BÁRBARA TOVAR

No huyas de ti

Cómo relacionarte mejor con tus emociones difíciles y convertirlas en tu fuerza

Plataforma Editorial

No huyas de ti

Cómo relacionarte mejor
con tus emociones difíciles
y convertirlas en tu fuerza

Bárbara Tovar

Plataforma
Editorial

Primera edición en esta colección: marzo de 2026

© Bárbara Tovar, 2026
Autora representada por IMC, Agencia Literaria, S. L.
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2026

Plataforma Editorial
c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com

ISBN: 979-13-87813-94-9

Ilustración de cubierta:
Arantxa Álvarez

Realización de cubierta y fotocomposición:
Grafime S. L.

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (**www.cedro.org**).

Índice

Carta al lector
Introducción

Primera parte. Tus emociones difíciles

1. Sentir para estar vivos
2. Cuando el cuerpo grita lo que el alma calla
3. El lenguaje secreto de las emociones
4. Cuando las emociones toman el timón
5. El error de etiquetar lo que sentimos
6. Lo que aprendiste (y desaprendiste) sobre sentir
7. No son emociones negativas, son emociones difíciles
8. ¿Y si no fuera tu culpa?
9. El cerebro y el dolor emocional: lo que necesitas saber
10. El pulso emocional de nuestro tiempo

Segunda parte. Huyendo de tus emociones

11. Evitación: lo que hacemos cuando no sabemos sentir
12. El saco: recursos que guardas y miedos que sueltas
13. Formas silenciosas de escapar del dolor

14. La trilogía del escape moderno: pantallas, viajes y sobrepensar
15. Pantallas: cuando mirar hacia fuera es más fácil que mirarse por dentro
16. Viajar para escapar (y no para encontrarse)
17. *Overthinking*, o cuando tu mente no puede callar

Tercera parte. Habitando tus emociones con valor

18. Habitar lo difícil sin huir
19. Escuchar: la puerta de entrada a ti mismo
20. Cuidar los vínculos que te sostienen
21. Dar voz a lo que sientes
22. Aprender de tu cuerpo
23. Todo tiene un final (también tu dolor)
24. Respirar para regresar al presente
25. La práctica valiente de la aceptación
26. Bondad compasiva: aprender a rescatarnos

Epílogo

Si pudiera vivir de nuevo con más sabiduría y menos miedo, aceptaría todas las tonalidades de nuestro complejo sistema emocional. Celebrando y fortaleciéndome con cada sentir, con cada lágrima, con cada carcajada, con cada desamor, con cada ilusión.
Este libro se lo dedico a todos los que, como yo, queréis una vida más sabia y con menos miedo a sentir.

BÁRBARA TOVAR

«La verdadera escucha es una de las fuentes más importantes para el verdadero cambio».

CARL ROGERS

«Y esto también pasará».

MI MADRE

Carta al lector

Hay momentos en la vida en los que sentimos que estamos a punto de rompernos. No lo decimos en voz alta, pero el cuerpo lo grita, y las emociones se desbordan hasta que parece que nada sostiene. Yo también estuve ahí. Me perdí en mi adolescencia, en un mar de emociones que no sabía cómo habitar. Hice lo que muchos hacemos: huir. Evitar sentir, evitar mirar de frente lo que dolía. Y aprendí a golpes que la huida nunca libera: solo posterga el dolor.

Con los años descubrí que lo que de verdad nos salva es aprender a mirar dentro, reconocer lo que sentimos y encontrar, poco a poco, maneras más sabias de sostenerlo. La psicología me dio un mapa, pero mi propia vida me dio la brújula. Por eso este libro es, ante todo, una invitación. A ti, que quizás también has sentido que ya no puedes más, que estás a punto de romperte o que tu vida no puede seguir igual si no dejas de huir. A ti, que has buscado escapar del dolor sin saber que la salida está en aprender a habitarlo de otra manera.

Aquí no vas a encontrar fórmulas mágicas ni promesas vacías. Encontrarás preguntas, reflexiones y prácticas que te ayudarán a volver a ti, a poner nombre a lo que sientes, a dejar de pelearte con tus emociones y a transformarlas en maestras en lugar de enemigas.

A lo largo de estas páginas te irás encontrando con pequeños rituales que he preparado con cuidado. Son espacios íntimos de práctica, pensados no para que los hagas «bien» o «mal», sino para que puedas encontrarte contigo con respeto, paciencia y verdad.

Cuando llegues a cada ritual, regálate un rincón tranquilo: tu sofá favorito, una esquina de tu habitación o cualquier lugar donde te sientas a salvo. Enciende una vela, pon música suave, cúbrete con una manta si lo necesitas. A veces una infusión caliente, unas gotas de aceite esencial o el olor a incienso pueden ayudarte a entrar en ti con más facilidad. No es obligatorio, solo una sugerencia para hacer más amable el camino.

He preparado también una lista de reproducción con el título del libro en Spotify. Allí encontrarás los audios de los rituales, música de acompañamiento y otras pistas que pueden servirte de guía cuando quieras una experiencia más sensorial o no sepas por dónde empezar. Encontrarás, además, un listado amplio de emociones que puede ayudarte a orientarte y a profundizar en cada práctica.

Este no es un libro para leer deprisa. Es un viaje hacia dentro. Uno de esos en los que lo importante no es llegar rápido, sino llegar de verdad. No quiero que esperes a estar al límite para empezar a cuidarte. Quiero acompañarte antes de que te rompas.

Gracias por permitirte hacerlo.

Nos vemos en cada pausa.

Feliz camino.

Introducción

Desde pequeña escuchaba a mi abuela decirme: «Serás una buena psicóloga». Y aunque entonces no lo entendía del todo, con el tiempo descubrí que había algo de verdad en esas palabras. Siempre me sentí fascinada por las emociones: las propias y las ajenas.

Mi infancia no fue sencilla. Mis padres se separaron cuando yo era muy pequeña, y no fue una ruptura tranquila. Hubo discusiones, tensiones, y en medio de todo estábamos mi hermana y yo. Recuerdo observarlos con curiosidad, intentando descifrar sus gestos y palabras, como si pudiera aliviarles el dolor. Sin darme cuenta, ya estaba entrenando esa sensibilidad que años más tarde se convertiría en mi vocación.

La adolescencia, en cambio, fue un torbellino. Rebelde, inquieta, en busca de mí misma, pasé por internado, escapadas y excesos. Como si huir fuese la única manera de sobrevivir a lo que sentía. Pero la vida, con sus idas y vueltas, me llevó a reencontrarme. A los diecinueve años estaba iniciando la carrera de Psicología, y allí descubrí que ese caos vivido era también mi materia prima: lo que me hacía entender de otra forma el sufrimiento humano.

Tras años de estudio y formación, aquella joven que se sintió tantas veces perdida terminó siendo la primera de su promoción.

Había logrado convertir todo lo vivido más todo lo aprendido en el motor para ayudar a mis pacientes.

Abrí mi propio despacho en un momento personal difícil. Mi madre se encontraba en tratamiento de quimioterapia, mi padre acababa de fallecer también de cáncer. Esa enfermedad me enseñó de nuevo a tener que lidiar con emociones muy difíciles. Entendí que, en ocasiones cuando todo a tu alrededor se derrumba, la paz solo la puedes encontrar dentro de ti, y el amor es lo que te salva. Y con mucha voluntad y amor hacia mí misma logré alcanzar esa paz.

Cuando mis padres fallecieron, coincidió con el nacimiento de mis hijos. Una vez más la vida me enseñaba ese contraste entre lo más bello y lo más duro del mundo. Pero aprendí mucho de mí en esa época. Y aprendí mucho sobre estar con emociones muy duras sin que me hicieran daño, aprendiendo a estar con ellas para que me ayudaran a crecer.

Desde entonces he acompañado a cientos de personas a atravesar sus propias tormentas emocionales. **He aprendido que todos, en algún momento, sentimos que podemos rompernos**. Y también que todos tenemos dentro la capacidad de encontrar un modo distinto de sostenernos.

