caso**Autoevaluación y reflexión guiada****Preguntas para tu Diario de Consciencia**

· *¿En qué vínculo actual estoy sosteniendo más de lo que me corresponde?*

· *¿Qué mecanismo de los cuatro descritos reconozco con más claridad en mi vida: gaslighting, inversión de culpa, sobreexigencia o vínculo como arma?*

Semáforo de consciencia — marca dónde te sitúas hoy

Esta autoobservación no es un diagnóstico ni una calificación.

ROJO — automatismo

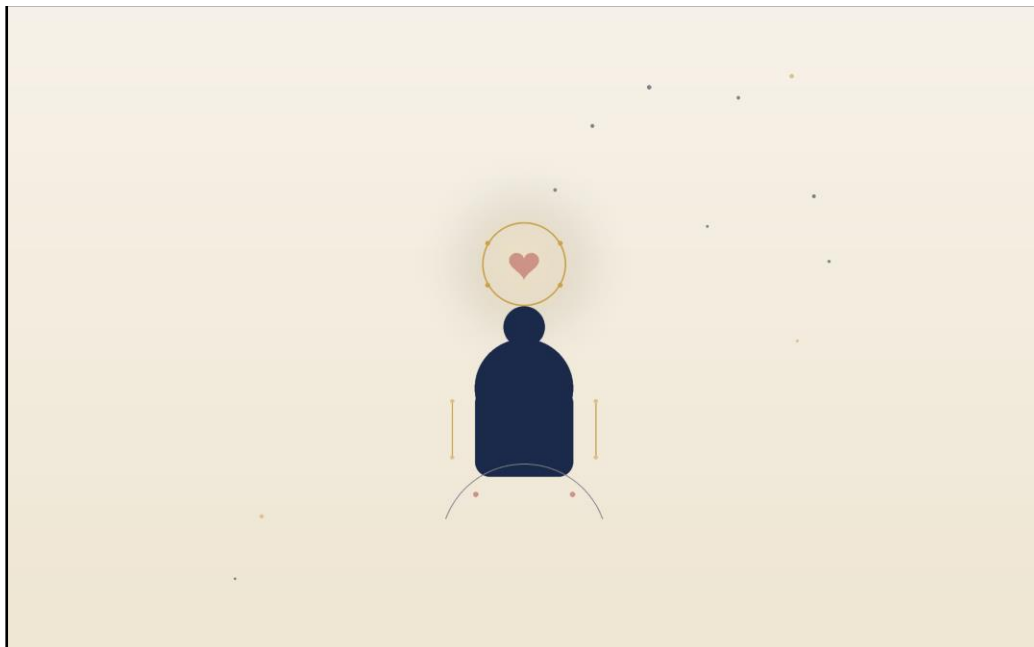
AMARILLO — lo empiezo a notar

VERDE — respuesta consciente

- ☐ Reconozco al menos un vínculo donde necesito un límite más claro.
- ☐ Distingo entre empatía y disponibilidad ilimitada.
- ☐ He practicado una frase de límite, aunque aún no la haya dicho en voz alta.

CIERRE DEL MÓDULO

Poner un límite no es dejar de amar. Es la condición para que ese amor no te destruya.



[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiendo módulo →](#)

Módulo 8 — Salir de la no-vida: esperanza y corazón

Basado en: Parte VI — Capítulos 18 y 19

Duración orientativa: 30 minutos de lectura + un ritual diario de 2 minutos durante 14 días.

[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Siguiendo módulo →](#)

