

*@gamanpsicologia*

**CUADERNILLO DE  
APEGO Y HERIDAS  
DE LA INFANCIA**

## PRESENTACIÓN

En este cuadernillo encontrarás material teórico - práctico para ayudarte a entenderte mejor a raíz de tu infancia (tipos de apego, tipos de heridas de la infancia y ejercicios para ayudarte a sanar tu tipo de apego y heridas de la infancia)

Este material puede ser utilizado tanto por psicólogos como por cualquier otro lector que quiera aprender más sobre su salud mental.

Es importante situar este cuadernillo como lo que es: un recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.



***Este cuadernillo está hecho por:***

*Ángela Esteban Hernando*

*hola@gamanpsicologia.com*

*@gamanpsicologia*

*+34 660 17 89 88*

***¡Sígueme para estar pendiente de próximos cuadernillos! :)***

# ÍNDICE

## 1. Apego

- *Introducción*.....pág 1
- *Apego seguro*.....pág 3
- *Apego ansioso*.....pág 5
- *Apego evitativo*.....pág 7
- *Apego desorganizado*.....pág 9
- *Test: Evalúa tu apego*.....pág 11

## 2. Heridas de la infancia

- *Introducción*.....pág 16
- *Herida del abandono*.....pág 17
- *Herida del rechazo*.....pág 19
- *Herida de la traición*.....pág 21
- *Herida de la injusticia*.....pág 23
- *Herida de la humillación*.....pág 25
- *Test: Evalúa tu/s herida/s*.....pág 27

## 3. Ejercicios para curar a nuestro niño/a interior

- *Ejercicios*.....pág 30 - 33
- *Lo que viví me compromete a*.....pág 34

# 1. APEGO

## *Introducción*

A menudo las personas nos preguntamos en qué medida las experiencias que tuvimos en la infancia, especialmente las que pudimos compartir con nuestros padres u otras figuras de relevancia, pudieron condicionar nuestra forma de ser y relacionarnos en la vida adulta.

El ser humano llega al mundo sumergido en la más absoluta vulnerabilidad, pues precisa de varios meses para conquistar una mínima autonomía. Es por ello que dependemos de otros para sobrevivir, forjando con nuestro entorno cercano un necesario vínculo de apego.

Estas figuras de apego no habrán de garantizar únicamente los recursos necesarios para sobrevivir, sino también los esenciales para vivir, pues se erigirán como la primera fuente de amor y comprensión sobre la que el niño depositará sus expectativas y anhelos.

Es por ello que el apego contribuye de manera decisiva a construir los fundamentos básicos del sentido privado de la seguridad, la confianza y la identidad personal. Conocerlo, pues, es importante para comprender quiénes somos y por qué.

- **¿Qué es el apego?**

El apego son los "hilos"; lazos emocionales que establecemos con las personas significativas de nuestra vida; aquellas con las que compartimos sentimientos de pertenencia y seguridad.

Sin embargo, en este cuadernillo nos centraremos en el apego y vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre los cuidadores principales y el recién nacido.

- **¿Cuál es su función?**

Asegurar el cuidado, la protección, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad (de hecho, un estudio estimó que en torno al 40% de nuestra personalidad viene derivado de la infancia y del tipo de apego que se establece entre el niño y sus cuidadores principales).

- **¿Por qué es tan importante?**

El tipo de apego que se establece entre el niño y sus cuidadores principales es muy importante porque va a determinar, en dicho niño, su personalidad, su autoestima, su sistema de creencias (de sí mismo y del mundo), su autodiálogo interno, su manera de relacionarse con los demás, etc.

## **Apego seguro**

- **Características de los niños:**

Los niños exploran y juegan el entorno tranquilamente y de forma activa mientras están con la figura de apego. Presentan ansiedad ante la separación, pero cuando ésta regresa, se calman y siguen explorando y jugando. Son sociables y cooperativos con los demás y cuando están asustados, buscan el consuelo de su figura de apego.

- **Características de los padres:**

Los padres de los niños con este tipo de apego reaccionan más rápidamente a las necesidades de sus hijos, mantienen una comunicación positiva y activa, juegan más con ellos, y son más sensibles y amables.

**Ejemplo:** Vaya golpe, tiene que dolerte, ¿te ayudo a levantarte o puedes tú?.

- **Consecuencias en los niños:**

Las personas con un estilo de apego seguro tienen mayor probabilidad de alcanzar un nivel alto de intimidad en las relaciones adultas. Son personas con una buena autoestima, lo que hace que se sientan merecedores del amor que reciben, están motivados y presentan expectativas positivas respecto a sus relaciones de pareja y/o de amistad.

Son personas que saben relacionarse y presentan estrategias que les ayudan a adaptarse y a hacer frente a las distintas situaciones que se les pueden presentar. Además, suelen sentirse cómodos compartiendo sentimientos con personas de su confianza y buscan el apoyo social.

También tienen buena capacidad de regular sus propias emociones y son personas asertivas que saben expresar sus necesidades, deseos y sentimientos a las otras personas sin ningún tipo de problemas.