Este libro nace de esa certeza. De mi experiencia personal y de mi práctica profesional. Aquí he querido reunir reflexiones, preguntas y herramientas que puedan ayudarte a comprender tus emociones difíciles y a transformarlas en aliadas.

No vengo a darte soluciones rápidas ni fórmulas mágicas. Vengo a acompañarte en un camino que conozco bien: **el de aprender a habitarte antes de que te rompas**.

Primera parte
Tus emociones difíciles

1.
Sentir para estar vivos

Vivimos para sentir. Las emociones dan sentido a lo que somos. Vamos al cine para reír, llorar o temblar. Escuchamos música para que nos atraviese. Subimos a una montaña rusa para que el miedo nos recuerde que estamos vivos. Piénsalo, si miras atrás, ¿qué recuerdas con más nitidez? Seguramente esos momentos donde sentiste. Con intensidad. Con todo el cuerpo. Con MAYÚSCULAS.

Pero hay una paradoja: las mismas emociones que buscamos cuando las elegimos… las rechazamos cuando nos eligen ellas. Nos encanta sentir miedo en una película, pero no en nuestra propia vida, en la vida real. Celebramos la tristeza en una película, pero queremos evitarla si quiere colarse en nuestra vida.

Cuando una emoción no ha sido invitada, se vuelve incómoda. Y si no sabemos cuándo se irá, nos asusta más. Y habitualmente no sabemos su fecha de caducidad. Es la sensación de que no estamos al mando de lo que sentimos. De que no saldremos de ahí.

Y si supieras que la emoción difícil también tiene fecha de caducidad, ¿la habitarías distinto?

Evitar el dolor emocional nos desconecta de nosotros mismos y de los demás

A veces, el miedo a sentir ciertas emociones nos lleva a actuar contra nosotros mismos. Pongamos un ejemplo. Tras una discusión de pareja, muchas personas no soportan estar enfadadas. No porque crean que el otro tiene razón, sino porque no aguantan la incomodidad del conflicto. Entonces ceden. Se disculpan antes de tiempo. Se traicionan a sí mismas de alguna manera. Y no porque quieran reconciliarse, sino porque no saben sostener lo que sienten. Pero ceder por no sentir es un precio alto. Quizás alguna vez te ha pasado. A mí, muchas.

A largo plazo, todas estas formas de evitar sentir dañan las relaciones y la autoestima. No hay equilibrio donde uno siempre sacrifica su verdad por evitar emociones incómodas.

Hazte estas preguntas:

¿Cuándo aprendiste a huir de lo que sientes? ¿Huyes de todas las emociones o solo de algunas? ¿Qué estás perdiendo por no permitirte habitar esas emociones?

Me genera curiosidad tu respuesta. Y creo que a ti, tus respuestas, te comenzarán a colocar en este viaje interior que has comenzado.

Lo mismo ocurre con padres que evitan la intimidad emocional con sus hijos. La mayoría de padres saben que expresar afecto es clave, pero si de pequeños aprendieron que mostrar sentimientos es raro, incómodo o débil, lo evitarán. Y entonces el amor se vuelve algo que se piensa, pero no se dice. Que se siente, pero no se muestra.

Quizás porque eso mismo es lo que hicieron con ellos, y es difícil romper esos aprendizajes de la infancia, parecen tatuados en nuestra piel. Los famosos patrones o guiones emocionales.

Desconectarnos a veces es una forma de protegernos

Muchas veces no es que seamos fríos. Solo aprendimos a protegernos. Pero, claro, el problema es que lo que no se siente no se procesa. Lo que no se nombra no se sana. Y lo que se evita se queda. Pongamos un ejemplo:

> Javier recibió una educación estricta, repleta de reglas y de normas. Con poco afecto y mucha dureza. El amor, si se sentía, no se expresaba, no formaba parte de ningún gesto, solo se daba por supuesto. Posteriormente en el colegio sufrió episodios de *bullying*, sus padres nunca lo supieron. Normal, en casa no se hablaba de lo que se sentía. Poco a poco Javier interiorizó que la vulnerabilidad era una parte rechazada por sus padres, por su entorno, hasta que también lo fue para sí mismo. En todo este tiempo en que hemos trabajado en terapia a duras penas puede encontrar la suficiente seguridad para bajar sus defensas, para conectar con emociones difíciles para él, difíciles porque le da miedo hablar de ellas, porque no se permite sentirlas: miedo, soledad, tristeza… Javier ha construido una imagen de éxito, fortaleza y logro. Pero él es mucho más que eso. Es un ser humano con una enorme variedad de sentimientos que le cuesta identificar, entender y dar espacio. El miedo a ser rechazado permanece escondido en un rincón de sí mismo. El rechazo de sus padres y de sus compañeros del colegio sigue activo, sin sanar, en algún lugar dentro de sí mismo. Seguimos trabajando en ayudarle a procesar todo eso. Poco a poco, a su ritmo.

Las emociones difíciles no son el enemigo. Son la antesala del cambio. Y necesitan ser escuchadas para poder darles aquello que necesitan.

La tristeza te pide consuelo.

La culpa te llama a reparar.

La rabia te empuja a poner límites.

Si no escuchas lo que una emoción quiere decirte, te perderás la oportunidad de crecer, de resolverla y de poder canalizar su energía.

Es cierto que en ocasiones bloquear ciertas emociones puede ser necesario, en un momento de nuestras vidas, para poder afrontar algo, para navegar por ciertos momentos o etapas. Pero nunca será un lugar donde quedarnos. Solo es un lugar de paso. Hasta sentirnos más fuertes, más seguros.

Todos nacemos para sentir. Y buscamos de forma activa esas emociones.

Pero cuando las emociones nacen de tus propias experiencias, algunas agradables y otras incómodas, saber afrontarlas es un desafío importante. Sin contaminarte, sin enajenarte por ellas y sin ignorarlas.

Sentir no te debilita. Sentir es conectar con la vida.

Mateo, cuando llegó a consulta, estaba desconectado de la vida. Desconectado de sus emociones. Su anestesia emocional era una declaración de intenciones para no sufrir más. Su protección para sus emociones más difíciles. A veces, cuando no sabemos cómo superar el dolor, uno simplemente se desconecta. Creemos que nos desconectamos del dolor, pero, en realidad, nos desconectamos de todo. También de la alegría, de la esperanza, de la ilusión. De todo. No podemos vivir desconectados si queremos tener una buena vida.

Las emociones son nuestra fuente de energía y de motivación; sin ellas nos sentiremos vacíos, apagados, apáticos.

Por este motivo, Mateo necesitó aprender estrategias que le ayudaran a habitar el dolor sin sentirse tan abrumado ni tan secuestrado por él. Necesitó volver a conectarse con la vida, perder el miedo a sufrir, aprendiendo a sufrir mejor. El objetivo era enseñarle a sufrir, para sentirse más seguro con esas emociones que percibía amenazantes.

Permitirse sentir sin explotar

Sin embargo, existen casos muy distintos, en que las emociones nos secuestran, y vivimos en una montaña rusa constante. Familias, a veces enteras, en las que las explosiones emocionales y la falta de regulación emocional están presentes en el día a día.

Y esto tampoco es saludable. Ni para nosotros mismos ni para nuestras relaciones.

Desde que tiene memoria, Aitana recuerda que ha tenido episodios de conflicto emocional muy intensos con su madre. Su madre es una persona explosiva y con muchos altibajos emocionales. Los enfrentamientos en casa han sido casi diarios durante años. Aitana afrontó una adolescencia con gran rebeldía, síntoma de la desregulación tan grande que sentía. Su padre había asumido un rol sumiso ante las explosiones de carácter de la madre, por lo que Aitana no podía refugiarse en él. Estaba sola ante tanta hostilidad. Después de mucho trabajo en terapia, al final de su adolescencia y mientras realizaba su carrera universitaria, ha ido comprendiendo las heridas que su estilo de crianza le han proporcionado y ha tenido que aprender a maternarse con sus veinte años. Es decir, ha tenido que aprender desde cero a manejar sus sentimientos, a entenderlos, a regularlos. A trabajar sus sentimientos de culpa y su miedo al rechazo, para sanar su confianza, su autoestima y su capacidad de relacionarse con los demás. Hoy Aitana se ha independizado y sus nuevas herramientas le

han permitido tener una relación sana con una nueva pareja y, lo que es más importante, consigo misma.

