



SANANDO AL NIÑO INTERIOR: EL ORIGEN DE TUS EMOCIONES (AGOSTO 2026)

Introducción

"Hoy comenzamos un trimestre dedicado a vivir desde la inteligencia emocional y la madurez afectiva. La inteligencia emocional no consiste solamente en controlar lo que sientes. Consiste en comprender de dónde viene lo que sientes, qué necesita esa emoción y cómo responder sin dañarte ni dañar a los demás."

"Durante este mes vamos a mirar hacia la infancia, no para quedarnos atrapados en ella, sino para entender por qué algunas situaciones actuales nos afectan con una intensidad que parece desproporcionada. El objetivo de hoy no es acusar a nuestros padres ni convertir toda dificultad actual en un trauma. El objetivo es comprender. Cuando comprendes el origen de una reacción, empiezas a recuperar libertad."

¿En qué situaciones sientes que reaccionas con más intensidad de la que realmente deseas?

Ejemplos: cuando alguien tarda en responder un mensaje, cuando te corrigen, cuando una persona importante se distancia de ti, cuando sientes que no te tienen en cuenta, cuando cometes un error, cuando alguien te dice que no, etc...

Anota la situación, la emoción que aparece y la conducta que sueles tener.

Qué es el niño interior y cómo se forma la memoria emocional

El niño interior es una forma de nombrar el conjunto de memorias emocionales, necesidades, creencias y estrategias de protección que se formaron en las primeras etapas de la vida. No es una parte separada ni un personaje literal — es una manera útil de hablar de lo que sigue vivo en ti aunque hayas crecido físicamente.

No lo reduzcamos solo a las heridas: también representa espontaneidad, curiosidad, alegría y creatividad. El objetivo de hoy no es eliminarlo, es integrarlo.

El niño interpreta con los recursos que tiene

Un niño no tiene la capacidad de análisis y regulación de un adulto. Interpreta lo que ocurre de forma egocéntrica y emocional — tiende a pensar que lo que pasa tiene que ver con él.

Ejemplo: un padre llega cansado y distante. El adulto entendería que tiene problemas de trabajo. El niño puede concluir: "no me mira porque no soy importante" o "tengo que portarme mejor para que esté contento". El hecho y la interpretación son distintos, pero la interpretación puede quedar asociada a la identidad. Por eso dos hermanos en la misma casa pueden construir historias internas muy diferentes.



Memoria explícita y memoria emocional implícita

No todas las experiencias tempranas se recuerdan como una película clara. El psiquiatra Daniel Siegel explica que la memoria explícita — los recuerdos que puedes narrar, con fecha y lugar — no empieza a consolidarse hasta los 2-3 años, porque el hipocampo todavía es inmaduro. Pero la memoria implícita — cómo te sentiste, si el amor era fiable o no — se graba desde el nacimiento, sin palabras, directamente en el cuerpo.

Por eso el psiquiatra neerlandés Bessel van der Kolk comentó en su libro más influyente **El cuerpo lleva la cuenta** (The Body Keeps the Score, 2014): las experiencias emocionales tempranas quedan registradas en el cuerpo mucho antes de que exista ninguna historia consciente que contar sobre ellas.

Ejemplo: una persona puede no recordar episodios concretos de abandono, pero sentir angustia intensa cuando su pareja necesita espacio. No piensa primero "esto me recuerda a mi infancia" — primero siente urgencia y miedo. La reacción es real, aunque el peligro actual no sea equivalente al antiguo.

Amígdala, hipocampo y corteza prefrontal

El neurocientífico americano Joseph LeDoux demostró que el cerebro tiene dos rutas para procesar una amenaza emocional: una ruta larga y consciente que pasa por la corteza prefrontal y te permite razonar, y una ruta corta —la amígdala— que dispara una respuesta de alarma antes de que la parte racional del cerebro tenga tiempo de opinar. Esa vía corta es rapidísima y no distingue bien entre un peligro de hoy y uno de hace treinta años.