CARACTERÍSTICAS DEL APEGO SEGURO	
VISIÓN DE UNO MISMO	POSITIVA
VISIÓN DE LOS DEMÁS	POSITIVA

- Ejemplos de creencias sobre uno mismo y sobre los demás:

"Aunque mis figuras de apego son un lugar seguro, puedo alejarme de ellas y explorar el entorno con confianza y seguridad porque confío en mí".

"Tengo una percepción de mí mismo y de los demás positiva (puedo confiar en mí y en los demás), no tengo miedo por el abandono (o si lo tengo es un miedo que no está muy presente en mi día a día y no condiciona mi rutina y estilo de vida) y no huyo de la intimidad (y considero que no me es difícil establecerla)".

## **Apego ansioso**

- **Características de los niños:**

Los niños permanecen cerca de la figura de apego mientras está presente y exploran y juegan poco. Presentan ansiedad ante la separación. Lloran cuando la figura de apego no está y luego no logran calmarse ante el reencuentro (se mantienen cerca pero a la vez rechazan su contacto físico). Son muy dependientes y cautelosos con los demás y actúan de forma pasiva y son muy inseguros.

- **Características de los padres:**

Los padres suelen ser figuras que a veces están y otras no. El comportamiento de la figura de apego suele ser incoherente; unas veces responde de forma adecuada y otras veces rechaza al niño. También pueden ser muy nerviosos, preocupados o sobreprotectores.

**Ejemplo:** ¡Cuidado que te vas a caer! Madre mía, me vas a matar de un susto.

- **Consecuencias en los niños:**

Los adultos que han crecido con este tipo de apego suelen ser personas bastante miedosas e inseguras en cuanto a sus relaciones amorosas, familiares y de amistad, y sienten un miedo constante a ser abandonas, intentando generar un vínculo muy estrecho para que no ocurra nunca.



Este miedo genera que, en la mayoría de ocasiones, los amigos, la pareja o los posibles pretendientes que tengan se alejen de ellos/as, ya que **son muy dependientes, exigen mucho o se victimizan** y eso hace que se sientan agobiados y poco libres.

Estas personas **se preocupan constantemente de que su pareja, sus amigos y/o su familia no los quieran y se angustian mucho** cuando terminan las relaciones o cuando surgen conflictos en sus relaciones.

CARACTERÍSTICAS DEL APEGO ANSIOSO	
VISIÓN DE UNO MISMO	NEGATIVA
VISIÓN DE LOS DEMÁS	POSITIVA

- **Ejemplos de creencias sobre uno mismo y sobre los demás:**

"Mis figuras de apego son, a veces, un lugar seguro, pero no termino de confiar en mí mismo para alejarme de ellas y explorar yo sólo el entorno".

"Tengo una percepción de mí mismo negativa (no puedo confiar en mí) y de los demás positiva (puedo confiar en los demás), tengo mucho miedo por el abandono (está muy presente en mi día a día y condiciona mi rutina y estilo de vida) y no huyo de la intimidad (al contrario, necesito establecerla y puedo llegar a depender de los demás)".

## **Apego evitativo**

- **Características de los niños:**

Los niños muestran poca ansiedad ante la separación de la figura de apego y poco interés en el reencuentro. No parecen mostrar ninguna preferencia entre sus padres y un extraño. Puede que no se rechace la atención de los padres, pero no busca contacto o consuelo en ellos. Aprenden que la mejor manera de comunicarse para ser aceptado es la desconexión emocional (así evita el rechazo y se distancia emocionalmente).

- **Características de los padres:**

Los padres no responden a las necesidades de su hijo por no saber cómo dar apoyo y pueden llegar a ser intrusivos. Estos padres imponen, pero no recompensan. Algunos tienden a presentar falta de empatía.

**Ejemplo:** Levántate y no llores, venga, cuando te caes te haces más fuerte.

- **Consecuencias en los niños:**

Cuando son adultos se sienten incómodos e, incluso, irritados cuando su pareja empieza a generar o a pedir una mayor cercanía e intimidad. Les cuesta mucho confiar completamente en su pareja (también cuentan las amistades y/o familiares), dejarse llevar y depender emocionalmente de ella así como también aportarle afecto y cariño.

Por todo esto, suelen tener problemas con la intimidad e invierten poca emoción en sus relaciones sociales y románticas, estando poco dispuestos/as e incluso incapaces de compartir pensamientos o sentimientos con los demás.

Otra característica es la incapacidad de apoyar a sus parejas durante los momentos estresantes o difíciles, llegando a mostrar muy poca empatía a la hora de compartir sentimientos, pensamientos y emociones con ellos.

CARACTERÍSTICAS DEL APEGO EVITATIVO	
VISIÓN DE UNO MISMO	POSITIVA
VISIÓN DE LOS DEMÁS	NEGATIVA

- Ejemplos de creencias sobre uno mismo y sobre los demás:

"Mis figuras de apego no son un lugar seguro, sólo puedo confiar en mí mismo, así que tengo que alejarme de ellas y explorar el entorno yo sólo".