Permitirse sentir es vital para no morir. Pero sentir de forma regulada, serena, consciente.

Convertirnos en nuestro lugar seguro para sentir, es el objetivo de nuestro viaje.

Ritual personal

Tu línea de vida emocional

Intención: Reconocer la huella que tus emociones han dejado en tu vida.

Pasos:

1. Toma una hoja en blanco y dibuja una línea horizontal de izquierda a derecha. Esta será la línea de tu vida.
2. Marca a la izquierda tu nacimiento y a la derecha tu momento presente.
3. Haz memoria y coloca sobre esa línea las emociones más intensas que has vivido.
4. Puedes anotar en la parte superior de la línea todas esas emociones bonitas que has experimentado (alegría, amor, orgullo, ternura…) y en la parte inferior de la línea las emociones más difíciles (tristeza, miedo, culpa, soledad…).
5. Cuando acabes, obsérvalo en conjunto.

6. Elige una emoción de cada lado y escribe un par de frases sobre lo que te enseñó.

Cierre:

Mira tu línea de vida y reconoce cómo sentir es estar vivo. Observa cómo cada una de esas emociones te ha enseñado a crecer y ganar más sabiduría, a ser la persona que hoy eres.

2.
Cuando el cuerpo grita lo que el alma calla

El estrés contractura la espalda. La ansiedad aprieta el pecho. La rabia tensa la garganta. Muchos no saben que ese dolor muscular o esa fatiga física es emocional. No aprendimos a leer los mensajes del cuerpo. Pero están ahí, esperando a que aprendas a leerlos, como en un mapa.

En una era en la que aprendemos mil idiomas para salir adelante, una gran parte de nosotros sigue sin saber entender el lenguaje del cuerpo. Seguimos sorprendidos cuando las investigaciones asocian cáncer de mama con ansiedad e ira reprimida, o dolor crónico con depresión. Mente y cuerpo son uno.

En terapia, mi trabajo muchas veces empieza por ahí, conectar lo que sientes con lo que te pasa, escuchar tu cuerpo antes de que grite más fuerte y puedas llegar a romperte. Identificar tus emociones y saber relacionarlas con lo que piensas y con lo que te pasa. A eso lo llamamos conciencia emocional.

La conciencia emocional no es un lujo. Es poder. Es prevenir enfermedades. Es tomar decisiones más sanas. Es cuidarte de verdad.

Pero no nos enseñaron a reconocer cómo las emociones se manifiestan físicamente. Nos hablaron de enfermedades, pero no de lo que sentimos y la relación íntima entre ambas. Por eso es tan importante escucharnos, porque el cuerpo habla. Y lo hace todo el tiempo. Y la conciencia emocional justo trata de esto, de reconocer las emociones que sentimos a lo largo del día para entender lo que necesitamos, lo que nuestro cuerpo nos dice.

Conciencia emocional significa reconocer los sentimientos en el momento en que ocurren y entender la necesidad que se esconde tras ellos.

Y es el primer paso para una adecuada inteligencia emocional. Inteligencia que, como bien sabes, es la mejor predictora del bienestar vital. Más que tu estatus económico, más que tu nivel académico o profesional.

Porque, cuando aprendemos a identificar lo que sentimos, ganamos claridad. Podemos cuidarnos mejor. Podemos actuar con más propósito. Y eso nos da poder.

Las personas con baja conciencia emocional pueden identificar emociones básicas: miedo, ira, tristeza, alegría… En terapia suelen utilizar expresiones como «me siento bien» o «me siento mal» ante la pregunta: ¿cómo te sientes? Su lenguaje no es muy elaborado, y

existe dificultad en relacionar sus sentimientos con su discurso mental o sus señales corporales. Y, por supuesto, no logran asociarlo a las necesidades que existen tras sus emociones. Sería como sentir que alguien tiene un mapa donde señala el tesoro, pero se ven incapaces de leerlo, de entenderlo y, por tanto, de llegar a él.

Las necesidades detrás de tus emociones

Las emociones, como decía, tienen necesidades no satisfechas que gritan para ser escuchadas. Las personas con baja conciencia emocional, al no dar cuenta de ellas, van acumulando tensión emocional con el paso del tiempo.

Para ayudarte a que tu escucha sea mejor, te dejo un pequeño mapa de cada una de las necesidades que están tras cada emoción.

Este mapa te puede ayudar enormemente a aumentar tu conexión contigo mismo y poder satisfacer así tus necesidades emocionales.

Observa cómo, tras cada emoción, puede estar escondida una de estas necesidades, o varias. Reconocerlas, algo que quizás nunca te habías parado a pensar, puede ayudarte a buscar el modo de satisfacerlas, y así la emoción se podrá disolver. Recuerda que las emociones son tan solo un chivato de aquello que necesitas.

1. Tristeza

   Necesidades detrás:

   - Apoyo emocional
   - Conexión humana
   - Descanso / contención

- Expresar lo que duele
- Duelos no transitados
- Sentido o dirección

2. Miedo / ansiedad
   Necesidades detrás:
   - Seguridad (emocional o física)
   - Claridad / estructura
   - Control o estabilidad
   - Anticipar consecuencias
   - Protección
   - Confianza (en uno mismo o en otros)

3. Enojo / ira
   Necesidades detrás:
   - Justicia o equidad
   - Respeto
   - Ser escuchado / tomado en cuenta
   - Límite claro
   - Reparación
   - Autonomía

4. Culpa
   Necesidades detrás:
   - Reparar o corregir
   - Ser coherente con los propios valores
   - Aceptación o perdón (de uno mismo o de otros)
   - Hacer las paces con algo que hice o dejé de hacer

5. Vergüenza

Necesidades detrás:

- Aceptación
- Amor incondicional
- Sentirse digno de pertenecer
- Validación sin juicio
- Reconciliación con la propia vulnerabilidad

6. Alegría

   Necesidades satisfechas:

   - Conexión
   - Libertad
   - Logro
   - Juego, disfrute
   - Presencia plena
   - Sentido de vida o propósito

7. Frustración

   Necesidades detrás:

   - Eficiencia o progreso
   - Reconocimiento
   - Autonomía para actuar
   - Espacio para expresarse
   - Resultados / objetivos claros

8. Envidia / celos

   Necesidades detrás:

   - Reconocimiento o valoración
   - Amor o atención
   - Seguridad en vínculos

- Propósito personal
- Aceptar lo que tengo y lo que quiero

9. Amor / ternura / gratitud
   Necesidades satisfechas:
   - Conexión afectiva
   - Sentido de reciprocidad
   - Reconocimiento del valor del otro
   - Calma y presencia

Sin escucha no puede haber respuesta.

Dar cuenta de estas necesidades nos ayuda a buscar en la dirección adecuada aquellas acciones que satisfagan nuestras emociones. De forma sana y constructiva.

Emociones secundarias

Las personas con alta conciencia emocional son capaces de identificar emociones primarias, emociones básicas, pero también otras más profundas o complejas, aquellas que llamamos *emociones secundarias*.

Las emociones secundarias son emociones que aparentan ser una emoción, pero realmente esconden otra, de forma original.

La ira podría ser una emoción secundaria que en el fondo está escondiendo tristeza. Cuando yo era pequeña me crie con mi madre y mi abuela. Mi abuela había tenido una vida muy dura, perdió a tres

de sus hijos en vida. Tenía una depresión encubierta, que jamás fue diagnosticada. Hoy, como adulta y psicóloga, me doy cuenta de su sufrimiento. Pero de pequeña solo veía a una mujer muy enfadada siempre. Nos regañaba por todo, y nunca se la veía feliz o disfrutando. Su ira era una emoción secundaria, la tristeza profunda era su emoción primaria. Creo que ella nunca lo supo. Y su entorno tampoco lo vio. Esto nos impidió conectar con ella, ser compasivos o animarla a pedir ayuda.