El hipocampo, por su parte, ayuda a situar los recuerdos en el tiempo y el contexto — es la estructura que te permite saber "esto pasó entonces, no está pasando ahora". Cuando la amígdala se activa con más fuerza que el hipocampo y la corteza, reaccionamos antes de entender.

Ejemplo: tu pareja dice "necesito estar solo esta tarde". Tu sistema emocional escucha "te estoy abandonando". La parte adulta podría entender que la otra persona necesita descanso. La parte infantil siente peligro. Si no hay conciencia, la reacción puede ser reclamar, controlar o suplicar. La madurez emocional consiste en crear un espacio entre la activación y la respuesta.

El apego temprano y el mapa afectivo adulto

John Bowlby, el psiquiatra que fundó la teoría del apego en los años 60 y 70, defendía que el vínculo que un bebé forma con su cuidador no es solo cariño, es un sistema biológico de supervivencia. Mary Ainsworth lo comprobó con el "experimento de la situación extraña" y clasificó tres estilos de apego infantil: seguro, ansioso-ambivalente y evitativo.

Cindy Hazan y Phillip Shaver dieron el salto a la vida adulta en 1987, en un estudio publicado en el Journal of Personality and Social Psychology ("Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process"): el amor romántico adulto funciona con el mismo sistema biológico de apego que un bebé usa con su madre. Kim Bartholomew y Leonard Horowitz (1991) ampliaron el modelo a cuatro estilos:

- **Apego seguro:** confías en que puedes acercarte a alguien y en que esa persona seguirá ahí.



- **Apego ansioso-preocupado:** necesitas señales constantes de que el otro te quiere; el amor llegaba de forma inconsistente.
- **Apego evitativo-desdeñoso:** te sientes más cómodo dependiendo de ti mismo; pedir consuelo no servía de mucho de niño.
- **Apego evitativo-temeroso (desorganizado):** quieres cercanía y a la vez te da miedo — el cuidador era refugio y amenaza a la vez.

Ninguno de estos estilos es una sentencia: la investigación en apego adulto muestra que puede cambiar con relaciones reparadoras y trabajo consciente ("apego ganado"). Hoy no se trata de etiquetarte para quedarte ahí, sino de identificar el patrón para poder soltarlo.

Necesidades emocionales y el desamor silencioso

Las cinco necesidades emocionales básicas

Todo niño necesita mucho más que alimento y protección física. También necesita experiencias repetidas de seguridad emocional. Se pueden organizar en cinco grandes necesidades:

A. Seguridad — ¿estoy a salvo?

Se construye con previsibilidad, protección y capacidad del adulto para calmar. Cuando falta: hipervigilancia, necesidad de control, ansiedad anticipatoria, desconfianza.

B. Amor y conexión — ¿soy querido incluso cuando no cumpla expectativas?

No significa que los padres deban estar disponibles todo el tiempo, sino que el niño perciba un vínculo suficientemente estable. Cuando falta: dependencia afectiva, miedo al abandono, búsqueda constante de aprobación.

C. Pertenencia — ¿tengo un lugar aquí?

El niño necesita sentir que forma parte de la familia y que su existencia no es una carga. Cuando falta: sensación de no encajar, adaptación excesiva, ocultación de la identidad.

D. Reconocimiento y valoración — ¿importo, se ven mis esfuerzos?

El reconocimiento sano no consiste en elogiar todo, sino en mirar al niño y diferenciar su valor personal de sus resultados. Cuando falta: perfeccionismo, hiperproductividad, síndrome del impostor.

E. Autonomía y libertad para ser — ¿puedo ser yo, sentir, explorar, decir no?

Cuando el niño es controlado o ridiculizado por expresar su identidad, aprende a desconectarse de sus deseos. Cuando falta: dificultad para decidir, culpa al poner límites, complacencia.

El desamor silencioso: la Negligencia Emocional Infantil (CEN)

Las heridas que vimos en 2023 son sobre todo heridas "activas": algo que alguien te hizo. Hoy traemos un concepto distinto y complementario, que muchas veces pasa desapercibido precisamente porque no deja una marca visible.