RECURSO AUDITIVO

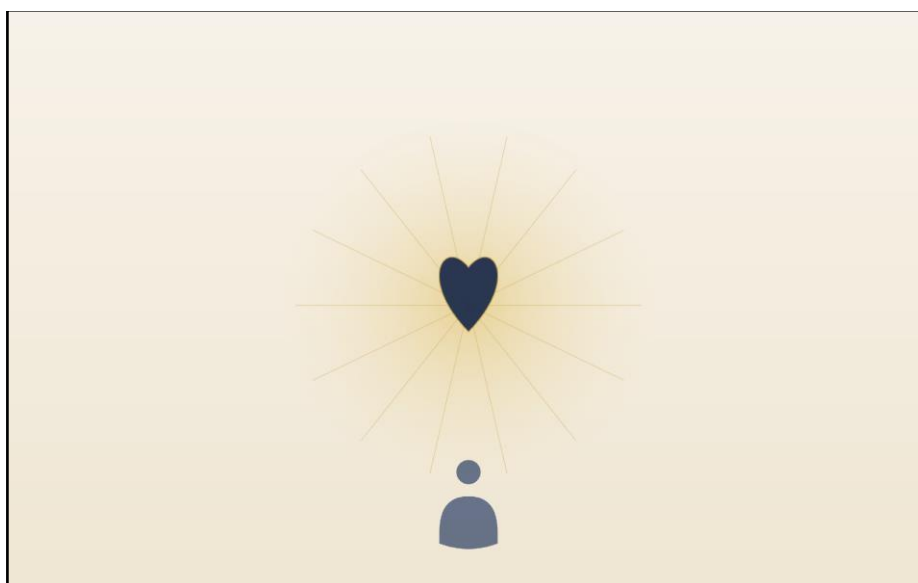
MÓDULO 8. Salir de la no-vida: esperanza y corazón

 Escucha este audio con calma para conectar con tu coherencia interna antes de elegir tu ritual diario.

 [ESCUCHAR EL AUDIO DEL MÓDULO](#)

Objetivo del módulo

Recuperar una esperanza que no anestesia, y reconocer el corazón —entendido como coherencia interior, no como sentimentalismo— como vía concreta de salida de la psicopatía social.



Lo que quiero que comprendas

Distingo, en el libro, entre dos tipos de esperanza: **una esperanza que anestesia**, que sirve para no mirar de frente lo que duele ('todo se arreglará solo'), y **una esperanza activa**, que sostiene la acción incluso sin garantías de resultado. Es esta segunda la que quiero que cultives.

También hablo del corazón como centro de coherencia: no como un lugar sentimental o ingenuo, sino como el punto donde pensamiento, sentir y acción se alinean. Vivir desde el corazón, en este sentido, es vivir sin la fractura constante entre lo que sientes, lo que piensas y lo que haces por miedo o conveniencia.

Recuperar la solidaridad y el amor sin ingenuidad significa sostener dos cosas a la vez: la consciencia clara de que el daño existe y puede repetirse, y la decisión consciente de no retirarse del vínculo humano por eso. No es amor ciego, es amor con los ojos abiertos.

CONCEPTO CLAVE

Amor consciente: Forma de vínculo que reconoce la posibilidad del dolor y las limitaciones del otro, y aun así elige la presencia, el cuidado y el compromiso, sin idealizar ni renunciar a los propios límites.

Ejercicio práctico: Mi ritual de reconexión diaria**01**

Elige un momento fijo del día (por ejemplo, al despertar o antes de dormir) para un ritual breve de dos minutos.

02

En ese momento, pregúntate: ¿estoy actuando hoy desde el miedo, la costumbre, o desde lo que de verdad valoro?

03

Elige una acción concreta del día siguiente que represente “vivir desde el corazón” tal como lo hemos definido: coherencia entre lo que sientes, piensas y haces.

04

Sostén este ritual durante al menos catorce días y anota, al final, qué cambió en tu forma de estar presente.

Espacio de trabajo.

Ritual de reconexión — 14 días

Día	Miedo / costumbre / valor	Gesto de coherencia
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

CASO PARA RECONOCERTE**Un compromiso pequeño y sostenido**

Muchas personas que han acompañado en consulta descubrieron que la salida de la no-vida no llegó con una decisión grandiosa, sino con gestos pequeños y sostenidos: escuchar de verdad sin mirar el

reloj, decir lo que sentían aunque temblara la voz, cuidar sin esperar nada a cambio. Ninguno de esos gestos cambió el sistema entero, pero cada uno de ellos les devolvió, poco a poco, la sensación de estar vivos en su propia vida.

Lo que reconozco en este caso

Autoevaluación y reflexión guiada

Preguntas para tu Diario de Consciencia

· *¿Qué diferencia hay, en mi vida, entre la esperanza que me anestesia y la esperanza que me moviliza?*

· *¿Qué gesto pequeño y sostenido podría empezar hoy mismo para vivir con más coherencia interior?*

Semáforo de consciencia — marca dónde te sitúas hoy

Esta auto observación no es un diagnóstico ni una calificación.