El cuerpo avisa antes de enfermar

Escuchar al cuerpo no es un lujo ni una moda. Es una necesidad. Nos permite entender qué nos pasa y qué necesitamos. Nos ayuda a tomar decisiones, a cambiar lo que duele, a poner límites, a protegernos. Por eso es tan importante reconocer los síntomas físicos de las emociones. Porque cuanto más tiempo ignoramos una emoción —ya sea ansiedad, rabia o estrés—, más posibilidades hay de que se cronifique y se exprese a través de una enfermedad.

Una enfermedad con raíz emocional no aparece de un día para otro. Se va gestando en silencio, poco a poco. El cuerpo se cansa de hablar y que nadie escuche. Cuando normalizamos vivir con ansiedad, ira, estrés o agotamiento, el cuerpo empieza a cargar con lo que la mente no procesa. Y si ese estilo de vida se mantiene, tarde o temprano, el malestar encuentra una vía de expresión: la enfermedad. No es castigo, es un aviso, un toque de atención.

El cuerpo habla para avisarnos, pero chilla cuando llevamos demasiado tiempo sin escucharlo.

Detectarlo a tiempo cambia todo. Nos da la oportunidad de mirar hacia dentro, de conectar con lo que estamos viviendo y de buscar alivio. A veces, eso significa hacer cambios en nuestro estilo de vida; otras, simplemente nombrarlo y compartirlo o permitirnos sentirlo sin juicio.

Lo que no podemos hacer es quedarnos quietos, ignorarlo. No podemos seguir haciéndonos los sordos ante las señales del cuerpo. Pasar por etapas difíciles es parte de la vida, pero ignorar lo que sentimos solo las alarga y las intensifica. Escucharnos es el primer paso para comprendernos, protegernos y sanar. Si no lo hacemos nosotros ¿quién lo hará?

Vivimos rodeados de cuerpos que arrastran emociones sin salida. Cuerpos cansados, rígidos, olvidados. Cuerpos que se sienten incómodos en su propia piel, en los que el peso emocional no expresado se convierte en carga física. Y, muchas veces, en el fondo de todo eso hay una historia emocional no atendida.

Sofía tiene veintiocho años y carga con una historia dura: sufrió abuso sexual en la infancia. Durante años intentó seguir adelante como pudo. Trabajaba, hacía deporte, salía con amigos… como si todo estuviera bien. Buscaba volver a una «normalidad» que en realidad nunca tuvo. Pero, mientras su vida seguía, su cuerpo guardaba lo que ella no podía decir: ira, ansiedad, miedo.

Cuando llegó a terapia, arrastraba un insomnio severo, anorexia nerviosa y una afonía casi constante. Su garganta, literalmente,

estaba bloqueada de tanto callar. Había vivido tanto tiempo en modo supervivencia que su cuerpo empezó a pedir auxilio.

Y Sofía no es la única.

Hay niños que, tras sentirse rechazados o ignorados, se convierten en adultos que solo saben complacer. Que se olvidan de sí mismos para no molestar, para encajar, para sentirse amados. Pero ese «darse a los demás» sin medida tiene un precio: ansiedad, agotamiento crónico, problemas físicos que aparecen sin una causa aparente.

Las heridas emocionales no desaparecen solas. Si no las miramos, se quedan. Si no las trabajamos, se transforman en estilos de vida que nos dañan. Y esos hábitos, con el tiempo, se hacen cuerpo: contracturas, insomnio, fatiga, trastornos alimentarios, psoriasis, enfermedades inmunitarias…

Tu historia importa, habla de ti como huellas dactilares marcadas en la piel, como tatuajes en tu cuerpo.

Lo que has vivido, lo que has sentido, también. Sanar no es olvidarlo todo, es dejar de cargar con ello en silencio. Es empezar a darte el espacio que mereces para sentir, soltar y reconstruirte. Si no hay quien escuche, no hay quien responda. Y eso también nos pasa con nosotros mismos. Si no escuchamos, no nos podemos responder.

Cuando ignoramos lo que sentimos, cuando le bajamos el volumen al cuerpo, cuando evitamos nombrar lo que duele… no hay posibilidad de respuesta, ni de alivio, ni de cambio. Nadie escucha. Nadie recibe lo que siento. ¿Cómo vamos a sanar algo que ni siquiera nos permitimos mirar?

Muchas veces pensamos que una herida está cerrada solo porque dejamos de hablar de ella. Porque ya no lloramos. Porque seguimos con nuestra vida, en pie. Porque nos repetimos que «ya pasó», «ya se fue».

Pero el cuerpo no funciona así.

No funciona racionalizar los que sentimos.

Podemos ignorar lo que sentimos, podemos enterrar recuerdos, ocuparnos con mil cosas para no pensar. Pero el cuerpo no se distrae. El cuerpo no se olvida. Y cuando algo quedó sin resolver, lo muestra. A veces con ansiedad, otras con cansancio crónico, dolores sin causa aparente, insomnio, nudos en el estómago, opresión en el pecho, problemas de alimentación, afonía… todo esto son señales de cuerpos ignorados.

La importancia de cicatrizar bien las heridas

No siempre se trata de algo nuevo. Muchas veces son historias antiguas que no se cerraron bien. Heridas emocionales que cicatrizaron en falso. Como una herida física mal curada: por fuera parece que está bien, pero por dentro sigue infectada. Una herida que cuando se toca duele no está bien curada. Gracias a que el cuerpo habla podemos darnos cuenta.

Volver a abrir una herida no es volver a sufrirla. Es tener el valor de mirarla de frente, limpiarla, entenderla. Y no

permitir que siga condicionando nuestra vida. Solo así puede cerrarse de verdad. Solo entonces podrá cicatrizar.

Esto no va de revivir el pasado a toda costa, ni de quedarse anclado en lo que dolió. Va de darte la oportunidad de sanar bien. De dejar de cargar con lo que ya no necesitas. Porque mientras esa herida siga ahí, mal cerrada, algo dentro de ti seguirá en modo defensa, en modo alerta, en modo supervivencia.

Y vivir así agota.

Muchos de los síntomas que sentimos hoy no vienen de lo que nos pasa ahora, sino de lo que no pudimos procesar entonces. Cosas que no se dijeron. Emociones que se bloquearon. Dolor que se guardó en silencio. Patrones que se aprendieron, defensas que se levantaron. Y que el cuerpo, fiel y honesto, sigue sosteniendo.

Escuchar al cuerpo es un acto de honestidad.

Es preguntarte:

¿Qué parte de mí todavía no ha sanado?

¿Qué historia sigo cargando sin darme cuenta?

Sanar no es lineal. No es rápido. No es cómodo.

Pero nos da libertad.

No hay nada de débil en escuchar los síntomas de tu cuerpo. Al contrario: requiere coraje. Requiere paciencia. Requiere una voluntad profunda de estar mejor, de vivir más liviano, más en paz.

Porque cuando una herida cierra bien deja marca, sí. Pero ya no duele. Ya no limita. Ya no pesa.

El cuerpo descansa. Y tú también.

Por tanto, para poder dar espacio a todo lo que nuestro cuerpo revela sobre nosotros, tenemos que escucharlo. Escuchar es estar

presente. Es crear un espacio dentro de nosotros donde nuestra emoción pueda hablar y ser escuchada. Si no hay ese espacio, si no hay quien escuche… el cuerpo terminará gritando.

Y es que a veces el cuerpo no susurrará. A veces gritará.

Con dolor.

Con insomnio.

Con agotamiento.

Con esa ansiedad que no sabes de dónde viene.

Con problemas de alimentación.

Con soledad.

Con un largo etcétera.

Y aunque intentemos taparlo, ignorarlo o empujar hacia adelante, el mensaje está ahí, constante, como una alarma que no se apaga:

«Aquí hay algo que necesitas atender. Y, hasta que no me hagas caso, no voy a parar. Y si sigues sin escucharme… seré yo quien te pare».

Así de claro.

Así de directo.

Así de sabio es el cuerpo.

No busca sabotearte, no busca castigarte.

Solo quiere que le mires. Que le cuides. Que le tomes en serio.