La psicóloga Jonice Webb la llama Negligencia Emocional Infantil, o CEN (Childhood Emotional Neglect), y la desarrolla en su libro **Running on Empty**. Su definición es sencilla y a la vez incómoda: la CEN ocurre cuando los padres no responden lo suficiente a las necesidades emocionales del hijo. No es lo que te hicieron. Es lo que se quedó sin hacer.

Lo más particular de la CEN es que suele ser invisible incluso para quien la vivió: mucha gente recuerda "una infancia normal, incluso buena" y por eso le cuesta más identificar el origen de su malestar adulto. No hay una escena traumática que señalar. Hay, más bien, un silencio: la ausencia de "¿cómo te sientes?", de validación, de que alguien se alegrara genuinamente por ti.

Algunas señales de CEN en la vida adulta: cuesta identificar lo que sientes en el momento; sensación crónica de vacío aunque la vida "esté bien sobre el papel"; autoexigencia alta y autocompasión muy baja; dificultad para pedir ayuda; sensación de ser "diferente" a los demás sin saber muy bien por qué.

Esta es la pieza que completa el mapa de hoy: quizás tu patrón afectivo actual no viene de un golpe, sino de un silencio. Y un silencio es más difícil de perdonar porque no hay un "hecho" concreto al que señalar — por eso el trabajo de hoy incluye aprender a nombrar lo que faltó, no solo lo que sobró.

Estrategias de protección y patrones adultos

Una estrategia no es una identidad

Una de las ideas más liberadoras de la clase es separar a la persona de su estrategia.

No eres complaciente por naturaleza. Tal vez aprendiste a complacer para evitar rechazo.

No eres frío. Tal vez aprendiste a desconectarte para no sufrir.

No eres controlador en esencia. Tal vez el control te dio una sensación de seguridad.

No eres incapaz de amar. Tal vez amar se asoció a peligro, pérdida o invasión.

Cuando una estrategia se convierte en identidad, la persona dice: "Yo soy así". Cuando la observa como aprendizaje, puede decir: "Aprendí a reaccionar así y puedo aprender una respuesta nueva".

Principales estrategias de protección

A. Complacer

La persona se adapta, dice sí, evita conflictos y prioriza las necesidades ajenas.

Miedo profundo: si decepciono, dejarán de quererme.

Beneficio antiguo: conservar el vínculo.

Coste actual: resentimiento, agotamiento, pérdida de identidad y relaciones desequilibradas.

B. Perfeccionismo

La persona intenta evitar errores, críticas y exposición.

Miedo profundo: si fallo, perderé valor.

Beneficio antiguo: recibir aprobación o evitar castigo.

Coste actual: ansiedad, procrastinación, rigidez y dificultad para disfrutar.

C. Control

La persona necesita prever, decidir y supervisar.

Miedo profundo: si no controlo, algo malo ocurrirá.

Beneficio antiguo: reducir incertidumbre.

Coste actual: tensión, conflictos, dificultad para confiar y delegar.

D. Evitación emocional

La persona racionaliza, se distrae, trabaja en exceso o se distancia.

Miedo profundo: si siento, me desbordaré.

Beneficio antiguo: reducir dolor.

Coste actual: desconexión, somatización, dificultad para intimar y acumulación emocional.

E. Ataque o hiperdefensa

La persona responde con dureza, ironía, crítica o enfado.

Miedo profundo: si bajo la guardia, me dañarán.

Beneficio antiguo: impedir que otros se acerquen a la vulnerabilidad.

Coste actual: conflictos, soledad y confirmación de que los demás no son seguros.

F. Dependencia y búsqueda de aprobación

La persona necesita señales continuas de cariño, contacto o validación.

Miedo profundo: no puedo sostenerme solo.

Beneficio antiguo: asegurar proximidad.

Coste actual: ansiedad, pérdida de autonomía y presión sobre la relación.

G. Autosuficiencia extrema

La persona no pide, no muestra necesidad y rechaza la ayuda.

Miedo profundo: necesitar a alguien es peligroso.

Beneficio antiguo: evitar decepción.

Coste actual: aislamiento, sobrecarga y dificultad para recibir amor.

