



# Sanando mis HERIDAS DE LA INFANCIA

No lo causé, pero vengo a repararlo.

# Días de trabajo



**01.**

## Conocer mis heridas

Conocer y reconocer en nosotros las heridas que un día recibimos.

**02.**

## Comprender mis heridas

Quién o qué generó esa herida y cómo me afectó en ese momento

**03.**

## El impacto de las heridas

Cómo influyen en mi vida presente y qué aprendizajes guardo de ellas.

**04.**

## Redefinir mis heridas

Reinterpretar mis heridas para mejorar mi vida

01.

# Conocer mis heridas

Conocer y reconocer en nosotros las heridas que un día recibimos.



# ¿QUÉ SON LAS HERIDAS DE LA INFANCIA?

Todos en la infancia, de una u otra manera, consciente o inconscientemente, recibimos una o varias heridas emocionales.

- Lesiones emocionales surgidas de la interacción e influencia de nuestros cuidadores.
- Mecanismos de defensa ante situaciones de mucho estrés o difíciles.
- Huella afectiva que influye en la formación de la personalidad.



# ¿POR QUÉ SE GENERAN?



1

## Nivel del vínculo

¿Cómo era la relación con la persona con la que se generó la herida? ¿Cuál era la importancia que tenía en mi vida?

2

## Reiteración o Impacto

¿Cuántas veces sucedió?  
¿Gravedad de lo sucedido?  
¿Frente a quién sucedió?

3

## Interpretación

¿Qué se me dijo de la situación? ¿Cómo lo entendí a la edad que me sucedió?

# TIPOS DE HERIDAS EMOCIONALES

## HERIDA

ABANDONO

RECHAZO

HUMILLACIÓN

TRAICIÓN

INJUSTICIA

## MOTIVO

Abandono físico o emocional

No ser suficientes o valiosos

Crítica, comparación y vergüenza

Incumplimiento de promesas

Intolerancia, perfección y exigencia

## MÁSCARA

Dependiente

Huidizo

Masoquista

Controlador

Rigidez

## MIEDO

Soledad

Rechazo

Libertad

Conexión emocional

Vulnerabilidad



# TEST DE LAS HERIDAS

Suma 1 punto por cada oración con la que te sientas identificado(a).

Un puntaje mayor a 6 nos indica que esa herida se encuentra presente en nuestra vida. No te sorprendas si tienes más de una herida.

# TEST HERIDA DE ABANDONO

1. Regularmente te sientes triste y con un vacío que nunca se va.
2. Te cuesta trabajo desprenderte de cualquier persona o cosa, conservas o acumulas muchos objetos, apuntes, ropa, etc.
3. Tienes actitudes fuera de control como celos, berrinches y reacciones sobredimensionadas cuando alguien puede decidir no estar contigo.
4. No sabes terminar con relaciones que ya no son sanas, sientes que no podrás solo/a.
5. Sientes que las personas no te quieren y no entienden tus necesidades.
6. Te has sentido responsable de las actitudes violentas o irrespetuosas de tu pareja.
7. Tienes una constante sensación de que nada es suficiente.
8. Te cuesta poner límites y pedir claramente lo que necesitas.
9. Sueles tener relaciones de dependencia, donde dependen de ti o tú dependes de otro.
10. Pides constantemente que te reafirmen su amor y su permanencia.
11. Vives en una esperanza emotiva, crees que algo bueno vendrá y cambiara mágicamente a las personas y situaciones.

# TEST HERIDA DE RECHAZO

1. A lo largo de tu vida has tenido un fuerte sentimiento de falta de pertenencia, de estar fuera de lugar con tu familia, en la escuela, etc.
2. Eres una persona que prefiere estar sola, no toleras la constancia de las relaciones.
3. La forma de ser visto es haciendo las cosas bien. Te importa lo que los demás piensen de ti.
4. Te cuesta trabajo pedir lo que necesitas, pero cuando te piden algo a ti das la vida por hacerlo.
5. La relación con personas de tu mismo sexo siempre ha sido difícil.
6. Cuando las cosas van bien, piensas en que algo malo va a pasar y terminas saboteándolo.
7. Te comparas con los demás, esperando ser lo mejor o analizando tus errores antes de alguien más te los diga.
8. Sientes que tienes un mundo propio en tu interior y pasas mucho tiempo divagando en él.
9. Te cuesta trabajo sentir que puedes ser importante para las personas.
10. Sueles rechazarte y rechazar a otros, relacionarte es amenazante.
11. Dudas mucho de tus capacidades, te cuesta confiar en que puedes.