Sanar no empieza por la mente. Empieza por escuchar lo que llevamos demasiado tiempo callando y que está siendo revelado a través del cuerpo.

La mayor parte del tiempo vamos con prisa. Nos exigimos estar bien para poder rendir, cumplir, seguir con la normalidad. Y practicamos

una especie de abandono disfrazado de fortaleza, seguimos sin escuchar.

Hasta que el cuerpo, sin más opciones, nos para.

Entonces te propongo reflexionar:

¿Quién está escuchando hoy lo que sientes? ¿Quién responde a tus señales físicas? ¿Tú lo haces? ¿Te das permiso para darle espacio?

Porque no se trata solo de curar lo que duele. Se trata de aprender a estar ahí, en una escucha activa, disponible para nosotros mismos. Porque, cuando hay quien escucha, algo dentro empieza a calmarse. Y desde ahí, empieza el verdadero cuidado.

La importancia de escuchar al cuerpo

¿Cuánto tiempo llevas sin escucharte de verdad?

No me refiero a pensar en ti entre reuniones o en esos cinco minutos antes de dormir, ni a escuchar ese discurso interno que te llena de tareas y obligaciones pendientes, ni tampoco a ese monólogo que solo te juzga o critica.

No.

Me refiero a escucharte de verdad. A parar. A sentir. Sin juzgar. A reconocer lo que tu cuerpo viene intentando decirte desde hace tiempo.

No podemos seguir quedándonos inmóviles ante nuestro propio dolor, cansancio o incomodidad. No podemos hacernos los sordos

cuando el cuerpo grita a través del cansancio, la tensión, el insomnio o el desánimo. Y no, no podemos acostumbrarnos a vivir con malestar como si fuera parte del contrato.

¿Desde cuándo lo normal es sentirse agotado todo el tiempo? ¿Desde cuándo estar de verdad bien se volvió un lujo al que renunciaste?

La vida tiene etapas difíciles, sí. Eso no se puede evitar. Pero atravesarlas no debería significar dejar de sentir, ni apagar el cuerpo como si fuera una máquina que debe seguir funcionando sin descanso. El cuerpo también habla, y su lenguaje está cargado de verdad. Escucharlo es clave para poder cuidarnos, entendernos y sanar.

¿Cuántos cuerpos conoces —incluyendo el tuyo— que cargan con emociones acumuladas, no expresadas, reprimidas por miedo, por culpa o simplemente por falta de espacio o de consciencia?

Hay cuerpos tensos, contracturados, pesados, ignorados por años. Cuerpos que no se sienten cómodos en su piel, o que se ignoran a sí mismos, cuerpos que han sido exigidos sin compasión, que reflejan dolores emocionales no atendidos. ¿Y si esos síntomas no fueran solo físicos? ¿Y si detrás del dolor muscular, de la fatiga o del insomnio hubiera emociones atrapadas esperando ser liberadas?

Tú tienes una relación contigo mismo. Una relación de responsabilidad y de liderazgo. Tú, que te das a los demás y siempre quieres cuidar a quienes más amas, tú, también tienes una tarea importante con tu propio cuerpo.

Respetarlo, amarlo, cuidarlo.

Y todo comienza por escucharlo.

En los siguientes capítulos vamos a explorar esa conexión: cómo las emociones habitan en el cuerpo, cómo lo condicionan, lo bloquean y también cómo, al ser escuchadas, pueden transformarlo. Porque el cuerpo no olvida. Recuerda cada impacto, cada tristeza escondida, cada miedo callado. Es nuestra historia emocional hecha carne. Y, como cualquier historia, necesita ser escuchada, no silenciada.

A medida que crecemos, el cuerpo nos pide más atención. Pero muchas veces, en el ruido de las obligaciones, de los objetivos, del rendimiento constante, se convierte en tan solo un susurro que pasa desapercibido ante tanto ruido alrededor.

Practicamos una sordera emocional que se disfraza de productividad. Y así seguimos. Hasta que un día el cuerpo ya no susurra, grita. Entonces nos obliga a parar.

Las preguntas que se hacen necesarias son:

¿Vas a esperar a que eso pase?

¿O vas a empezar a escucharte hoy?

Ritual personal

Escuchar lo que necesita ser oído

Intención: Aprende a escuchar el cuerpo para entender tus emociones.

Pasos:

1. Encuentra un lugar tranquilo.
2. Siéntate o recuéstate en una postura cómoda. Cierra los ojos si te ayuda a concentrarte mejor, o simplemente baja

la mirada.

3. Lleva tu atención al cuerpo.

   Haz una respiración profunda. Luego otra, más lenta. Sin forzar nada, simplemente nota tu cuerpo y pregúntate:

   ¿Cómo está mi cuerpo en este momento?

   Escanea lentamente desde la cabeza hasta los pies:

   ¿Hay tensión? ¿Molestias? ¿Nudos? ¿Partes más relajadas o activas?

4. Observa las sensaciones sin juzgar.

   Donde haya tensión o molestia, quédate un momento. No trates de cambiar nada. Solo escucha y respira. De forma lenta y consciente. Puedes estar de este modo durante unos minutos.

   Pregúntate:

   ¿Qué me está queriendo decir esta parte de mi cuerpo? Escúchalo.

   ¿Qué emoción podría estar habitando ahí?

   Por ejemplo:

   - Una opresión en el pecho puede ser tristeza o miedo.
   - Una mandíbula apretada o un cuello dolorido puede ser rabia o estrés contenido.
   - Un estómago revuelto puede ser ansiedad o preocupación.

5. Nombra la emoción que aparece.

   Sin intentar cambiarla, nómbrala con honestidad: «siento cansancio», «siento frustración», «siento estrés».

   Solo ponerle nombre ya es una forma de darle espacio.

6. Pregunta por la necesidad oculta.

Cada emoción difícil trae consigo una necesidad encubierta.

Pregúntate:

¿Qué estoy necesitando realmente ahora? ¿Qué me está pidiendo esta emoción a través del cuerpo?

Ejemplos:

- El cansancio puede estar pidiendo descanso, límites.
- El estrés puede estar pidiendo conexión, calma.
- La tristeza puede estar pidiendo consuelo, compañía.

Cierre:

Da las gracias a tu cuerpo por hablarte. Date las gracias por escuchar.

Respira profundamente y termina el ejercicio de forma suave, con la intención de atender, poco a poco, lo que has descubierto. Y convierte en un hábito esta forma de mirarte, de escucharte.

3.
El lenguaje secreto de las emociones

Pocas veces nos detenemos a observar que nuestras emociones no vienen solas. Cada emoción viene con su propio guion mental. Una serie de pensamientos que, como un libreto aprendido, se activan casi automáticamente. Y lo más curioso es que, sin cuestionarlos, solemos creérnoslos por completo.

La mente no se limita a narrar lo que ocurre; interpreta, exagera, repite y, muchas veces, distorsiona. Y si no somos conscientes de eso, podemos quedar atrapados en un ciclo que nos aleja del presente y nos arrastra a un malestar innecesario.

¿Cuántas veces un pensamiento se ha convertido en una película entera en tu cabeza? Algo que empezó con una pequeña duda o una suposición se volvió verdad en tu cabeza al cabo de unos minutos, con historias que no te dejan dormir: «y si no sale bien», «y si no lo logro», «y si es cáncer», «y si…».

El cuerpo reacciona como si fuera cierto.

Se acelera el corazón, se tensa la mandíbula, se cierra el pecho. Sin embargo, sabemos que la mayor parte de las veces no ha pasado nada. Porque en pocas ocasiones cuestionamos lo que

pensamos. Sentimos que nuestro cuerpo reacciona como si eso tan terrible ya hubiera pasado, aunque solo se encuentre en nuestra mente lo sentimos real, en nuestra piel.

No hemos aprendido a relacionarnos con nuestros pensamientos. Aprendimos que todo lo que pensamos es cierto. Pero la mente también se equivoca. Es una máquina imperfecta que puede ser dramática, fatalista, perfeccionista, crítica.