ROJO — automatismo

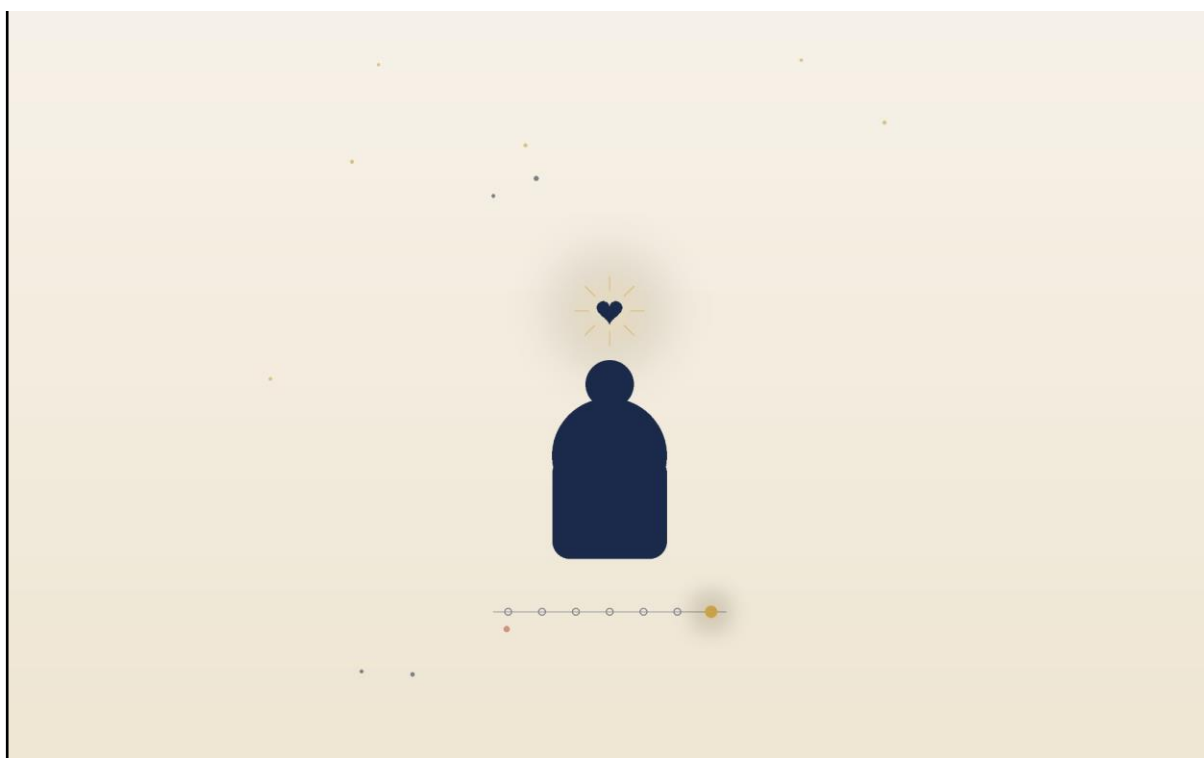
AMARILLO — lo empiezo a notar

VERDE — respuesta consciente

- ☐ Distingo una esperanza pasiva de una esperanza activa en mi propia vida.
- ☐ He definido mi ritual de reconexión diaria.
- ☐ Tengo un gesto concreto de amor consciente para practicar esta semana.

CIERRE DEL MÓDULO

No necesitas cambiar el sistema entero para dejar de participar en su lógica. Necesitas un gesto coherente, sostenido, cada día.



MÓDULO 09

Módulo 9 — Integración final y compromiso de vida

Basado en: Epílogo

Duración orientativa: 45-60 minutos, idealmente unos días después de terminar el Módulo 8.