"Tengo una percepción de mí mismo positiva (puedo confiar en mí) y de los demás negativa (no puedo confiar en los demás), no tengo miedo por el abandono (o si lo tengo es un miedo que no está muy presente en mi día a día y no condiciona mi rutina y estilo de vida) y huyo de la intimidad (no me siento cómodo cuando profundizo mucho en las relaciones)".

## **Apego desorganizado**

- **Características de los niños:**

Los niños se muestran desorientados con la figura de apego. Cuando ésta se marcha, el niño no llora ni se siente amenazado, pero deja de hacer lo que estaba haciendo. Al volver a encontrarse, el niño muestra un comportamiento ambivalente; a veces la busca y otras las ignora. Se sienten inseguros, confusos y aturdidos y tienen dificultades para controlar sus emociones y relacionarse con los demás (por lo general, desconfían).

- **Características de los padres:**

Se da ante padres insensibles o abusivos, creando una distancia afectiva entre padres-hijos. Son padres que aterrorizan al niño, ignoran su llanto y no intervienen cuando lo necesita.

**Ejemplo:** Me tienes harto, estate quieto ya o seré yo quien te haga caer.

- **Consecuencias en los niños:**

Los adultos que han crecido con este estilo de apego suelen tener relaciones muy inestables, dramáticas y con muchos altibajos. Por un lado tienen miedo a que les puedan abandonar pero, por otro, les cuesta generar vínculos y tener demasiada intimidad.

Pueden ser muy dependientes de sus parejas (también cuentan las amistades y/o familiares) cuando se sienten rechazadas y otras veces, sentirse ahogadas si perciben demasiada cercanía por parte de ellos. Lo que muestran es una desconexión entre lo que hacen y lo que sienten.

Experimentan mucha dificultad para identificar sus emociones, sienten mucha confusión interna, les es complicado entender lo que otros pueden pensar o sentir, así como lo que ellos mismos piensan y sienten.

CARACTERÍSTICAS DEL APEGO DESORGANIZADO	
VISIÓN DE UNO MISMO	NEGATIVA
VISIÓN DE LOS DEMÁS	NEGATIVA

- Ejemplos de creencias sobre uno mismo y sobre los demás:

"Ni yo ni mis figuras de apego son un lugar seguro, así que tengo dificultades para relacionarme con los demás y explorar el entorno".

"Tengo una percepción de mí mismo y de los demás negativa (no puedo confiar en mí y en los demás), tengo mucho miedo por el abandono (está muy presente en mi día a día y condiciona mi rutina y estilo de vida) y huyo de la intimidad (es una sensación ambivalente; a veces busco vincularme y otras veces todo lo contrario porque no me siento cómodo)".

**Test: Evalúa tu apego**

**1. Ante una situación conflictiva:**

- a) Tiendo a enfrentar los conflictos y tengo una visión segura y optimista de mí mismo y de mis capacidades resolutivas.
- b) Me generan mucha angustia y no confío en mí mismo, necesito consultarlo con alguien y que me dé su opinión.
- c) Suelo evitarlos, no me gusta enfrentarme a situaciones desagradables.
- d) No me gustan, para mí un conflicto es una situación desbordante y suelo vivirlo de manera muy intensa.

**2. Ante mi pareja u otras relaciones personales:**

- a) Suelo expresar sin problema mis opiniones, sentimientos y necesidades.
- b) Suelo pensar más en las necesidades de mi pareja o en las de los demás que en mis propias necesidades y suelo omitir también mis opiniones por miedo a la reacción de los demás.
- c) No suelo expresar lo que pienso, siento o lo que necesito.
- d) Me callo todo, creo que no puedo confiar en nadie y, además, eso me haría ser vulnerable a ojos de los demás.

**3. Cuando estoy (o me imagino) en una relación de pareja:**

a) Me gusta pasar tiempo con él/ella, pero también me encanta pasar sólo/a y con mis amigos.

b) Necesito estar el máximo de tiempo posible con mi pareja, sino me siento muy triste y ansioso/a.

c) Me gusta emplear el máximo de tiempo posible en mí mismo/a, no me gusta estar mucho tiempo con mi pareja, valoro mucho mi tiempo a solas.

d) Suelo evitar pasar tiempo con mi pareja, me da miedo que me haga daño o me defraude.

**4. A la hora de iniciar una relación (del tipo que sea):**

a) No creo en relaciones de dependencia, me siento seguro/a y me dejo llevar con la relación.

b) Siento dependencia hacia esa persona, quiero pasar el máximo tiempo con él/ella, dejando de lado cosas que me gustan y mi vida personal.

c) Me cuesta mucho comprometerme, me entran las dudas y me entran ganas de salir corriendo.

d) Soy una montaña rusa, a veces me encantaría estar con él/ella para siempre y, otras veces, siento que lo/a odio y que estaría mejor solo/a.

**5. Si mi relación (del tipo que sea) se tambalea:**

a) No suelo sentir mucho miedo de que me deje, si no es para mí es porque habrá una persona mejor.

b) Siento un miedo atroz, mi vida sin esa persona será horrible, no encontraré a nadie igual que él/ella y nadie me querrá.

c) Estar en pareja no es mi prioridad, así que si no sale bien por algo será, mi vida seguirá adelante y yo también, estoy mejor solo.

d) Me debato entre el miedo a que me deje y el pensamiento de que será lo mejor porque crear vínculos me hace más débil.