En definitiva, pensar no es neutral. Y acrecienta nuestras emociones, las intensifica. Y si no nos ocupamos de aprender a relacionarnos con nuestra mente, estamos atrapados en este bucle.

Cuando aparece la ira, por ejemplo, no viene sola. Trae consigo pensamientos hostiles, exagerados, todo se vuelve personal, molesto, intolerable.

Cuando sentimos dolor emocional, la mente puede llenarse de frases desesperanzadas como «esto nunca va a cambiar», «no voy a poder», «estoy solo».

La vergüenza, por su parte, activa una voz interior que juzga, que minimiza, que nos hace sentir ridículos, expuestos, como si no tuviéramos lugar en el mundo donde escondernos.

Y lo cierto es que esas voces no vienen de la nada. Cuando sentimos emociones intensas, el cerebro lo interpreta como un peligro y llena nuestra cabeza de pensamientos acordes con la emoción sentida.

Pero…

¿Qué pasaría si solo dedico un poco de tiempo a observar mis pensamientos? ¿Qué pasaría si empiezo a mirar esos guiones mentales desde fuera, como simples nubes que se mueven lentamente en el cielo? ¿Qué pasaría si nos diéramos cuenta de que solo es actividad de la mente?

La respuesta es liberadora: empezamos a ganar espacio interno. Podemos sentir sin quedar atrapados en esas narrativas. Podemos dejar de identificarnos con esos pensamientos, y poder centrarnos en calmar la parte más física de la emoción: el cuerpo.

No somos lo que pensamos ni lo que sentimos. Eso solo es una respuesta fisiológica. Nosotros somos quienes observamos todo eso.

Y así, observando nuestros patrones de pensamiento en situaciones en que las emociones nos incomodan, aprendemos mucho de nosotros mismos; y adquirimos una mirada crítica, profundamente valiosa, que nos permite coger más responsabilidad y participación en el modo en que nos contamos las cosas.

Cuando vivimos en modo automático, damos por hecho que, si lo pienso, es verdad.

Así de simple:

Que, si siento miedo, es porque hay peligro.

Que, si me siento inseguro, es porque no valgo.

Pero, en realidad, lo que ocurre es que esos pensamientos nos tiñen la percepción, como si viéramos la vida a través de un filtro

distorsionado.

La emoción activa la mente, la mente refuerza la emoción, y entramos en un bucle que agota, desgasta y termina por alejarnos de la realidad.

Guiones mentales con propósito

El propósito de tus guiones mentales debería ser cuidarte, ayudarte y protegerte.

Tal como lo harías con tus hijos, tal como lo harías con cualquier ser amado. Ahora debes hacerlo contigo mismo.

Pensamientos dañinos, repetidos como en una lavadora emocional, tienen consecuencias reales: bajan la autoestima, distorsionan la realidad, drenan energía, impactan nuestra salud. Así, de forma progresiva pero profunda. De menos a más. Porque los creemos.

Tienes la capacidad de transformar la forma en que te relacionas contigo mismo, con tus emociones y con tus pensamientos, para lograr acercarte a ellos con más comprensión, respeto y amabilidad.

Porque las emociones difíciles seguirán viniendo. Eso es parte de la vida. Pero lo que cambia —y cambia mucho— es cómo las atravesamos. Podemos hacerlo con más claridad, más amabilidad y menos sufrimiento.

No se trata de pensar bonito, sino de pensar con un propósito hermoso.

Es curioso cómo, cuando alguien a quien amamos atraviesa un momento difícil, nos volcamos en ofrecerle palabras de aliento, comprensión y ternura. Sin embargo, cuando somos nosotros quienes enfrentamos una crisis, esa voz interna que debería consolarnos a menudo se torna crítica y exigente o angustiada.

Desde el momento en que nacemos establecemos una relación con nosotros mismos. Al principio, esta relación está mediada por nuestras figuras de apego: padres, madres, cuidadores. Ellos son nuestros primeros maestros en la asignatura de amarnos a nosotros mismos. Más adelante, amigos, parejas, jefes y otras figuras significativas dejan su huella, consciente o inconscientemente, en la forma en que nos tratamos.

Cuando nos convertimos en madres o padres, hacemos una promesa silenciosa pero poderosa: amar a ese bebé con coraje, decisión y de manera incondicional. Nos comprometemos a ser compasivos, a estar presentes, a cuidar. ¿Por qué no hacer esa misma promesa contigo mismo?

En terapia, he observado cómo muchos pacientes comienzan a sanar cuando inician una relación más amable consigo mismos. Sin ese amor incondicional, la vida puede volverse árida, sin espacios de sombra donde descansar y recobrar fuerzas.

Cultivar una narrativa interna compasiva es como encontrar un refugio bajo un árbol en un día caluroso: alivia, calma y protege.

Amarse con coraje no es un acto egoísta, es una necesidad vital. Es el primer paso hacia una vida más plena, donde el modo en que nos

hablamos está en la base para construir relaciones saludables, incluida la relación con nosotros mismos.

No podemos decir que sabemos hablarnos con compasión cuando nos llenamos de pensamientos negativos que nos colman de ansiedad.

No podemos decir que sabemos hablarnos con compasión cuando no podemos romper una relación de dependencia con nuestra pareja.

No podemos decir que sabemos hablarnos con compasión cuando nos llenamos de exigencias que nos llevan a un límite de fatiga que nos desborda.

Ritual personal

Soltar pensamientos

Intención: Aprende a soltar tus pensamientos sin engancharte en ellos. Dejar ir.

Pasos:

1. Prepara el espacio.
   Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte sin interrupciones. Puedes colocar una vela encendida o prepararte un té, algo que te recuerde que este es un momento para estar en calma.
2. Postura.
   Siéntate con la espada recta pero relajada.
   Respira tres veces profundamente para ayudarte a conectar con este instante solo para ti.

Si te ayuda, puedes poner una mano en el pecho para recordar que ahora estas aquí solo contigo.

3. Visualización.

   Imagínate frente a un río tranquilo, que fluye constantemente. Puedes visualizar un río que conoces y que te hace sentir en calma, o crearlo en tu imaginación. Trata de observar todos los detalles de la escena.

   Observa el flujo del río, el agua limpia y transparente. E imagínate a ti mismo tumbado o sentado de forma cómoda en su orilla.

4. Coloca los pensamientos.

   Mientras estás imaginando la escena, cada vez que surja un pensamiento, preocupación, juicio, recuerdo o tarea, imagina que lo escribes en una hoja. Y luego simplemente deposítalo en la corriente y deja que sea arrastrado por el río. Observa cómo se aleja poco a poco llevado por el agua.

   Hazlo tantas veces como lo necesites, sin prisa, sin forzar nada. Tan solo mientras visualizas cuando aparezca un pensamiento lo escribes en una hoja, lo dejas en el río y observas cómo se aleja.

   Procura practicar durante al menos diez minutos.

   Respira profundo y siente el alivio de haber soltado.

Cierre

Si has encendido la vela, apágala con la intención de cerrar el espacio. Vuelve lentamente al presente con la certeza de que puedes repetir este ritual cada vez que lo necesites. Cada vez que practicas este ritual entrenas tu mente a estar en calma.

4.
Cuando las emociones toman el timón

Hay momentos en los que no podemos más. El cuerpo se tensa. La mente se acelera. El pecho aprieta. Ocurre cuando estamos muy emocionados. Y si esas emociones no son agradables, lo único que queremos es que se acabe. Quizás alguna vez has querido:

Que el miedo pare.

Que la tristeza se vaya.

Que la ansiedad te deje respirar.

Que la rabia te dé un descanso.

Cuando las emociones difíciles aparecen, hacemos lo imposible por escapar. Y lo logramos de muy diferentes maneras. A veces las ignoramos. O las disfrazamos. Otras, las adormecemos como podemos: alcohol, comida, drogas, pantallas, relaciones que duelen. Y sí, en ocasiones incluso recurrimos al dolor físico para intentar calmar ese dolor emocional.

¿Cuántas estrategias has usado para no sentir?

¿Hasta dónde has llegado para sostenerlo todo a pesar de estar agotado?