# TEST HERIDA DE HUMILLACIÓN

1. Eres un experto en hacerte cargo de alguien más y cargar sus problemas.
2. Sientes que a veces haces cosas grandes e importantes por personas pero no las harías por ti.
3. Le tienes miedo a la independencia y prefieres tener a alguien que te diga qué hacer.
4. Tu cuerpo te hace sentir avergonzado y constantemente lo criticas.
5. Sientes que las personas que te rodean tienen altas expectativas de ti.
6. Te cuesta mucho trabajo atender tus necesidades, como ir al doctor, comer sano, hacer ejercicio etc.
7. La sexualidad es un tema tabú en tu vida.
8. Tienes hábitos masoquistas como comer en exceso, no comer, fumar, aguantarte para ir al baño, sacrificarte, etc.
9. Comunicar lo que sientes, piensas y necesitas te avergüenza, sueles quedarte callado.
10. Sientes que das mucho y las personas no te corresponden, y muchas veces abusan.
11. Comúnmente sientes pena o vergüenza por muchas personas e intentas ayudarlas.

# TEST HERIDA DE TRAICIÓN

1. Sientes que no confías en general o que primero desconfías de todo. Todos son culpables hasta que se demuestre lo contrario.
2. Con regularidad tienes pensamientos paranoicos de que algo malo va a pasar, de que te van a engañar, de que te van a mentir.
3. Tienes muchos talentos interpersonales como convencer, influir, motivar.
4. Vas a un ritmo acelerado y eres impaciente e intolerante con los que no lo son.
5. Crees que siempre tienes la razón y te cuesta reconocer que no es así.
6. Te aterrorizan que te mientan, eres muy neurótico con ese tema.
7. Te cuesta trabajo ser vulnerable y recibir.
8. Tu actividad mental es muy intensa y estas en varias cosas a la vez, pensando siempre en lo que vendrá.
9. Tienes alma de líder y enfureces cuando las cosas no salen como quieres o hay algún imprevisto.
10. No sabes estar en la incertidumbre y experimentas mucha ansiedad en ella.
11. Te importa mucho la lealtad, la responsabilidad y la fidelidad, aunque no siempre la practicas.

# TEST HERIDA DE INJUSTICIA

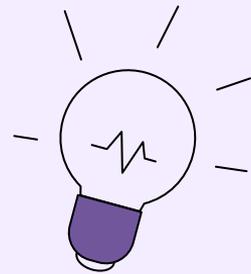
1. Te sientes inflexible y sueles ver las realidades en blanco y negro, todos los grises te cuestan.
2. Todo, nunca, siempre, nadie, son modos de pensar muy comunes en ti.
3. Rara vez te permites sentir y compartir lo que sientes.
4. El orden, la disciplina, el mérito, el esfuerzo son temas básicos de tu vida.
5. Eres crítico, autoexigente, y buscas hacer lo correcto.
6. Eres una persona que le gusta cumplir las metas y ponerse retos sin importar el tiempo que te lleve o si se deteriora tu salud.
7. Se te dificulta recibir ayuda de los demás porque nadie lo va a hacer mejor que tú y terminarías haciéndolo de todos modos.
8. Cuando te das cuenta que estas en un error de inmediato buscas cambiarlo, no te gusta estar equivocado.
9. Tienes actitudes defensivas y tu primera reacción es el ataque.
10. No lo admites, pero te gusta tener el control en todo lo que haces y con todos los que te relacionas.
11. Niegas el sufrimiento. Eres fuerte sin importar lo que suceda.

**¿CUAL ES LA  
HERIDA DE  
LA INFANCIA  
QUE QUIERES  
SANAR?**





“La sanación no significa que el daño nunca existió, sino que aquello que nos dañó, no controla más nuestras vidas.”



# TAREA

**Carta Compromiso con mi yo del pasado.**

# 02.

## Comprender mis heridas

Quién o qué generó esa herida y cómo me  
afectó en ese momento

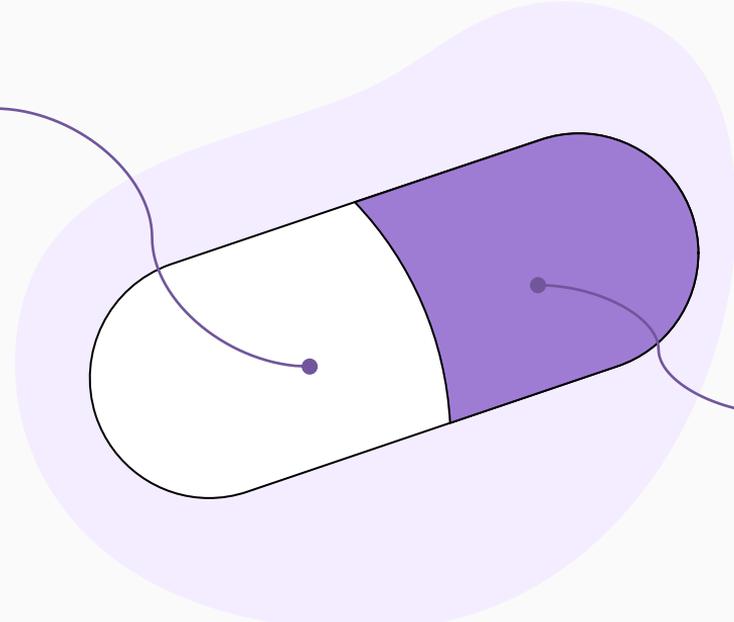


# EMOCIONES PRIMARIAS DE LA HERIDA



## MIEDO

Miedo de gran intensidad ante algo que emocional o físicamente me supera.