Las respuestas de supervivencia

Ante una amenaza real o percibida, el organismo puede activar respuestas automáticas:

- **Lucha:** atacar, discutir, controlar, defenderse.
- **Huida:** alejarse, evitar, trabajar en exceso, cambiar de tema.
- **Parálisis:** quedarse bloqueado, no decidir, desconectarse.



- **Complacencia:** agradar, ceder, pedir perdón aunque no corresponda.

Ninguna respuesta es moralmente buena o mala. Son intentos de protección. La pregunta útil es: *¿esta respuesta sigue siendo necesaria en el presente?*

El ciclo del patrón afectivo

1. **Disparador:** ocurre algo en la relación.
2. **Significado automático:** interpreto desde mi historia.
3. **Emoción primaria:** miedo, tristeza, vergüenza o rabia.
4. **Protección:** controlo, ataco, me retiro, complazco o me bloqueo.
5. **Respuesta del otro:** se defiende, se aleja o aumenta el conflicto.
6. **Confirmación:** "Ves, no se puede confiar", "Siempre me abandonan", "No soy suficiente".

Ejemplo:

- Disparador: Mi pareja llega tarde.
- Significado: no le importo.
- Emoción: miedo y tristeza.
- Protección: reproche agresivo.
- Respuesta del otro: se cierra.
- Confirmación: estoy solo y no me comprende.

La persona cree que está respondiendo al retraso, pero en realidad está respondiendo a la interpretación de abandono.

Sanación, reparentalización y el perdón como ciencia

Sanar no significa borrar

Sanar no consiste en eliminar recuerdos ni conseguir que nada vuelva a doler. Significa que la experiencia deja de gobernar automáticamente el presente. Una herida está más integrada cuando puedes recordarla sin quedar desbordado, distingues el pasado del presente, reconoces la necesidad sin avergonzarte y eliges una respuesta nueva.

Un marco práctico para el día a día: RVR

Este marco pedagógico sencillo es muy útil como hábito diario: Reconocer, Validar, Reparar y Repetir.

- **Reconocer:** nombrar lo que ocurre. "Se ha activado mi miedo al abandono." Nombrar reduce confusión y crea distancia entre la emoción y la identidad.
- **Validar:** no dar la razón a todos los pensamientos, sino reconocer que la emoción tiene una historia. "Tiene sentido que esto me active, dadas mis experiencias."
- **Reparar:** ofrecer en el presente una respuesta distinta — calma corporal, autocompasión, un límite, una petición clara, descanso, apoyo profesional.



- **Repetir:** una experiencia aislada puede emocionar, pero la transformación necesita repetición. Cada vez que te escuchas, pones un límite o pides apoyo, creas una experiencia correctiva para tu sistema nervioso.

Reparentalización simbólica

Reparentalizar significa aprender a ofrecerte hoy algunas funciones que necesitabas de los adultos: protegerte sin controlarte, escucharte sin juzgarte, poner límites sin humillarte, consolarte sin invalidarte, permitirti jugar y descansar. No significa negar que necesitamos a los demás — la madurez afectiva combina autonomía e interdependencia.

El perdón: qué es y qué no es

El perdón es un tema delicado y no debe imponerse. Recordemos primero lo que ya trabajamos con Robin Casarjian en noviembre de 2024: perdonar no es decir que lo ocurrido estuvo bien, no es olvidar, no es reconciliarse obligatoriamente ni renunciar a límites.

"No tienes que perdonar hoy. Tal vez tu primer paso sea reconocer el daño, sentir la rabia legítima o poner un límite. El perdón auténtico no se fuerza."

Perdonar puede significar: dejar de esperar que el pasado sea diferente, dejar de mantener una conversación interna interminable, recuperar la energía atrapada en el resentimiento, aceptar que quizá la otra persona nunca repare, elegir que el daño no siga dirigiendo la vida.

Sobre los padres o cuidadores en concreto: pudieron amar y, al mismo tiempo, causar daño. Una mirada madura sostiene dos verdades a la vez — "hicieron lo que pudieron con sus recursos" y también "lo que pudieron hacer no siempre fue lo que yo necesitaba". Comprender el contexto no obliga a mantener cercanía. La compasión puede coexistir con límites.