**Resultados:**

Calcula cuántas respuestas "a", "b", "c" y "d" tienes y lee tu resultado.

- **Mayoría de "a":** Parece que eres una persona con **apego seguro**. No te cuesta demostrarle cariño a tu pareja y a los demás, y sueles estar atento a ellos y a sus necesidades sin dejar de abandonar las tuyas. Te sientes cómodo/a compartiendo intimidad con ellos y estás muy lejos de obsesionarte con las relaciones y no necesitas que tu pareja, o el resto, corresponda a tu amor constantemente. **Te tomas la situación con calma y ante las relaciones tienes niveles bajos de ansiedad.**



- **Mayoría de "b":** Parece que presentas un estilo de **apego ansioso**.

Frecuentemente te aparecen miedos e inseguridades ante la posibilidad de que tu pareja, o los demás, no quieran realmente tener una relación tan íntima como a ti te gustaría. El futuro de tus relaciones te generan inseguridades, y nada de lo que hagan o digan te tranquiliza. Las relaciones te generan altos niveles de ansiedad y malestar, no acabas de disfrutar plenamente de ellas.

- **Mayoría de "c":** Parece que eres una persona con **apego evitativo**. Es

muy importante para ti mantener tu independencia, le das mayor valor a estar solo/a que a estar acompañado. Te incomoda cuando te acercas demasiado a una persona y valoras tu libertad más que la propia relación, te cuesta mucho y no te hace preocuparte por los sentimientos de tu pareja o de los demás, ni tampoco por su grado de compromiso contigo. Tus niveles de ansiedad por las relaciones son muy bajos, si sale bien genial, sino no pasa nada, tu vida seguirá.

- **Mayoría de "c":** Parece que presentas un estilo de **apego desorganizado**.

Estar en una relación para ti es descontrol, es estar en una montaña rusa de emociones constante. Tienes miedo a que te abandonen pero, en otras ocasiones, el miedo es a crear vínculos más íntimos por la inse-

-guridad de que te hagan daño. Sientes una sensación de desconfianza constante y esto hace que presentes niveles altos de ansiedad ante la relación de pareja u otras relaciones.

*\*Ten en cuenta que:*

**1. Esto no es, ni pretende ser, un diagnóstico, es un ejercicio auto-reflexivo.**

**Para un diagnóstico correcto y completo se recomienda ir a terapia.**

**2. Se puede tener un estilo de apego distinto con diferentes personas. Una persona, aunque no haya formado un apego seguro con sus figuras de apego, sí que lo puede desarrollar con sus mejores amigos o con su pareja de adultos. Es por esto que una persona puede tener un apego seguro en su relación pero no con su familia, amigos o compañeros de trabajo.**

**3. Se puede tener varios estilos de apego con la misma persona. Un padre ha podido ser una figura de apego segura pero también ha podido ser muy rígido, crítico y duro, pudiendo generar un apego seguro-evitativo en el niño.**

**Por eso puede que quizás hayas seleccionado respuestas del tests que corresponden a apegos distintos; dependiendo de la persona en la que has pensando o de la etapa de tu vida que hayas recordado.**

## 2. HERIDAS DE LA INFANCIA

### *Introducción*

Las heridas emocionales son como **lesiones psíquicas originadas en la niñez** que nos impiden llevar una existencia plena e incluso afrontar los pequeños problemas del día a día con mayor soltura y resistencia.

A veces, las heridas emocionales pueden surgir ante un **pasado infantil realmente traumático**. En este caso, los cuidadores principales del niño son **maltratadores, negligentes o están ausentes**.

Otras veces las herida emocionales pueden surgir por una **interpretación distorsionada de la realidad por parte del niño**. Por tanto, un simple descuido por parte de los padres, puede desembocar en una interpretación **catastrófica por parte del niño**.

Estas experiencias dejan una **herida emocional (origen)** y una estrategia de **afrontarlas es crear máscaras de personalidad (consecuencias)** para evitar el contacto con ellas.

Dicho esto, veamos a continuación **cuáles son nuestras heridas emocionales que persisten hasta la adultez**.

## *Herida del abandono*

- **Origen:**

La herida del abandono se crea a medida que el niño siente falta de amor, de cuidado, de protección y de atención. Produce una herida que no se ve, pero que uno siente con daño cada día, ya que es un vínculo roto por donde antes se nutrían nuestras emociones y nuestra seguridad.

Pero hay un aspecto que debemos tener en cuenta: el abandono no sólo se produce por una ausencia física. El abandono más común es aquel donde deja de existir una autenticidad emocional, ahí donde aparece el desinterés, la apatía y la frialdad y hay una ausencia afectiva y emocional.

Esta herida hace que el niño no se sienta amado y que tenga que aprender a valerse por sí mismo, sufriendo una ruptura con la idea de que vincularse es algo seguro y recíproco.