## IMPOTENCIA

Incapaz de resolver o modificar lo que me sucede.

# COMPONENTES DE LA HERIDA



## ACCIÓN

Lo que sucedió, en el momento que sucedió.



## INTERPRETACIÓN

Lo que yo comprendí de lo que sucedió



## ORIENTACIÓN

El acompañamiento que tuve sobre lo que sucedió.

# ¿QUIÉN GENERÓ ESA HERIDA?

## FAMILIA NUCLEAR

Las personas que vivían en casa: padres, hermanos, abuelos.

## AMISTADES FAMILIARES

Aquellas personas que no vivían en casa y que estaban vinculadas a algún familiar.

## FAMILIA EXTENSA

Personas parte de la familia que no vivían en casa.

## CONOCIDOS, DESCONOCIDOS

Personas que conocemos, sin vínculos con la familia, o completamente desconocidas.



# Tipos de generadores de heridas

01.

## Los ignorantes

Aquellos que no sabían que lo que hacían iba a generar una herida.

02.

## Los motivadores

Aquellos que pensaban que lo que hacían era un beneficio para el niño.



03.

## Los inconscientes

Aquellos que pusieron en riesgo al niño pensando que nada malo iba a pasar.

04.

## Los malos

Aquellos que actuaron con consciencia y libertad de que lo que hacían estaba mal.

# ¿QUÉ HACER CON EL PASADO?

01.

## Aceptar la herida

Sucedio, no lo niego. No me gusta, pero entiendo que no puedo hacer algo por modificar el pasado.

02.

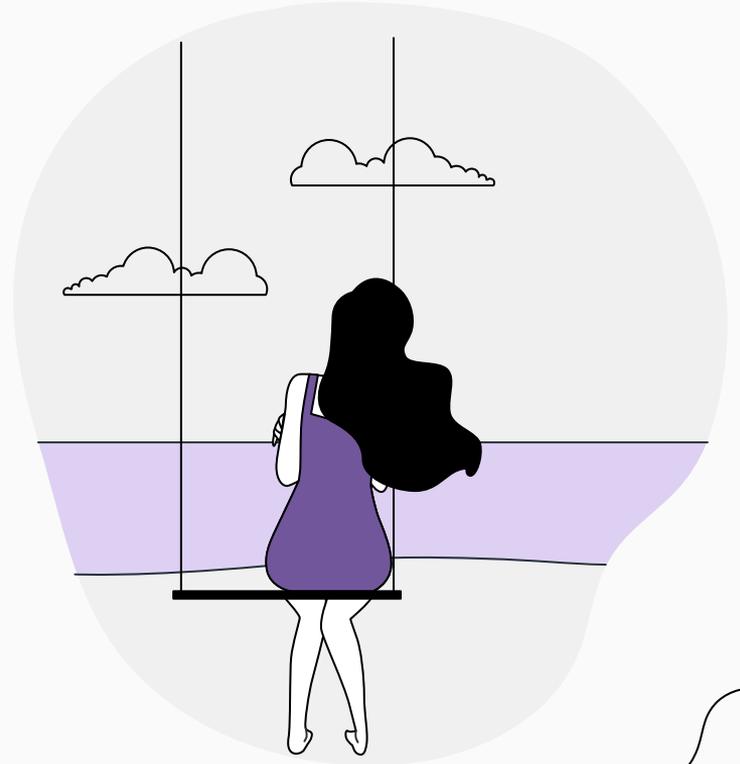
## Soltar la herida

No soy mi herida, tuve una herida y ella influye en mi personalidad, pero no la determina.

03.

## Perdonar o iniciar el camino del perdón a quien me dañó

Perdono para continuar, para no guardar rencor y no cargar emocionalmente a quien me dañó



# PERDONAR NO ES

- Perdonar no es olvidar
- Perdonar no es justificar
- Perdonar no es minimizar
- Perdonar no es reconciliarse

Perdonar es un proceso personal para no quedarnos estancados en el pasado. Perdonar es permitir que el resentimiento se marche, que el dolor se convierta en experiencia y que podamos continuar con nuestra vida sin el lastre de la herida.





# EJERCICIO

**Meditación del perdón, de la compasión y la aceptación.**



# 03.

## El impacto de las heridas

Cómo influyen en mi vida presente y qué aprendizajes guardo de ellas.

# ¿CÓMO ME AFECTAN LAS HERIDAS DE LA INFANCIA EN MI PRESENTE?

Al igual que ocurre con cualquier herida, cuando se roza duele. Y eso provoca reacciones que parecemos no controlar: reaccionamos de forma exagerada ante situaciones que a priori no tendrían por qué provocar sentimientos tan intensos, pero la herida sigue abierta y somos sensibles a todo aquello que nos lo recuerde, incluso de forma inconsciente.