En ocasiones ni siquiera lo hemos hecho de forma intencionada, simplemente te das cuenta de que estás insensible, que aquello que ha ocurrido no te ha afectado o no parece dolerte.

En ocasiones, sobre todo ante un trauma o estrés intenso, el cuerpo puede bloquearse: es el embotamiento emocional, una especie de anestesia que apaga tanto las emociones positivas como las negativas.

Entonces puedes creer que has dejado de sentir, que lo que te gustaba hacer ya no te produce tanta satisfacción, y sobre aquello que pasó que te dolía mucho ni siquiera puedes llorar por ello. Es importante entender que es algo dentro de la normalidad ante una situación de alto impacto emocional. Se trata de una estrategia defensiva del cuerpo que, con paciencia y poco a poco, disminuirá y desaparecerá. Hay que continuar haciendo aquellas cosas que nos gustan, traer a nuestra mente al presente y poco a poco la anestesia se irá disolviendo.

Es el caso de Amaya, que tiene veintidós años y ha perdido a sus padres en un accidente de coche. Cuando llega a mi consulta refiere una falta importante de sentimientos, cosa que le preocupa profundamente. Piensa que no es normal no llorar, o estar como si nada hubiera pasado. Tampoco disfruta de nada, y siente que hace las cosas como un autómata. Amaya se encuentra en un embotamiento afectivo importante. Su cuerpo la ha anestesiado emocionalmente con objeto de ganar tiempo para su preparación psicológica. Así de sabio es nuestro cuerpo. Poco a poco y con paciencia fue avanzando en su proceso de duelo, reconectando con

emociones y afrontando la realidad del accidente. Pudo hacer un duelo sano y recuperar sus emociones. Pero, hasta que su cuerpo no estuvo seguro de que podía, la protegió.

Sufrir un secuestro emocional

Por el contrario, ante situaciones de estrés también podemos reaccionar de formas opuestas. Hay momentos en los que reaccionamos sin pensar, en los que somos pura emoción y nos dejamos arrastrar. Decimos cosas que no queríamos decir. Tomamos decisiones que no habríamos tomado en frío. Y luego nos preguntamos: ¿por qué actué así? A esto, en psicología, se le llama *secuestro emocional*: cuando la emoción —intensa, cruda, abrumadora— toma el control por unos instantes. Y en ese espacio ya no somos nosotros quienes elegimos. Es la emoción lo que lo hace por nosotros.

El secuestro emocional es el momento en que una emoción intensa toma el control y decide por nosotros, lo que anula temporalmente nuestra capacidad de elegir.

Lo que muchas veces olvidamos es que toda emoción está conectada a algo profundo: a nuestros valores, a nuestras necesidades, a lo que para nosotros es importante. Por eso duelen, por eso nos sacuden.

Pero dejarnos arrastrar por la emoción —sin pausa, sin procesar, sin entender— puede llevarnos justo al lugar opuesto de lo que

realmente es bueno para nosotros. Podemos acabar actuando de forma impulsiva, diciendo o haciendo cosas que no se alinean con quienes somos… y que, más tarde, pueden pesarnos.

Las emociones no son el problema. El problema es dejarnos secuestrar por ellas, sin aprender a calmarlas primero, para poder disminuir su intensidad, y que nuestros actos estén guiados por nuestros valores.

El rol del espectador en nuestra mente puede ayudarnos a coger distancia de ese diálogo interno, y ayudarnos a tomar más dirección con lo que decidimos hacer con ese sentimiento.

El rol del espectador implica parar a observar lo que estás pensando, lo que estás sintiendo y lo que te impulsa a hacer tu emoción.

Ser más conscientes de nuestras elecciones no quiere decir que en ocasiones no podamos elegir huir o enfadarnos de forma consciente, simplemente consiste en decidir hacerlo desde la calma, tomando en cuenta otras opciones. Y finalmente elegir aquella que más alineada se encuentre con lo que queremos y necesitamos.

Cada emoción trae consigo un mensaje, suena como un susurro que nos dice: «mírame, esto importa». Y cuando ese mensaje es atendido con cariño, podemos parar, respirar y decidir, esta es la esencia del verdadero autocuidado.

La próxima vez prueba a preguntarte:

Pregúntate: ¿qué necesito en realidad? ¿Cómo puedo

responder a esto sin traicionarme?

Actuar desde ahí —desde el valor, no desde la reacción— es una forma de dignidad emocional. De respeto hacia uno mismo.

No siempre lo lograremos. A veces fallaremos. A veces reaccionaremos. Pero cuanto más conscientes seamos, menos veces será el impulso quien decida por nosotros. Y más veces seremos nosotros quienes elijamos con intención, con verdad y con calma.

A veces mis pacientes no saben cuáles son los valores por los cuales quieren decidir. Si eso te pasa a ti, prueba a hacerte la siguiente pregunta:

¿Cómo tendrías que actuar en un momento determinado para que pasado el tiempo te sientas orgulloso de cómo lo manejaste?

La respuesta te coloca automáticamente en tus valores.

Muchas de las personas que vienen a verme se sienten arrastradas por sus emociones. Como si, de repente, perdieran el control del timón de su vida y alguien —o algo— más se pusiera a los mandos. No es que no tengan objetivos claros; es que a veces las emociones nos impiden hacer lo que es bueno para nosotros y nos arrastran en la dirección opuesta.

María quiere recuperarse de un trastorno de la conducta alimentaria. Sara desea tomarse la universidad con menos presión. Jaime, por ejemplo, sabe que quiere dejar una relación que ya no le aporta bienestar, pero vuelve una y otra vez, como si no pudiera evitarlo. Todos tienen claro lo que quieren. El problema es que, en el momento en el que las emociones aparecen con fuerza, se ven

superados, secuestrados. Y ese secuestro emocional los aleja de sus valores, de sus propósitos, de la vida que realmente desean construir.

Lo vemos a menudo en terapia. En el caso de mi paciente con trastorno de la conducta alimentaria, no es falta de voluntad lo que la lleva a un atracón. Es ansiedad. Es ese impulso abrumador que la invade sin previo aviso, y de pronto se encuentra comiendo de forma compulsiva, casi sin darse cuenta, como si fuera otra persona. Como si estuviera apagada por dentro.

Después vienen la culpa, la vergüenza, la tristeza. Por eso trabajamos juntas en crear un espacio. Una pausa. Ese pequeño instante entre sentir y hacer. Un momento para respirar, para notar el cuerpo, para volver a sí misma. Cuando se da ese espacio ya no es la emoción la que manda, es ella. Y desde ahí puede elegir. Puede comer, sí, pero hacerlo con presencia, con respeto, sin esa sensación de haber sido arrasada por un huracán interno.

Algo parecido le ocurre a Jaime, que desea dejar su relación. Lo intenta, lo dice, incluso lo hace… pero vuelve. Una y otra vez. Porque el vacío, la nostalgia, el miedo a estar solo se hacen tan grandes que no sabe cómo sostenerlos. Y entonces se rinde ante ellos. En esos momentos, su deseo de protegerse, de cuidarse, desaparece. Ya no están presentes sus valores, su dignidad, su amor propio. Solo el miedo. Y es ese miedo el que decide por él.

Y así podría contarte muchos casos.

Personas que, en medio de la agitación emocional, pierden de vista sus propios acuerdos internos. Es como si sus objetivos se borraran, como si su brújula dejara de funcionar. Y es que las emociones son poderosas. De lo más potente que existe en nosotros. Tan profundas, tan intensas, tan físicas, que pueden dirigir nuestros actos sin que apenas lo notemos. No es casualidad.

Es biología. Es instinto.

Cuando sentimos peligro, no actúa nuestra parte racional; actúa el sistema límbico. La amígdala toma el control. Reacciona. Protege. Pero si en la vida cotidiana seguimos reaccionando desde ahí —sin pausa, sin conciencia, sin sostén—, acabamos tomando decisiones que luego duelen. Que luego pesan.

Por eso, en terapia, no enseñamos a reprimir emociones, sino a acompañarlas. A crear ese espacio sagrado entre sentir y actuar.