- **Consecuencias: La máscara de la dependencia**

Quien sufre la herida del abandono siente que no tiene suficiente alimento afectivo. Para no sentir esa carencia afectiva, se construyen la máscara de la dependencia. Los dependientes piensan que nunca serán capaces de valerse por sí mismos, y que necesitan a alguien en quien apoyarse.

Los dependientes pueden llegar a adoptar el **papel de víctima** para atraer la **atención de los demás** o a adoptar el **papel de salvador** para intentar salvar a alguien a quien aman, adoptando un papel de "madre o padre".

Hacen para los demás para sentirse importantes y esperan afecto a cambio. **Asumen responsabilidades que no les corresponden**, y sufren por los demás, dependiendo su felicidad de la felicidad del otro.

La emoción más intensa que siente un dependiente es **la tristeza** y **buscan la compañía de los demás** para no sentir dicha emoción. Para las personas con huella de abandono, **nada es suficiente**.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DEL ABANDONO	
VISIÓN DE UNO MISMO	NEGATIVA
VISIÓN DE LOS DEMÁS	POSITIVA
MIEDO MÁS PRESENTE	SOLEDAD

"Se alejaron físicamente o estando presentes no estaban ahí para mí".

"Tengo que hacer todo lo que esté en mis manos para evitar que nadie más me vuelva a abandonar, aunque eso implique olvidarme de mí o mantenerme en relaciones poco sanas".

## **Herida del rechazo**

- **Origen:**

La herida del rechazo se provoca por experiencias de no aceptación por parte de los padres, familiares cercanos o amigos a medida que la persona va creciendo. Esta herida es una de las más dañinas, ya que supone el rechazo hacia los propios pensamientos, sentimientos, el amor e incluso la propia persona.

Otra característica importante de esta herida es que produce que en el niño vaya creciendo el autodesprecio y provoca la sensación que no ser merecedor de amar ni de ser amado.

Esta herida hace que el niño vaya interiorizando ese sentimiento, interpretando todo lo que le sucede a través del filtro de su herida.

- **Consecuencias: La máscara de la retirada**

Si sufres de la herida del rechazo, la no aceptación del padre o de los padres explica las dificultades que tienes en aceptarte y amarte a ti mismo/a. La persona con esta herida tiene miedo de volver a ser rechazado, aunque para ellos, ser juzgados es igual a ser rechazados.

Debido a las experiencias de rechazo, creen que no tienen ningún valor, y por eso intentarán ser perfectos; para merecer ese valor que creen que les falta.

Además, tienden a compararse con otros y siempre se encuentran con menos valía que los demás, de ahí su baja autoestima. Les cuesta creer que alguien se pueda fijar en ellos e incluso enamorarse de ellos. Normalmente se autosabotean sus propios éxitos, pues no se sienten merecedores.

También tienen miedo a dar su opinión si no se les pregunta por miedo a confrontar a los demás, y exponerse a un rechazo. Se ocultan tras la máscara de la "retirada", que les impide mostrarse y ocupar su lugar.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DEL RECHAZO	
VISIÓN DE UNO MISMO	NEGATIVA
VISIÓN DE LOS DEMÁS	POSITIVA
MIEDO MÁS PRESENTE	RECHAZO

"No me querían (o no de la manera que yo deseaba) o me rechazaban".

"Me van a juzgar o rechazar porque no tengo nada que aportar a los demás y cuando se den cuenta verán que soy una estafa y se irán".

## **Herida de la traición**

- **Origen:**

La herida de la traición surge cuando el niño se ha sentido traicionado por alguno de sus padres y ha percibido que no cumplieron una promesa, no brindaron la protección que necesitaba o le mintieron.

Esta situación, sobre todo si es repetitiva, generará sentimientos de aislamiento y desconfianza. En ocasiones, dichas emociones pueden transformarse en rencor (cuando se siente engañado por no haber recibido lo prometido) o en envidia (cuando el niño no se siente merecedor de lo prometido y otras personas sí lo tienen).

Esta herida hace que el niño empiece a construir la creencia limitante de "no confío en nadie porque me van a traicionar" y el terrible refrán "piensa mal y acertarás".

- **Consecuencias: La máscara del controlador**

Para no sentir la herida de traición, la personalidad construye la máscara del control. Quieren mostrar al mundo que son gente de confianza, responsables, con palabra, fuertes, importantes.



Sin embargo, encuentran difícil delegar y confiar en los demás y les cuesta mucho revelar su intimidad por el miedo a que sea usado en su contra, por lo que acaban viviendo con la sospecha constante de la traición y el recelo. Al tener dificultades de mostrar su vulnerabilidad tienen problemas a la hora de expresar sus emociones y sentimientos. Aunque en las relaciones amorosas suelen ser seductores, pero en el fondo tienen miedo al compromiso por miedo a que se rompa y se sientan traicionados.

Normalmente quien tiene la traición como herida, tiene la herida del abandono por no querer aceptar dependencia afectiva desarrollan la coraza y la máscara de control que les impida ver su herida de abandono.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE LA TRAICIÓN	
VISIÓN DE UNO MISMO	POSITIVA
VISIÓN DE LOS DEMÁS	NEGATIVA
MIEDO MÁS PRESENTE	CONEXIÓN EMOCIONAL

"Incumplieron promesas o no estaban ahí cuando lo necesitaba".