# HERIDA DE ABANDONO EN EL ADULTO

- Sienten que nunca reciben la suficiente cantidad de afecto
- Generan constantemente “pruebas de amor”, presencia y atención.
- Utilizan el sexo como pegamento de la relación.
- Provocan dramas, problemas o enfermedades para llamar la atención o la culpa de tu pareja.
- La soledad es el miedo más profundo
- Dependencia emocional
- El miedo a la soledad los lleva a estar solos

# HERIDA DE RECHAZO EN EL ADULTO

- Huyen
- Ante el miedo a que me rechaces, yo te rechazo a ti como mecanismo de protección
- Miedo al fracaso
- Todo lo tengo que hacer bien porque no tolero equivocaciones
- Piensan que si se equivocan los van a volver a rechazar
- Necesidad de aprobación externa
- La opinión del otro siempre es más importante que la personal.
- Les cuesta decir que no y poner límites con los demás.
- Pasan muy rápido del amor al odio en todas las áreas.
- No se creen sus logros y cuando los consiguen tienden a rechazarlos.
- Se comparan constantemente con los demás.

# HERIDA DE HUMILLACIÓN EN EL ADULTO

1. Eres un experto en hacerte cargo de alguien más y cargar sus problemas.
2. Sientes que a veces haces cosas grandes e importantes por personas pero no las harías por ti.
3. Le tienes miedo a la independencia y prefieres tener a alguien que te diga qué hacer.
4. Tu cuerpo te hace sentir avergonzado y constantemente lo criticas.
5. Sientes que las personas que te rodean tienen altas expectativas de ti.
6. Te cuesta mucho trabajo atender tus necesidades, como ir al doctor, comer sano, hacer ejercicio etc.
7. La sexualidad es un tema tabú en tu vida.
8. Tienes hábitos masoquistas como comer en exceso, no comer, fumar, aguantarte para ir al baño, sacrificarte, etc.
9. Comunicar lo que sientes, piensas y necesitas te avergüenza, sueles quedarte callado.
10. Sientes que das mucho y las personas no te corresponden, y muchas veces abusan.
11. Comúnmente sientes pena o vergüenza por muchas personas e intentas ayudarlas.

# HERIDA DE TRAICIÓN EN EL ADULTO

- Utiliza el control como mecanismo de defensa, de esta manera se aseguran que los demás van a mantener sus compromisos.
- Son personas que les importa mucho la lealtad, la responsabilidad y la fidelidad, aunque no siempre ellos o ellas lo sean.
- Mienten y se justifican si son ellos los que se equivocan.
- No perdonan una ofensa.
- Tienen miedo a la traición. Constantemente crean situaciones en su cabeza de cosas que no han pasado, de cosas que probablemente nunca pasen, pero por si las dudas, se lo cree y actúa en consecuencia.
- Celos desmedidos.
- No tolera a la incertidumbre o las situaciones que se encuentren fuera de su control. Alejará o prohibirá amistades, familia, estudios, trabajo en los que físicamente no se encuentre presente para cuidar que no le traicionen, engañen o mientan.
- Van del amor al odio cuando algo o alguien no está bajo su control.
- Su actividad mental es muy rápida, lo que le ayuda a acomodar situaciones y zafarse de problemas o responsabilidades.
- Su imaginación es muy basta, pero siempre recae en “Piensa mal y acertarás”.

# HERIDA DE INJUSTICIA EN EL ADULTO

- Personas que se olvidan de sí, para atender las necesidades de los demás, pensando que de esa manera podrán acceder al amor que se merecen.
- Se ponen de último lugar, los demás siempre están primero
- Su mayor miedo es la libertad y el descontrol.
- Creció tan controlado, avergonzado, a hacer las cosas mal que no sabe cómo vivir por sí mismo.
- Vive en una jaula con la puerta abierta.
- Necesidad de cuidar de los demás
- Si te cuido seré digna de tu amor, si te cuido seré importante y necesaria para ti y te quedarás conmigo. Necesito que necesites de mí.
- Tienden a negarse todo aquello que desean ya que se culpan por sentirlo y por deseárselo
- Critican su físico, lo que les genera problemas de alimentación o en su vida amorosa y/o sexual

# ¿CÓMO SE ACTIVAN LAS HERIDAS?

01.

## Gatillos emocionales

Persona, palabra, situación, lugar o sensación que despierta la herida.

02.