El modelo REACH, de Everett Worthington

Lo que Casarjian nos dio en noviembre de 2024 fue el qué (una decisión de soltar) y el porqué filosófico. Lo que vemos hoy es el cómo, paso a paso, con datos: qué pasa en tu cuerpo y tu mente cuando perdonas, medido en estudios controlados.

Everett Worthington, junto a su equipo (Michael McCullough, Steven Sandage, entre otros), desarrolló un modelo de cinco pasos llamado REACH, probado en más de veinte estudios controlados:

- **R — Recordar el daño (Recall):** traer la situación a la mente con la mayor objetividad posible, sin victimizarte ni minimizar lo que pasó.
- **E — Empatizar (Empathize):** intentar entender, aunque sea parcialmente, qué llevó a la otra persona a actuar así — sin que eso justifique lo ocurrido.
- **A — Ofrecer el regalo Altruista del perdón (Altruistic gift):** recordar un momento en que tú mismo necesitaste ser perdonado, y dar el perdón como un regalo, no como obligación.
- **C — Comprometerte con el perdón (Commit):** hacerlo explícito, con algún gesto concreto, para que deje de ser una idea abstracta.
- **H — Mantenerlo (Hold on):** saber que la duda o la rabia pueden volver, y que eso no invalida el perdón — es un proceso que se sostiene, no un evento único.



David Gómez

El Proyecto Stanford de Perdón, de Fred Luskin

Fred Luskin, psicólogo de Stanford, dirigió un ensayo clínico aleatorizado con un grupo que recibía un entrenamiento de perdón de seis sesiones y un grupo de control. Los resultados, recogidos en su libro **Forgive for Good**, mostraron que quienes completaron el entrenamiento experimentaron menos dolor emocional y menos enfado, más vitalidad física, una reducción de síntomas físicos de estrés —dolor de espalda, tensión muscular, molestias digestivas— y más optimismo, frente al grupo de control.

Este dato cambia el marco: no proponemos perdonar "para ser buena persona", sino porque el rencor sostenido tiene un coste físico y emocional medible, y soltarlo tiene un beneficio igual de medible.

SANANDO AL NIÑO INTERIOR

EL ORIGEN DE TUS EMOCIONES
Y DE TUS PATRONES AFECTIVOS

*"No reaccionas desde la edad que tienes."
Muchas veces reaccionas desde la edad
en la que aprendiste a protegerte."*



¿QUÉ ES EL NIÑO INTERIOR?

No es un concepto esotérico ni imaginario. Es el conjunto de experiencias, emociones y aprendizajes que vivimos en la infancia y que siguen influyendo en nuestra vida adulta. Incluye:

- Memorias emocionales
- Necesidades no satisfechas
- Estrategias de supervivencia
- Creencias aprendidas
- Emociones reprimidas



No es quién eres HOY.
Es de dónde vienes.



¿CÓMO FUNCIONA? LA BASE NEUROBIOLÓGICA

AMÍGDALA (ALARMA)



Detecta peligro en milisegundos. Si algo se parece a una situación del pasado que fue dolorosa, se activa.

HIPOCAMPO (MEMORIA)



Guarda recuerdos y emociones de lo vivido. El niño interpreta, siente y registra lo que ocurre según su nivel de madurez.

CORTEZA PREFRONTAL (ADULTO)



En la vida adulta, puede regular la respuesta emocional, poner límites y tomar decisiones desde la conciencia.

Quando algo de HOY se parece a algo que nos dolió AYER, la amígdala responde como si fuera de nuevo AQUEL MOMENTO. Y quien responde... es nuestro niño de entonces.

EL ORIGEN DE NUESTRAS EMOCIONES

No sentimos los hechos. Sentimos la interpretación que hacemos de esos hechos cuando éramos niños.

EJEMPLO:

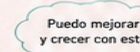
Recibo una crítica en el trabajo.

Niño con herida de no ser suficiente



Emoción: tristeza, miedo
Conducta: me bloqueo, me desanimo

Niño con seguridad y autoestima



Emoción: motivación
Conducta: escucho, aprendo, actúo

Las emociones son mensajeras, no enemigas. Nos muestran lo que necesita ser visto y sanado.