"Tengo que tenerlo todo controlado porque control significa que no seré vulnerable y no me harán daño".

## *Herida de la injusticia*

- **Origen:**

La herida emocional de la injusticia se origina cuando los progenitores son fríos, rígidos y exigentes, imponiendo una educación autoritaria y no respetuosa hacia los niños que no se caracteriza especialmente por tener respeto hacia éstos ni tener en cuenta sus preferencias y necesidades.

De esta manera, el niño ha podido sentir unas exigencias demasiado altas porque sus progenitores han sobrepasado sus límites de forma habitual. En este sentido, puede que sus opiniones no fueran validadas y que no haya sabido expresarse ni ser él mismo con ese padre.

Esta herida hace que dicha exigencia constante genere en ellos sentimientos de ineficacia, inutilidad... y la sensación de injusticia.

- **Consecuencias: La máscara de la rigidez**

Quien tiene la herida de la injusticia siente que es más apreciado por lo que hace que por lo que es. Para poder sentirse protegido y no vulnerable lo que acaba haciendo es disociarse de sus sentimientos. Son personas muy sensibles, pero esconden su sensibilidad y actúan como si nada les afectara, pudiendo parecer fríos e insensibles a ojos de los demás.

Buscan la justicia por encima de todo. Son perfeccionistas, tienen mucho miedo a cometer errores. Se exigen mucho a sí mismos, les gustaría tenerlo todo solucionado al instante, son muy impacientes y críticos consigo mismos.

Además, les es difícil conocer y respetar sus propios límites y se imponen obligaciones, creando así la máscara de la rigidez.

Son buscadores de reconocimiento, ya que no lo recibieron cuando lo necesitaban y para ello harán saber a los demás lo que han hecho o están haciendo para mostrarles que son merecedores de su reconocimiento.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE LA INJUSTICIA	
VISIÓN DE UNO MISMO	NEGATIVA
VISIÓN DE LOS DEMÁS	NEGATIVA
MIEDO MÁS PRESENTE	VULNERABILIDAD

"Eran fríos conmigo y me enseñaban de manera estricta y autoritaria".

"Tengo que ser lo suficientemente bueno como para que los demás se den cuenta y me valoren, fallar o cometer errores es algo catastrófico para mí".

## **Herida de la humillación**

- **Origen:**

La herida de la humillación surge cuando el niño siente que **sus padres lo desaprueban, ridiculizan, critican y comparan** ante otras personas, amistades o familiares.

Por ejemplo; si al mancharse la ropa, orinarse encima o actuar con el descontrol propio de un niño fue ridiculizado, reprimido o tachado de sucio o indigno.

De esta manera, se empiezan a formar creencias del tipo: "**no valgo para nada**", "**soy un desastre**", "**no soy suficiente**", etc. En esa etapa, lo más importante es sentirnos personas útiles y válidas, y no al contrario.

Esta herida afecta directamente a la autoestima del niño, al concepto que tiene de sí mismo y a su autodiálogo interno.

- **Consecuencias: La máscara del masoquista**

Para no sentir esta herida el niño desarrolla **la máscara masoquista**; aprenderá a castigarse a sí mismo (humillarse) antes de que lo hagan otros.

Son hiper-sensibles y el mínimo comentario o acción que les puede herir, por eso hacen todo lo posible para no herir a los demás. Cuando alguien a quien aman se siente infeliz se sienten responsables ello, se culpan por todo y asumen la culpa de los demás (es su manera de ser "buenas personas"). No se da cuenta de que empatizando tanto con el humor del otro desconecta de sus propios sentimientos y necesidades.

Se sienten sin valor, no merecedores de ser amados o reconocidos y sí de ser heridos, creando así la máscara del masoquista. A menudo se sienten sin ningún poder frente aquellos a quienes aman, de esta manera, cuando les culpabilizan, regañan o llaman la atención, se quedan mudos, paralizados y no saben cómo defenderse.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE LA HUMILLACIÓN	
VISIÓN DE UNO MISMO	NEGATIVA
VISIÓN DE LOS DEMÁS	POSITIVA
MIEDO MÁS PRESENTE	LIBERTAD / ACEPTACIÓN

"Me decían que no valía lo suficiente y me criticaban con frecuencia".

"Todo es por mi culpa, soy un desastre ¿quién me va a querer así? Merezco todo lo que me dicen que soy, soy yo el problema no los demás".

**Test: Evalúa tu/s herida/s**

Suma 1 punto por cada frase con la que te sientas identificado(a). Una puntuación mayor a 6 nos indica que esa herida se encuentra presente en nuestra vida. No te sorprendas si tienes más de una herida; es posible.