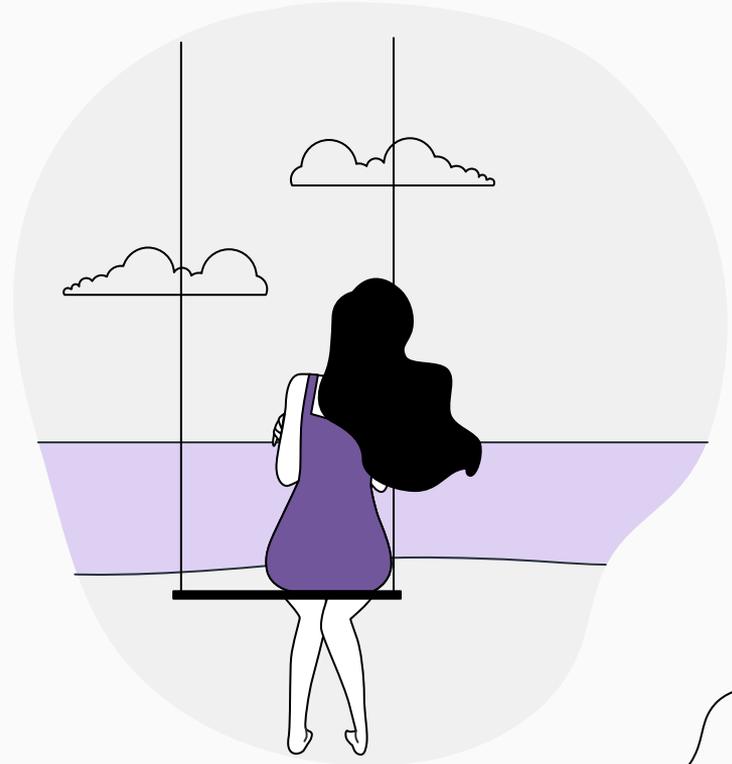
## Emociones automáticas

Emociones que trae consigo la herida y que no son pasadas por la razón ni el juicio.

03.

## Creencias autoalimentadas

Las acciones realizadas con los componentes emocionales de la herida, retroalimentan las creencias que tenemos de nosotros mismos.



HERIDA	GATILLO	EMOCIÓN	ACCIÓN	CREENCIA
Abandono	El enojo de alguien hacía mi	Miedo	Me aferro más a esa persona	La personas me abandonan porque no merezco su amor.
Rechazo	Cuando hacen equipos en la escuela	Incertidumbre, miedo, frustración	Me junto con la persona con la que nadie va a elegir	Nadie me tomará en serio, no me elegirán porque no soy bueno
Humillación	Postularme para un nuevo puesto	Timidez	Me preparo tanto para no equivocarme que del estrés me equivoco mucho	No importa cuánto me prepare, siempre terminaré haciendo las cosas mal y la gente juzgándome
Traición	Mi pareja dice que va a salir con sus amigos	Desconfianza	Le he prohibido tanto salir que termina por “escaparse”	Las personas no se merecen mi confianza, cualquiera me puede traicionar
Injusticia	Presentarle a mi pareja a mis padres	Miedo	Prefiero no hacerlo porque no lo van a aceptar	Nada será suficiente para ellos y terminaré sola(o)

HERIDA	GATILLO	EMOCIÓN	ACCIÓN	CREENCIA
<b>Abandono</b>	Me dice que va a salir con su grupo de amigos donde se encuentra una persona con la que tuvo algo que ver antes de que la relación de ustedes iniciara.	Miedo, inestabilidad, inseguridad	Me empieza a doler la cabeza o el estómago. Hago una escena	No me elije a mi porque los demás son más importantes.
<b>Rechazo</b>		Incertidumbre, miedo, frustración	Me salgo yo también y posiblemente bese a otra persona	Nadie va a dejarme, prefiero ser yo quien te deje a ti.
<b>Humillación</b>		Timidez, vergüenza, miedo	Me porto amable, me ofrezco a llevarte y a pasar por ti cuando termines	Si soy buena pareja, no se irá de mi aunque no me sienta cómodo con la situación
<b>Traición</b>		Desconfianza	Me encargo de que no vaya y le hago sentir culpable de la situación porque "yo no lo haría"	Las personas no se merecen mi confianza, cualquiera me puede traicionar
<b>Injusticia</b>		Enojo, decepción	Que vaya, pero la relación se acaba en ese momento	Uno no puede ser amigo de su ex porque donde fuego hubo, cenizas quedaron.

# EJERCICIO

HERIDA	GATILLO	EMOCIÓN	ACCIÓN	CREENCIA	NUEVA ACCIÓN
Abandono					
Rechazo					
Humillación					
Traición					
Injusticia					