[← Índice](#) [Módulo anterior](#) [Panel de seguimiento →](#)

RECURSO AUDITIVO

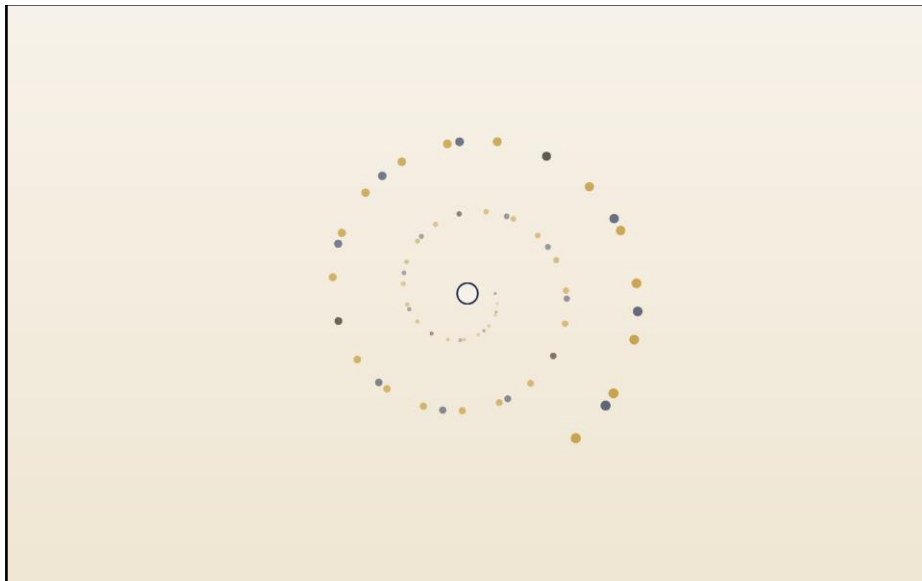
MÓDULO 9. Integración final y compromiso de vida.

 Escucha este audio de cierre, relee la carta inicial del Módulo 0 y prepárate para redactar tu Manifiesto Personal.

 [ESCUCHAR EL AUDIO DEL MÓDULO](#)

Objetivo del módulo

Integrar el recorrido completo del curso en un compromiso personal concreto, realista y sostenible, que puedas volver a leer cuando sientas que te alejas de ti mismo.



Lo que quiero que comprendas

Antes de cerrar: vuelve a la carta de intención que escribiste en el Módulo 0. Léela de nuevo. Pregúntate: ¿qué de lo que escribí entonces ya empezó a moverse? ¿Qué sigue intacto y necesita más tiempo?

Este curso no termina en una certeza ni en una versión definitiva de ti mismo. Termina, si ha funcionado, en una capacidad más entrenada de notar cuándo te estás alejando de tu criterio, tu sensibilidad y tus límites, y de volver a ellos con menos vueltas cada vez.

Ejercicio práctico: Mi manifiesto personal

01

Revisa los conceptos claves que has trabajado a lo largo del curso (uno por módulo) y subraya los tres que más resuenan con tu vida actual.

02

Escribe un manifiesto breve, en primera persona, que incluya: qué mecanismo de psicopatización reconoces con más claridad en ti, qué límite concreto te comprometes a sostener, y qué gesto de humanidad concreta eliges practicar de forma sostenida.

03

Firma y fecha tu manifiesto.

04

Guárdalo en un lugar visible o vuelve a él cada cierto tiempo, especialmente en los momentos en que sientas que te estás desconectando de ti mismo.