**1. Herida del abandono:**

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

## 2. Herida del rechazo:

- 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.
- Eres una persona que prefiere estar sola, no toleras la constancia de las relaciones.
- La forma de ser visto es haciendo las cosas bien. Te importa lo que los demás piensen de ti.
- Te cuesta trabajo pedir lo que necesitas, pero cuando te piden algo a ti das la vida por hacerlo.
- Por lo general, priorizas a los demás antes que a ti misma/o.
- Cuando las cosas van bien, piensas en que algo malo va a pasar y terminas saboteándolo.
- Te comparas con los demás, esperando ser lo mejor o analizando tus errores antes de que alguien más te los diga.
- Sientes que tienes un mundo propio en tu interior y pasas mucho tiempo divagando en él.
- Te cuesta trabajo sentir que puedes ser importante para las personas.
- Sueles rechazarte y rechazar a otros, relacionarte es amenazante.
- Dudas mucho de tus capacidades, te cuesta confiar en que puedes.

### 3. Herida de la traición:

- Sientes que no confías en general o que primero desconfías de todo.  
Todos son culpables hasta que se demuestre lo contrario.
- Con regularidad tienes pensamientos sobre que algo malo va a pasar, que te van a engañar y/o que te van a mentir.
- Tienes muchos talentos interpersonales; convencer, influir, motivar...
- Vas acelerado y eres impaciente e intolerante con los que no lo son.
- Crees que siempre tienes la razón y te cuesta reconocer que no es así.
- Te aterrorizan que te mientan, ese miedo es muy recurrente en ti.
- Te cuesta trabajo ser vulnerable y recibir.
- Tu actividad mental es muy intensa y estás en varias cosas a la vez, pensando siempre en lo que vendrá.
- Tienes alma de líder, pero te enfureces cuando las cosas no salen como quieres o hay algún imprevisto.
- No sabes estar en la incertidumbre y experimentas mucha ansiedad.
- Te importa mucho la lealtad, la responsabilidad y la fidelidad, aunque no siempre la practicas.



#### 4. Herida de la injusticia:

- Te sientes inflexible y sueles ver las realidades en blanco y negro, los matices los grises te cuestan.
- Todo, nunca, siempre, nadie, son modos de pensar muy comunes en ti.
- Rara vez te permites sentir y compartir lo que sientes.
- Te riges por el orden, la disciplina, el mérito y el esfuerzo.
- Eres crítico, autoexigente, y buscas hacer lo correcto.
- Eres una persona que le gusta cumplir las metas y ponerse retos sin importar el tiempo que te lleve o si estás cansada/o.
- Se te dificulta recibir ayuda de los demás porque nadie lo va a hacer mejor que tú y terminarías haciéndolo de todos modos.
- Cuando te das cuenta que has cometido un error de inmediato buscas cambiarlo, no te gusta estar equivocada/o.
- Tienes actitudes defensivas y tu primera reacción es el ataque.
- No lo admites, pero te gusta tener el control en todo lo que haces y con todos los que te relacionas.
- Tienes actitudes defensivas y tu primera reacción es el ataque.
- No lo admites, pero te gusta tener el control en todo lo que haces y con todos los que te relacionas.
- Niegas el sufrimiento. Eres fuerte sin importar lo que suceda.

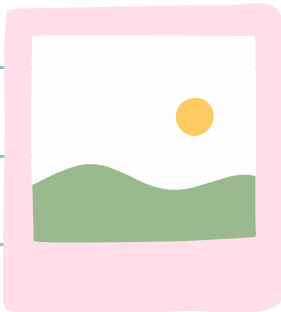
## 5. Herida de la humillación:

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

### 3. EJERCICIOS PARA CURAR A NUESTRO NIÑO/A INTERIOR

#### *Ejercicio 1:*

Busca una foto de cuando eras niño/a (no pasa nada si no la encuentras) y, mirándola y pensando en tu infancia, responde a las siguientes preguntas:



1. ¿Qué ves en ese niño?, ¿qué emociones ves en él/ella?

2. ¿Qué te transmite su cara, amor o rechazo?, ¿podrías relacionarte con él / ella?

3. ¿Qué gestos, palabras, acciones o actitudes le marcaron negativamente de su entorno?, ¿cómo se sintió?, ¿y cómo te sientes ahora al pensarlo?

4. ¿Qué necesidades de ese niño/a no fueron cubiertas en su infancia (p.e: amor, reconocimiento, seguridad, confianza, aceptación, respeto...)?

5. ¿Qué cosas le hubiera gustado recibir y escuchar a ese niño/a (p.e: "eres suficiente", "te queremos tal y como eres", más abrazos...)?

6. ¿Cómo puedes ahora ocuparte de esas necesidades de tu niño/a interior desde tu yo adulto?, ¿qué puedes darte y decirte a ti mismo/a?

**Ejercicio 2:**

Los tests orientativos de este cuadernillo ya te habrán dado una idea de cuáles podrían ser tu apego y heridas de la infancia (en caso de haber).