Aburrimiento, Aceptación, Admiración, Aflicción, Agobio, Agradecimiento, Alegría, Alivio, Alteración, Amabilidad, Amor, Angustia, Añoranza, Ansiedad, Apatía, Arrepentimiento, Arrojo, Asco, Asombro, Atracción, Bondad, Cansancio, Cariño, Celos, Compasión, Competencia, Comprensión, Compromiso, Concentración, Confianza, Confusión, Congoja, Consideración, Consuelo, Contento, Culpa, Curiosidad, Decepción, Depresión, Derrota, Desaliento, Desamor, Desamparo, Desánimo, Desconfianza, Deseo, Desesperación, Desidia, Desilusión, Desmotivación, Desolación, Dicha, Dolor, Duda, Empatía, Encanto, Enfado, Engaño, Enojo, Entusiasmo, Envidia, Espanto, Esperanza, Estima, Euforia, Excitación, Extrañeza, Fastidio, Felicidad, Fervor, Firmeza, Fobia, Fortaleza, Fracaso, Fragilidad, Furia, Generosidad, Gozo, Hostilidad, Humildad, Humillación, Ilusión, Impaciencia, Impotencia, Incapacidad, Incompatibilidad, Incomprensión, Inconformidad, Incredulidad, Indiferencia, Indignación, Inestabilidad, Infelicidad, Inferioridad, Injusticia, Inquietud, Insatisfacción, Inseguridad, Insuficiencia, Integridad, Interés, Intolerancia, Intriga, Ira, Irritación, Júbilo, Justicia, Lástima, Libertad, Lujuria, Melancolía, Menosprecio, Miedo, Molestia, Motivación, Nostalgia, Obstinación, Odio, Optimismo, Orgullo, Paciencia, Pánico, Pasión, Pavor, Paz, Pena, Pereza, Pesimismo, Placer, Plenitud, Preocupación, Prepotencia, Pudor, Rabia, Rebeldía, Rechazo, Rencor, Repudio, Resentimiento, Resignación, Respeto, Satisfacción, Seguridad, Serenidad, Simpatía, Soledad, Solidaridad, Sorpresa, Sumisión, Temor, Templanza, Tentación, Ternura, Terquedad, Terror, Timidez, Tolerancia, Traición, Tranquilidad, Tristeza, Turbación, Vacío, Valentía, Valoración, Venganza, Vergüenza, Vulnerabilidad.



# 04. Redefinir mis heridas

Reinterpretar mis heridas para mejorar mi vida



# ¿QUÉ ME HUBIERA GUSTADO RECIBIR?

El papel que no jugaron nuestros cuidadores, ahora es responsabilidad nuestra.

# EXPRESANDO MI EMOCIÓN

**01.** Lo que me duele con relación a ti es:

**02.** Lo que nunca te he podido decir es:

**03.** Lo que aprendo de ti es:

**03.** Lo que te agradezco es:

# TAREAS INCONCLUSAS

## QUE GENERARON LAS HERIDAS

**ABANDONO**

Pertenencia, amor, atención, acompañamiento.

**RECHAZO**

Escucha activa, validación, cariño, aceptación.

**HUMILLACIÓN**

Respeto, paciencia, comprensión, compasión, confianza.

**TRAICIÓN**

Compromiso, lealtad, fidelidad, responsabilidad.

**INJUSTICIA**

Flexibilidad, comprensión, diversión, complicidad, libertad.

**¿QUÉ ME VOY A  
EMPEZAR A DAR?**

# ¿DESDE DONDE OBSERVAMOS LAS HERIDAS?

P

## PADRE

Elemento que contiene las reglas, las normas, principios y deberes

A

## ADULTO

Elemento que evalúa, analiza, mide, decide, se adapta y actúa en consecuencia.

N

## NIÑO

Elemento que juega, es creativo, intuitivo, espontáneo, vulnerable, curioso, dependiente, atrevido.

## Voz internalizada

*“Debes de...”, “Te equivocaste”, “Otra vez lo hiciste mal”, “Mira cómo se burlan de ti”, “Alguien lo puede hacer mejor”, etc.....*

*“Me siento orgulloso de ti”, “Ten cuidado con esto”, “Cuando pasa esto, esa es la consecuencia”, etc.*

*“Se me antoja y lo hago”, “Tú deberías cuidar de mi”, “Si se siente bien, debe ser bueno”, “Sólo se vive una vez”, etc.*

# EJERCICIO

Voz internalizada	¿Quién lo dice?	Herida	Valorar la emoción o pensamiento	¿Qué dice mi adulto?
<i>“Te va a cambiar por alguien más”</i>	Niño	Abandono	<p>Entiendo que sientas miedo. Entiendo que la posibilidad de perder a alguien despierte de nuevo la sensación de abandono, pero yo estoy aquí para proteger, cuidar y acompañar.</p> <p>No estás solo(a).</p>	<p>No hay que adelantarse, veamos cómo se van dando las cosas en las siguientes semanas o meses.</p> <p>Voy a preocuparme por ser quien soy, si algo puedo mejorar con gusto lo haré, pero no cambiaré mi esencia sólo para que no me dejen.</p> <p>Si se va, sé que cuento conmigo y con mi red de apoyo para salir adelante. Dolerá, pero no es el fin del mundo ni significa que es algo que siempre pasará.</p>

# EJERCICIO

Voz internalizada	¿Quién lo dice?	Herida	Valorar la emoción o pensamiento	¿Qué dice mi adulto?
<i>“Te vas a equivocar y todos se darán cuenta de quien eres en realidad. Eres un fracaso.”</i>	Padre	Rechazo	<p>Está bien que te sientas nervioso(a), cualquiera podría estarlo en una situación como esta.</p> <p>Sé que quieres demostrar lo mejor, que te gustaría que fuera perfecto, pero por el simple hecho de intentarlo ya tendrías que sentirte orgulloso de ti.</p> <p>Estás dando lo mejor de ti y todo saldrá como tiene que salir.</p>	<p>Prepárate, bloquea dos horas al día para estudiar y el fin de semana reúnete con alguien que con quien puedas corroborar lo aprendido y que te sirva como espejo para mejorar tu discurso.</p> <p>Recuerda disfrutar el proceso, porque te conviertes en lo que deseas no cuando llegas a la cima, sino cuando vas construyendo el camino.</p>