LAS 5 NECESIDADES EMOCIONALES DE TODO NIÑO

SEGURIDAD



¿Estoy a salvo?

AMOR



¿Soy querido/a?

PERTENENCIA



¿Formo parte?

RECONOCIMIENTO



¿Importo?

LIBERTAD PARA SER



¿Puedo equivocarme?

Quando alguna de estas necesidades no se cubre, el niño desarrolla **ESTRATEGIAS DE SUPERVIVENCIA** para protegerse. No son su personalidad, son mecanismos para adaptarse.

LAS ESTRATEGIAS QUE CREÓ MI NIÑO PARA SOBREVIVIR

En su momento fueron útiles, ahora pueden limitarte.

EL COMPLACIENTE



Aprendí: "No enfades, así me querrán"

Hoy: Me cuesta decir NO, me pongo en último lugar, busco aprobación.

EL PERFECCIONISTA



Aprendí: "Si hago todo perfecto, no me criticarán"

Hoy: Me exijo demasiado, tengo miedo a fallar, nunca es suficiente.

EL CONTROLADOR



Aprendí: "Si lo controlo todo, no volveré a sufrir"

Hoy: Me cuesta delegar, me angustia lo impredecible.

EL DISTANTE



Aprendí: "Si no me acerco, no me pueden herir"

Hoy: Me cuesta confiar, me aislo emocionalmente, evito la vulnerabilidad.

EL DEPENDIENTE



Aprendí: "Solo no puedo, necesito a alguien"

Hoy: Me cuesta tomar decisiones, busco que otros me guíen o validen.



La estrategia NO es el problema. Fue brillante para ese momento. El problema es seguir utilizándola 40 años después.

¿CÓMO SE SANA EL NIÑO INTERIOR?

No se sana solo recordando o entendiendo. Se sana viviendo experiencias nuevas y reparadoras desde el adulto que eres hoy.

Gracias a la neuroplasticidad, tu cerebro puede crear nuevas conexiones y reescribir tu historia.

MODELO DE SANACIÓN



RECONOCER
Ver lo que dolió sin juzgar.



VALIDAR
Dar permiso a lo que sentiste.



REPARAR
Ofrecer al niño lo que no recibió.



REPETIR
Crear nuevas experiencias hasta integrar.

EL PERDÓN: LIBERACIÓN INTERNA



Perdonar no es justificar. Perdonar es dejar de entregar el volante de tu vida al pasado.

Perdonar no elimina el recuerdo, elimina la prisión emocional.

El perdón no cambia lo que pasó. Pero cambia lo que hoy eso tiene poder sobre ti.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA CUIDAR A TU NIÑO INTERIOR



Habla contigo mismo con amor y respeto.



Escribe, expresa, no te guardes lo que sientes.



Regula tu cuerpo y tus emociones (respira, medita, muévete).



Rodéate de vínculos sanos y aprende a poner límites.



Celebra tus logros por pequeños que sean.



Haz lo que te da alegría y te conecta contigo.



TU NIÑO INTERIOR NO NECESITA QUE VUELVAS AL PASADO. NECESITA QUE EL ADULTO QUE ERES HOY DEJE DE ABANDONARLO.

RECUERDA:

- Las heridas no fueron tu elección. La sanación sí puede serlo.
- La madurez emocional comienza cuando te das lo que antes te faltó.
- Sanar es dejar de vivir prisionero de tu historia y empezar a vivir desde tu verdad.



EJERCICIO 1: LÍNEA DE VIDA EMOCIONAL Y MAPA DE APRENDIZAJES

Objetivo: localizar experiencias significativas sin forzar recuerdos, identificar emociones y descubrir las conclusiones que la persona pudo construir sobre sí misma, los demás y el amor.