Teniendo en cuenta en esos resultados de los tests y las características que has leído sobre cada uno de ellos, piensa **cuáles son tus pensamientos negativos y/o miedos más comunes y analiza cada uno de ellos de la siguiente manera:**

**1. Miedo o pensamiento:** "Te van a cambiar por alguien más".

**2. ¿Quién lo dice?:** Mi niño/a interior herido; yo mismo/a.

**3. Herida emocional de la infancia:** Herida del abandono.

**4. Validación emocional o de pensamiento** (¿qué te gustaría que te dijeran?)

Entiendo que sientas miedo y entiendo que la posibilidad de perder a alguien despierte de nuevo la sensación de abandono, pero yo estoy aquí para protegerte, cuidarte y acompañarte. No estás solo/a.

**5. ¿Qué dice mi yo adulto?** (piensa en lo que le dirías a un ser querido)

No hay que adelantarse, veamos cómo se van desarrollando las cosas en las siguientes semanas o meses. Voy a preocuparme por ser quien soy, si algo puedo mejorar lo haré, pero no cambiaré mi esencia sólo para que no me dejen. 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.

**Ejercicio 3:**

**Carta a tu niño/a interior:** En un principio puede parecer un ejercicio muy fácil de realizar, pero es una actividad cargada de emoción.

**1. Imagínate a ti mismo/a de pequeño/a y recuerda qué cosas te gustaban hacer, de los sueños tenías, de lo que te gustaba y lo que, tu infancia...**

**2. Coge tu papel o cuaderno de escritura terapéutica y escribe cómo se siente ese/a niño/a, quién es, qué emociones y sentimientos tiene, que necesita sanar. Redacta los mensajes que un día quiso oír pero que no pudo.**

**3. Escribe una carta (con toda la sinceridad del mundo) y dile todo lo que sientes y con todos los detalles posibles (puedes incluir anécdotas, nombres de personas que estuvieron contigo apoyándote, las ausencias, fechas, días especiales... todo lo que te surja). Regala a esa niña tu cariño y comprensión.**

**4. Dile a tu niño/a interior todo lo que necesite, finaliza contando qué le faltó a ese niño/a y cómo te vas a comportar con él/ella a partir de ahora. Recuerda que, aunque hayan sido otras personas las que le han hecho daño, muchas veces somos nosotros mismos los que le seguimos haciendo daño actualmente, comprométete con su cuidado y se amable con él/ella.**

**Ejercicio 4:**

Algo que tienen en común tanto las heridas de la infancia como el apego inseguro (ansioso, evitativo y desorganizado) es **la culpa y la falta de aceptación hacia uno mismo.**

Escribe una **lista de todas aquellas cosas por las que te culpes a diario y después identifica si eres responsable o no de ellas** (incluso aunque seamos responsables, la culpa a veces puede ser excesiva o desproporcionada, ¡si es así te animo a que saques un aprendizaje de ella!).

**Ejemplo 1:** Es mi culpa que mis padres no me demostraran afecto.

**NO es mi culpa, es responsabilidad de mis padres, no tendría que luchar por su amor, su amor por mí debería mostrarse de manera natural y desinteresada.**

**Ejemplo 2:** Es mi culpa haber suspendido el examen.

**Puede que sea mi culpa, pero culparme y criticarme no me va ayudar a conseguir aprobar. Puedo aceptar que no ha salido como esperaba y después motivarme, confiar en mí y dedicar el tiempo que necesite para prepararme el siguiente examen (¡y recuerda descansar y validarte!)**

***Lo que viví me compromete a***

**Ser responsable de mis emociones del presente y dejar de culparme a mí mismo/a de la situación que viví.**

**No estancarme en el pasado y aprender a vivir en el aquí y el ahora, entendiendo que sólo el presente puede ser modificado.**

**Practicar la empatía conmigo mismo y con los demás. Cada persona vive algo que desconozco, seré amable y respetuoso con los demás.**

**Tomar una de las siguientes decisiones: Utilizar lo que sé para responsabilizar a mis padres de lo que me pasó y me hago la víctima o hacerme cargo de lo que ocurrió para liberarme de mi pasado y hacerme responsable de mi presente y de mi futuro.**

## ¡ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO!

Si te ha gustado el material y quieres estar pendiente de los próximos cuadernillos, estate atento/a a mis redes: [@gamanpsicologia](https://www.instagram.com/gamanpsicologia) (Instagram) y [www.gamanpsicologia.com](http://www.gamanpsicologia.com) (Web).

Este material es propiedad de [@gamanpsicologia](https://www.instagram.com/gamanpsicologia) y bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo sin la autorización explícita de su creadora ([hola@gamanpsicologia.com](mailto:hola@gamanpsicologia.com)).



- TERAPIA ONLINE INDIVIDUAL Y DE PAREJA
  - ADULTOS • ENFOQUE INTEGRADOR
  - ANSIEDAD • AUTOESTIMA • DEPRESIÓN
- TRAUMA • APEGO • GESTIÓN EMOCIONAL
  - SEXOLOGÍA • TCA • DUELOS...

1º SESIÓN INDIVIDUAL: 0€

SESIÓN INDIVIDUAL: 50€

SESIÓN DE PAREJA: 60€

[WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM](http://WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM)





***Cuadernillo hecho por:***

*Ángela Esteban Hernando*

*hola@gamanpsicologia.com*

*@gamanpsicologia*