# EJERCICIO

Voz internalizada	¿Quién lo dice?	Herida	Valorar la emoción o pensamiento	¿Qué dice mi adulto?
<i>“¡Deja de comer! Eres un(a) gordo(a) obeso(a).”</i>	Padre	Humillación	<p>Sería bueno ser empático y compasivo contigo. No tienes que hablarte de esa manera para entender las cosas.</p> <p>Eres una persona adulta que puede trabajar en su alimentación, que puede mejorar sus hábitos como un acto de amor propio y como una celebración de la vida que corre por tus venas.</p>	<p>Vamos a generar una mejor estrategia: que la comida sea mi motor, mi combustible.</p> <p>Me preocuparé por darle a mi cuerpo lo que lo alimenta y no aquello que le hace daño.</p> <p>Al menos 2 veces por semana me dará la oportunidad de comer algo que se me antoje sin culpa.</p>

# EJERCICIO

Voz internalizada	¿Quién lo dice?	Herida	Valorar la emoción o pensamiento	¿Qué dice mi adulto?
<p><i>“No es cierto, no va a irse con sus amigos, se va a ir a otro lado.</i></p> <p><i>Te está mintiendo y todos van a creer que eres un(a) tonto(a) por creerle.”</i></p>	Niño / Padre	Traición	<p>Entiendo que en tu vida hayan existido mentiras y que eso te genere desconfianza, pero la desconfianza solo trae más desconfianza, más inseguridad, más deseo de control.</p> <p>Es importante valorar la confianza, pero no podemos poner pruebas porque eso ya sería desconfiar.</p>	<p>Voy a confiar en esa persona. Las personas que se quieren no se dañan y si así lo hiciere, entonces sabré que no tendríamos que estar juntos.</p> <p>Ocuparé mi mente en esta actividad y la disfrutaré mientras esta persona sale con sus amigos.</p>



# EJERCICIO

Voz internalizada	¿Quién lo dice?	Herida	Valorar la emoción o pensamiento	¿Qué dice mi adulto?
<i>“¡Hazlo bien! ¡Te tardas demasiado! ¿Cualquier otra persona ya lo hubiera acabado!</i>	Padre	Injusticia	<p>No porque algo no lo hagas rápido o perfecto significa que lo hagas mal.</p> <p>Que a los demás no les guste, no significa que lo hagas mal. Eres un adulto que toma sus propias decisiones y tiempos.</p>	<p>Ve tranquilo(a), lo que pasa en tu mente son ideas, no realidades.</p> <p>No tienes que hacerlo perfecto, pero si dar lo mejor que tienes. Eres capaz, eres suficiente y eres creativo(a). Disfruta el momento, diviértete y deja de poner todo ese peso en tu cabeza.</p>





# ¿QUÉ APRENDIZAJES MÉ REGALÓ LA HERIDA?

No todo de la herida fue malo.

# ¿SIN MI HERIDA ME HUBIERA PERDIDO DE...?

**ABANDONO**

Empatía, amistad y acompañamiento.

**RECHAZO**

Independencia y creatividad.

**HUMILLACIÓN**

Compasión y cuidado por los más necesitados.

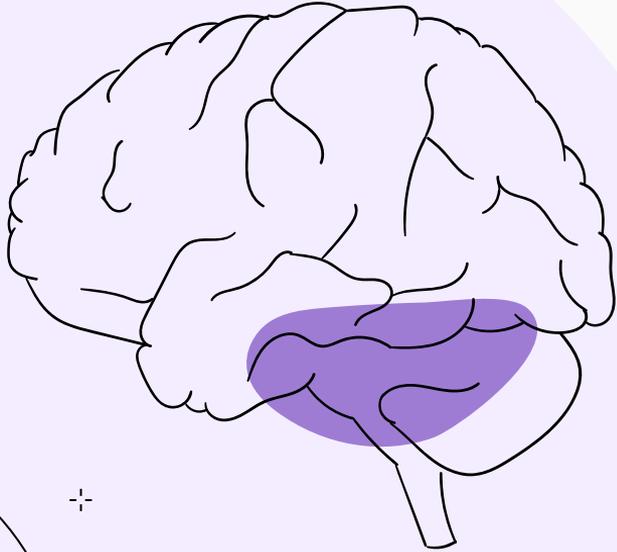
**TRAICIÓN**

Habilidades sociales y interpersonales.

**INJUSTICIA**

Cumplimiento de compromisos, establecimiento de metas.