Coge un folio en horizontal. Dibuja una línea desde el nacimiento hasta los 18 años y señala aproximadamente estas etapas:

0-3 años | 4-6 años | 7-12 años | 13-18 años

NOTA: No necesitas recordar todo. No buscamos precisión histórica. Buscamos momentos, ambientes o sensaciones que hayan dejado huella. También puedes incluir experiencias positivas, personas que te protegieron y momentos en los que sí te sentiste amado.

Primera capa: acontecimientos y ambiente

Anota con palabras breves:

cambios de casa o colegio

separaciones

pérdidas

enfermedades

nacimiento de hermanos

conflictos familiares

comparaciones

castigos o humillaciones

periodos de soledad

personas protectoras

momentos de juego, reconocimiento y seguridad

Segunda capa: emociones

Debajo de cada experiencia, escribe una emoción principal:

miedo, tristeza, rabia, culpa, vergüenza, soledad, alegría, alivio, orgullo, seguridad o ternura.

Tercera capa: conclusión infantil

Formúlate y contesta estas preguntas:

¿Qué aprendiste sobre ti?

¿Qué aprendiste sobre el amor?

¿Qué aprendiste sobre pedir ayuda?

¿Qué aprendiste sobre cometer errores?

¿Qué aprendiste sobre mostrar tus emociones?

¿Qué aprendiste sobre confiar?

Ejemplos de conclusiones:

Tengo que ser bueno para que me quieran.

No debo molestar.

Si confío, me decepcionan.



David Gómez

Es mejor no necesitar a nadie.
Tengo que estar atento porque algo puede pasar.
No puedo equivocarme.
Mis emociones son demasiado.
Soy responsable de que los demás estén bien.

Cuarta capa: recursos

Marca también:
Quién les ayudó.
Qué cualidad desarrollaron.
Qué aprendieron a hacer bien.
Qué parte de su esencia consiguió mantenerse viva.
Esto evita que la línea de vida se convierta únicamente en un inventario de dolor.

Integración

Completa:
La frase que más ha dirigido mi vida podría ser...
La necesidad que más he buscado en los demás ha sido...
La capacidad que desarrollé para sobrevivir fue...
Hoy esa capacidad me ayuda cuando..., pero me limita cuando...
No es necesario compartir el contenido. Puedes abrir una participación voluntaria centrada en el aprendizaje, no en los detalles traumáticos.

Ejercicio 2: Mapa del patrón afectivo actual

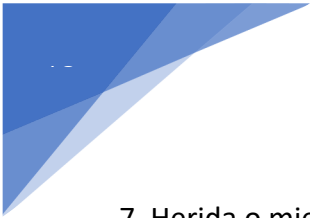
Objetivo: conectar una reacción presente con tu interpretación, tu necesidad y tu estilo de apego.

Elegir una situación

Recupera la situación escrita al comienzo de la clase. Debe ser concreta y reciente. Ejemplo: "mi pareja no contestó durante tres horas", en lugar de "nunca me valora".

Completar el mapa

Paso	Pregunta
1. Hecho	¿Qué ocurrió de forma observable, sin interpretación?
2. Pensamiento	¿Qué te dijiste automáticamente?
3. Emoción	¿Qué sentiste y con qué intensidad de 0 a 10?
4. Cuerpo	¿Dónde lo notaste?
5. Estrategia	¿Atacaste, evitaste, controlaste, complaciste o te bloqueaste?
6. Estilo de apego	¿Qué estilo de apego del punto 6.5 reconoces en esta reacción?



David Gómez

- | | |
|---------------------|---|
| 7. Herida o miedo | ¿Qué miedo antiguo se activó? |
| 8. Necesidad real | ¿Qué necesitabas realmente? |
| 9. Respuesta adulta | ¿Qué podrías hacer hoy de forma más consciente? |

Ejemplo completo

Hecho: una amiga cancela una cita.

Pensamiento: "no soy importante para ella".

Emoción: tristeza 8, rabia 6.

Cuerpo: presión en el pecho.

Estrategia: retirada y castigo silencioso.

Estilo de apego: ansioso-preocupado.

Herida: rechazo.

Necesidad: sentir consideración y seguridad en el vínculo.

Respuesta adulta: preguntar qué ha ocurrido, expresar la decepción sin acusar, observar si existe un patrón real.