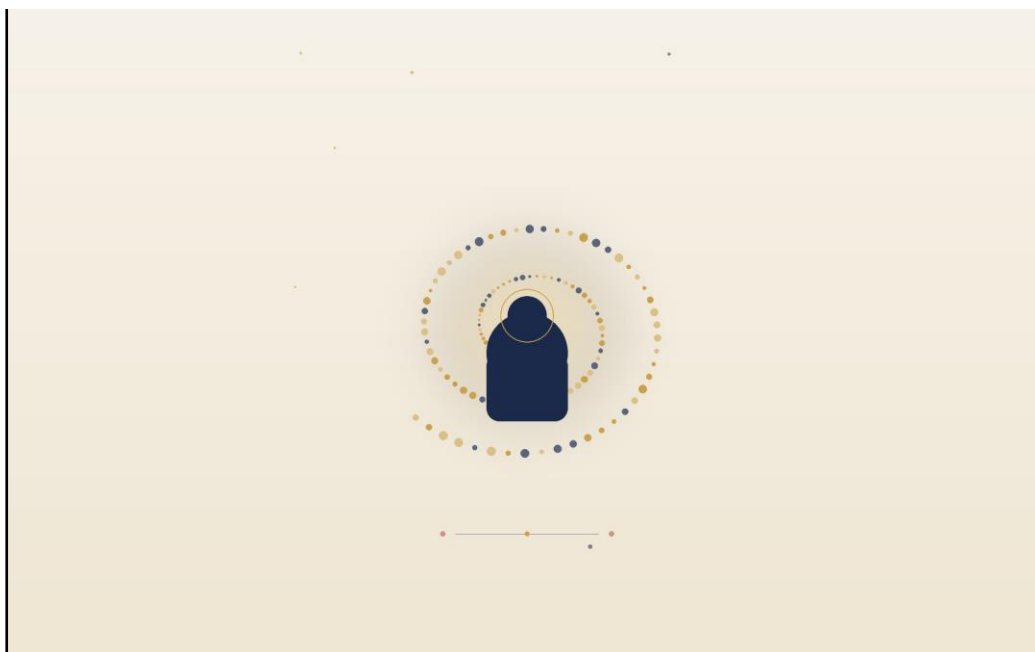
Espacio de trabajo. Mi manifiesto personal

Fecha: _____

Firma: _____

CIERRE DEL MÓDULO

Este curso no es para aprender a encajar en un mundo enfermo, sino para recordar cómo no perder el alma mientras se vive en él. Gracias por haber llegado hasta aquí con honestidad. Eso, por sí solo, ya es un acto de humanidad. — Marian



Panel de seguimiento del curso

Este panel es un instrumento de cierre, no de calificación. Complétalo módulo a módulo, después de hacer su ejercicio y su autoevaluación. Al llegar al Módulo 9, míralo entero: te mostrará tu propio recorrido, no una nota.

Módulo	Fecha	Semáforo	Una frase sobre lo que noté
0			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Glosario de conceptos del curso

Estos son los nueve conceptos clave trabajados a lo largo del curso, en el orden en que aparecen (Módulo 0 a Módulo 8).

Responsabilidad sin culpa

Responsabilidad sin culpa — Reconocer la propia participación en una dinámica dañina, con el único fin de recuperar el criterio y actuar distinto, sin usar ese reconocimiento como excusa para el autocastigo.

Psicopatización secundaria

Psicopatización secundaria — El proceso gradual por el cual una persona con sensibilidad y valores va suprimiendo su empatía y su criterio propio para adaptarse a un entorno que castiga sentir y premia la frialdad, hasta actuar de formas que antes habría rechazado.

Entorno psicopatizante

Entorno psicopatizante — Sistema, organización o dinámica relacional que premia la instrumentalización del otro, castiga la sensibilidad y normaliza el daño colateral como parte 'razonable' del funcionamiento, sin necesidad de que sus integrantes sean clínicamente psicópatas.

Anestesia social

Anestesia social — Conjunto de estímulos culturales (violencia, morbo, polarización, hipersexualización mecanizada) que, consumidos de forma reiterada, reducen progresivamente la sensibilidad, la capacidad de indignación sostenida y el deseo de vínculo real.

Presencia como acto de cuidado

Presencia como acto de cuidado — La capacidad deliberada de sostener la atención en una experiencia, persona o tarea sin fragmentarla, entendida no como una virtud abstracta sino como una forma concreta de cuidarte y de cuidar el vínculo con lo que atiendes.

Cruce de umbral

Cruce de umbral — El momento, generalmente progresivo, en el que una persona con valores y sensibilidad empieza a actuar de forma que antes habría rechazado, reproduciendo dinámicas de daño como forma de adaptación o supervivencia dentro de un entorno psicopatizante.

Mecanismo del chivo expiatorio

Mecanismo del chivo expiatorio — Dinámica social por la cual un grupo deposita en una persona o colectivo señalado la responsabilidad de un malestar más amplio, evitando así revisar las causas estructurales reales del conflicto.

Uso del vínculo como arma

Uso del vínculo como arma — Mecanismo relacional en el que la retirada afectiva, la frialdad o el desprecio se emplean como castigo hacia la autenticidad o los límites de la otra persona, condicionando el afecto a la sumisión o el silencio.