# ESTO QUE VIVÍ **ME COMPROMETE A...**



## **Soltar el modo víctima**

Ser responsable de mis emociones del presente y dejar de culpar a otros de lo que no he podido hacer.

## **No estancarme en el pasado**

Aprender a vivir en el aquí y el ahora, entendiendo que sólo el presente puede ser modificado.

## **Practicar la empatía**

Cada persona vive algo que desconozco, seré amable y respetuoso con los demás.



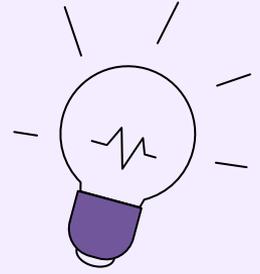
# TAREA

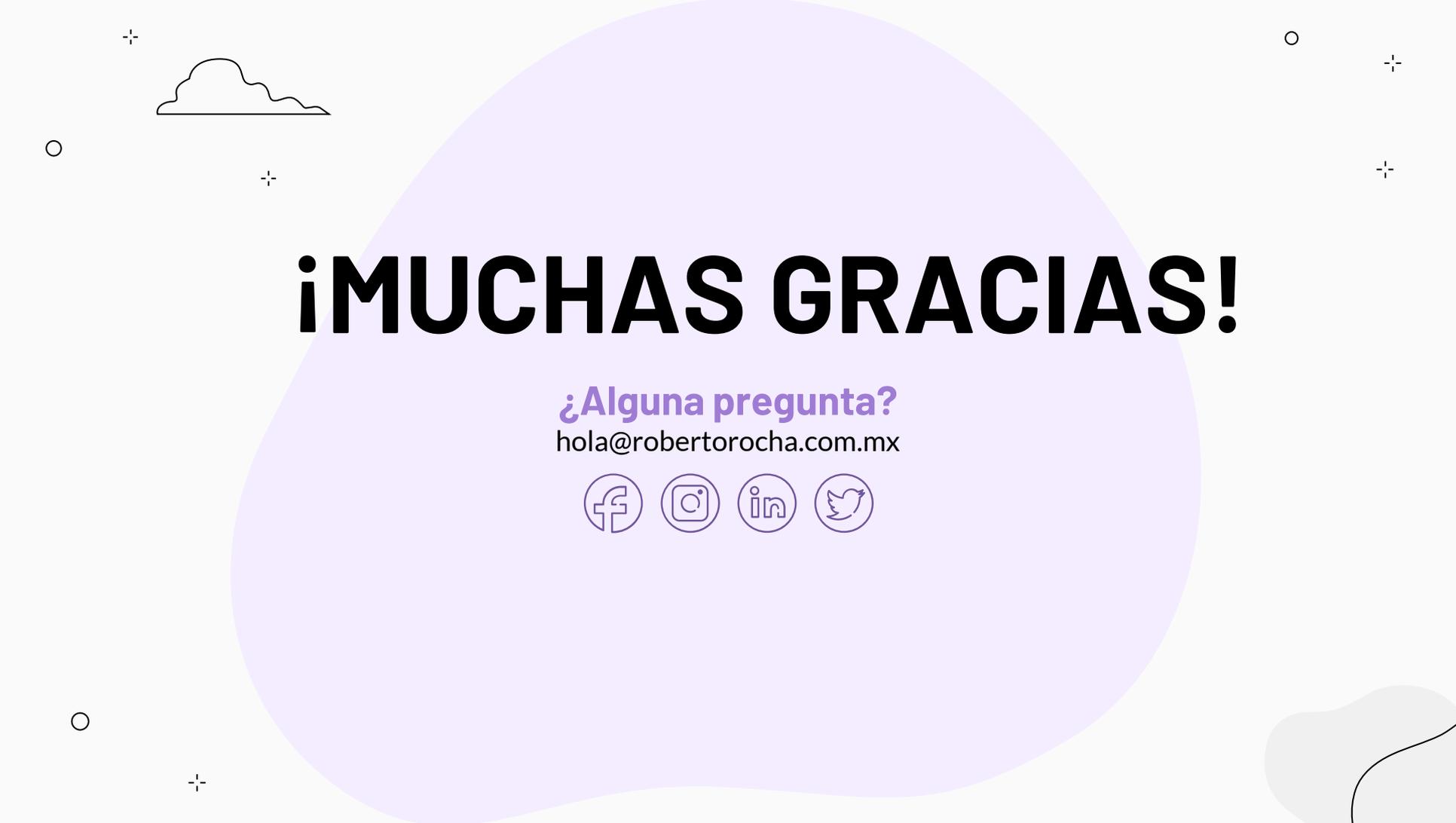
**Cómo me encuentro hoy en mi herida del 0 al 10**  
**Mi compromiso a mejorar una conducta**



*“Las heridas emocionales tienden a propagarse a través de los lazos familiares... hasta que alguien consciente detiene el proceso”*

**–Rafael Vidac**





# ¡MUCHAS GRACIAS!

¿Alguna pregunta?  
[hola@robertorocha.com.mx](mailto:hola@robertorocha.com.mx)