Amor consciente

Amor consciente — Forma de vínculo que reconoce la posibilidad del dolor y las limitaciones del otro, y aun así elige la presencia, el cuidado y el compromiso, sin idealizar ni renunciar a los propios límites.

Bibliografía

Referencias citadas y consultadas para la elaboración del libro y de este curso, ordenadas alfabéticamente. Los enlaces remiten a la fuente original cuando está disponible en línea.

- Abramson, K. (2014). Turning up the lights on gaslighting. [*Philosophical Perspectives*, 28\(1\), 1–30.](#)
- Arendt, H. (1967). Eichmann en Jerusalén: Un estudio sobre la banalidad del mal. Lumen.
- Arendt, H. (1998). Los orígenes del totalitarismo. Taurus.
- Aron, E. N. (1997). The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you. Broadway Books.
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. [*Personality and Social Psychology Review*, 16\(3\), 262–282.](#)
- Asch, S. E. (1955). Opinions and social pressure. *Scientific American*, 193(5), 31–35.
- Ashton, H. (2005). The diagnosis and management of benzodiazepine dependence. [*Current Opinion in Psychiatry*, 18\(3\), 249–255.](#)
- Audiencia Provincial de Sevilla. (2019). Sentencia del caso ERE (procedimiento específico 174/2011). Sección Primera de la Audiencia Provincial de Sevilla. poderjudicial.es
- Babiak, P., & Hare, R. D. (2006). Snakes in suits: When psychopaths go to work. Harper Collins Publishers.
- Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. [*Personality and Social Psychology Review*, 3\(3\), 193–209.](#)
- Barker, M. J., Greenwood, K. M., Jackson, M., & Crowe, S. F. (2004). Cognitive effects of long-term benzodiazepine use: A meta-analysis. [*CNS Drugs*, 18\(1\), 37–48.](#)
- Bauman, Z. (2010). Modernidad y Holocausto. Sequitur.
- Bertalanffy, L. V. (1976). Teoría general de los sistemas: Fundamentos, desarrollo, aplicaciones. Fondo de Cultura Económica.
- Bonhoeffer, D. (2018). Resistencia y sumisión: Cartas y apuntes desde el cautiverio. Sígueme.
- Browning, C. R. (2002). Aquellos hombres grises: El Batallón 101 y la solución final en Polonia. Edhasa.
- Courtois, C. A., & Ford, J. D. (2013). Treatment of complex trauma: A sequenced, relationship-based approach. Guilford Press.
- Dorpat, T. L. (1996). Gaslighting, the double whammy, interrogation, and other methods of covert control in psychotherapy and analysis. Jason Aronson.

- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. Herder and Herder.
- Fromm, E. (1973). *The anatomy of human destructiveness*. Holt, Rinehart and Winston.
- Garrido, V. (2001). *El psicópata: Un camaleón en la sociedad actual*. Algar Editorial.
- Garrido, V. (2023). *El psicópata integrado: En la familia, en la empresa y en la política*. Ariel.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2020). *Cuaderno de trabajo de mindfulness y autocompasión*. Desclée de Brouwer.
- Gilbert, P. (2015). *Terapia centrada en la compasión: Características distintivas*. Desclée de Brouwer.
- Gilbert, P. (2018). *La mente compasiva: Una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales*. Eleftheria.
- Girard, R. (2024). *El chivo expiatorio*. Anagrama.
- Goldhagen, D. J. (1997). *Los verdugos voluntarios de Hitler: Los alemanes corrientes y el Holocausto*. Taurus.
- Han, B.-C. (2024). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Hare, R. D. (2003). *Sin conciencia: El inquietante mundo de los psicópatas que nos rodean*. Paidós.
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Huxley, A. (2020). *Un mundo feliz*. Debolsillo.
- Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. Debate.
- Lader, M. (2011). Benzodiazepines revisited—Will we ever learn? [*Addiction*, 106\(12\), 2086–2109](#).
- Le Bon, G. (2020). *Psicología de las masas*. Morata.
- Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience. [*Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67\(4\), 371–378](#).
- Milgram, S. (1980). *Obediencia a la autoridad: Un punto de vista experimental*. Desclée de Brouwer.
- Minuchin, S. (2003). *Familias y terapia familiar*. Gedisa Editorial.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2022). Medicines associated with dependence or withdrawal symptoms. [*NICE, NG215*](#).
- Orwell, G. (2003). 1984. Ediciones Destino.
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, machiavellianism, and psychopathy. [*Journal of Research in Personality*, 36\(6\), 556–563](#).
- Piñuel, I. (2008). *Mi jefe es un psicópata: Por qué la gente normal se vuelve perversa al alcanzar el poder*. Alienta Editorial.
- Piñuel, I. (2019). *Amor zero: Cómo sobrevivir a los amores con psicópatas*. La Esfera de los Libros.
- Piñuel, I., & Zabala. (2001). *Mobbing: Cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo*. Sal Terrae.
- Ponte, M. (2021). El suicidio, el espejo de una enfermedad [Entrevista]. [YouTube](#).
- Ponte, M. (2022a). *La conciencia, los niños, las actitudes y las ideologías: La psicopatía social en auge*. Editorial Círculo Rojo.
- Ponte, M. (2022b). *Narcisismo, manipulación y abuso*. Editorial Círculo Rojo.
- Ponte, M. (2023). *El efecto garrapata*. Editorial Círculo Rojo.
- Ponte, M. (2025). *El despertar y los falsos gurús*. Editorial Círculo Rojo.
- Ponte González, M. (2025). *El despertar y los Falsos Gurús: El efecto garrapata (Segunda parte)*. Editorial Círculo Rojo.
- Porges, S. W. (2017). *La teoría polivagal: Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. Pléyades.
- Pozueco Romero, J. M. (2010). *Psicópatas integrados: Perfil psicológico y personalidad*. EOS Psicología Jurídica.
- Stern, R. (2007). *The gaslight effect: How to spot and survive the hidden manipulation others use to control your life*. Morgan Road Books.
- Stout, M. (2019). *El sociópata de la puerta de al lado*. Obelisco.
- Subirós, S. (Directora). (2023). *Generació porno [Serie documental]*. 3Cat – Televisió de Catalunya (TV3).
- Sweet, P. L. (2019). The sociology of gaslighting. [*American Sociological Review*, 84\(5\), 851–875](#).
- van der Kolk, B. (2020). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Eleftheria.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation*. Shambhala Publications.
- World Health Organization. (2013). *Guidelines for the management of conditions specifically related to stress*. WHO Press.
- Zimbardo, P. (2012). *El efecto Lucifer: El porqué de la maldad*. Paidós.

Zimbardo, P. G. (s. f.). Stanford Prison Experiment. Stanford University. prisonexp.org

PSICO(EM)PATIZANTES: EL CURSO

Por **MARIAN PONTE**

Un curso práctico
para mantener el
foco, no perder tu
humanidad y no
dejarte manipular.



¡Te invito a no sentirte
semirto! Descubre
cómo el sistema te ha
adaptado y encuentra
herramientas para una
re-adaptación consciente.



**BIENVENIDA
Y MAPA
PRÁCTICO**



sociedad



tecnología

**MÓDULO 4:
ANESTESIA SOCIAL II
(TECNOLOGÍA)**



**RECURSOS
Y HERRAMIENTAS
PRÁCTICAS**



tecnología



heart



**MÓDULO 9:
INTEGRACIÓN FINAL
Y COMPROMISO
DE VIDA**



Diario de Consciencia,
Semáforo de Consciencia

SOBRE LA AUTORA

Nace en Barcelona en 1971. Desde muy pequeña, siente la psicología como una vocación. Y era una llamada tan fuerte que recuerda decirle a su madre, con tan solo nueve años, que o hacia psicología o nada. Así pues, los primeros recuerdos de Marian se articulan en torno a pequeñas consultas que le realizaban sus amigas de la escuela y en los que ella procuraba intervenir para que se sintiesen mejor.

Este deseo profundo de ahondar en el sentido de la existencia lleva a Marian a cursar la carrera de Psicología en la Universidad de Barcelona, y a investigar las ramas de psicología cognitiva-conductual, realizando entre otros. – un máster en Psicoterapia Breve Estratégica, un máster en Intervenciones Psicopedagógicas, y un máster de Sexualidad y Psicoterapia Integradora en la facultad de Valencia.



MARIAN PONTE