Cuando aprendemos a calmarnos, escucharnos, quedarnos un momento más con lo que sentimos sin dejarnos arrastrar… aparece algo nuevo que nos da fuerza para actuar con mayor compromiso: la posibilidad de elegir, desde la calma, desde el valor, desde lo que de verdad nos importa.

Ese es el camino que trabajamos. No eliminar las emociones, sino aprender a no dejarnos secuestrar por ellas. Aprender a estar presentes incluso cuando duelen. Aprender a no silenciarlas. Y desde ahí, desde esa presencia valiente y amorosa, empezar a vivir más cerca de lo que uno realmente quiere hacer.

Ritual personal

Del impulso a la elección

Intención: Aprender a identificar el momento del secuestro emocional, pausar la reacción automática y reconectar con una respuesta coherente con tus valores.

Pasos:

1. Reconoce la emoción.

   Piensa en una situación reciente en la que sentiste que una emoción te arrastró a actuar de una forma que no querías: un atracón, una discusión, volver a una relación a la que en el fondo no querías volver, evitar algo importante, decir «sí» cuando querías decir «no»…

   Pregúntate:

   - ¿Qué sentí exactamente en ese momento?
   - ¿Dónde lo noté en el cuerpo?
   - ¿Qué hice justo después?

   Es importante nombrar la emoción sin juzgarla. No digas: «Me porté mal», di: «Sentí miedo, frustración, vacío, ansiedad…».

2. Identifica la necesidad detrás.

   Toda emoción guarda una necesidad no expresada. La ansiedad previa a un atracón puede esconder la necesidad de placer, de refuerzos. La ira, una necesidad de ser respetado, de ser visto o valorado. La tristeza, una necesidad de cuidado o compañía.

   Completa esta frase:

   «Cuando sentí , en realidad necesitaba ».

3. Crea un espacio de pausa.

   Visualiza ese momento de impulso y ahora imagina que puedes presionar el botón de «pausa». Solo unos segundos.

   Durante esa pausa, haz lo siguiente:

- Respira profundamente tres veces. Recuerda siempre hacerlo lento. Inspiramos en seis segundos y espiramos en ocho segundos.
- Lleva la atención a tus pies, nota el contacto con el suelo.
- Pregúntate: ¿qué hubiera pasado si te hubieses dado lo que realmente necesitabas?

4. Conecta con tu valor.

   Identifica un valor personal con el que te gustaría estar comprometido y que te ayude a llevar a cabo aquello que realmente necesitabas en ese momento. Por ejemplo: autocuidado, respeto propio, calma, compasión, libertad…

   Elige una pequeña acción que en ese momento te mantenga cerca de ese valor, aunque la emoción siga ahí.

   Ejemplos:

   - En lugar de gritar: «busco un lugar para desahogarme y calmarme antes de hablar».
   - En lugar de un atracón: «busco una conversación con alguien que amo, alguien con quien acompañarme».
   - En lugar de volver a una relación que me daña, elaboro una agenda que me mantenga ocupado y entretenido.

5. Escríbelo.

   Lleva un diario con este formato:

   - Emoción sentida:
   - Necesidad detrás:
   - Pausa que hice:
   - Acción consciente conectada con un valor que elegí:

- ¿Cómo me sentí después?

Cierre.

Repite este ejercicio cada vez que lo necesites. Te ayudará no solo a entrenar tu regulación emocional, también fortalece la confianza en ti. Aprender a sostener una emoción sin que decida por ti es un acto profundo de autocuidado.

5.
El error de etiquetar lo que sentimos

Nos pasamos la vida hablando de emociones positivas y negativas. De las que *deberíamos* sentir y de las que *sería mejor evitar*.

Damos la bienvenida a la calma, el amor, la gratitud…

Censuramos la ira, la tristeza, el miedo, la vergüenza…

No hay emociones buenas o malas, sino necesidades que estamos ignorando. Estas etiquetas que les otorgas te predisponen en tu relación con ellas.

Sentir miedo puede estar alertándote de que algo importante está en riesgo.

Sentir tristeza puede ser una señal de que algo valioso se ha perdido.

Sentir ira puede ser el primer paso para proteger tus límites.

Pero cuando creemos que estas emociones son *malas*, lo que hacemos es taparlas. Rechazarlas. Silenciarlas. O incluso sentirnos malos o indefensos al experimentarlas.

Y, al hacerlo, nos estamos silenciando a nosotros mismos.

No solemos silenciar a todas las emociones que hemos clasificado como negativas, solo aquellas que tienen una historia a nuestro lado, que por alguna razón se han quedado más atascadas. En cualquier caso, solo el hecho de llamar *negativas* a esas emociones ya nos predispone en nuestra relación con ellas.

A veces me pregunto cómo sería todo si, desde pequeños, alguien nos hubiera contado el valor que tienen esas experiencias que tanto evitamos: el dolor, el rechazo, la pérdida, el fracaso. Si alguien nos hubiera explicado que, aunque duelen, también enseñan. Que cuando logramos atravesarlas —no evitarlas, no taparlas, sino vivirlas de verdad— algo dentro de nosotros se fortalece. Nos descubrimos capaces. Nos descubrimos valientes.

La autoestima no nace de vivir solo cosas bonitas, sino de sabernos capaces de sostener lo difícil. De saber que, aunque algo nos duele, no nos rompe. Que podemos caernos, llorar, tambalearnos, y aun así seguir en pie.

Los niños, en su esencia más pura, lo entienden. No siempre con palabras, pero sí con el cuerpo. Con esa satisfacción silenciosa que sienten cuando logran algo que parecía imposible, cuando superan una frustración o enfrentan un miedo. En esos momentos crecen por dentro. Su autoestima no se infla por elogios vacíos, sino por la experiencia real de haberlo logrado.

Lo difícil como padres es encontrar el equilibrio entre sobreexponerlos a cosas que todavía no son capaces de afrontar, o pasarnos de protección a su lado.

Cuando somos demasiado sobreprotectores les robamos esa posibilidad. Porque los queremos tanto que nos da miedo verlos sufrir. Porque queremos protegerlos de todo lo que duele. Pero en esa sobreprotección, sin quererlo, les estamos impidiendo encontrarse con las emociones que más los harían crecer. Porque consideramos como padres que existen emociones buenas y malas, y no queremos que nuestros hijos experimenten de las segundas.

Pero si los sobreexponemos demasiado a situaciones que todavía les asustan y bloquean, porque creemos que así espabilarán, es muy probable que aumentemos su inseguridad y su autoconcepto negativo.

Encontrar la medida se logra a través de la observación, yendo poco a poco, pero entendiendo la importancia de encontrar ese equilibrio.

Nadie elige sentir dolor, rechazo o fracaso. Nadie se levanta un día y dice: «Hoy me tomaré un poco de rechazo, un poco de fracaso». Es normal evitarlos. Lo hacemos todos. Pero cuando la vida nos los pone delante, y no tenemos más remedio que sentirlos, entonces ocurre algo importante: la oportunidad de aprender algo sobre nosotros que no podríamos aprender de otra manera. Aprovechémoslo con un poco más de sabiduría y menos miedo.

Desde pequeños nos enseñaron a etiquetar. Nos enseñaron a pensar que hay emociones positivas y emociones negativas. Que hay que sentir alegría, entusiasmo, amor… y evitar las que son «negativas». Y así, cuando sentimos tristeza, rabia, soledad, empezamos a pensar que hay algo malo en nosotros. Que, si sentimos fracaso, es porque somos un fracaso. Que, si sentimos rechazo, es porque no valemos.

Confundimos lo que sentimos con lo que somos.

Y ahí empieza el verdadero daño.

Pero las emociones difíciles no son el enemigo. Son maestras. No vienen a castigarnos, vienen a formarnos. A darnos profundidad, humanidad, fuerza.

Todos experimentamos emociones difíciles; si crees que algunas de ellas las experimentas con más frecuencia que otras, pregúntate si hay algo que aprender de ellas. Pero no te definas por lo que sientes, sino por lo que haces con aquello que sientes.

Quizás si desde pequeños nos hubieran dicho que amar también es acompañar en lo incómodo… que permitir sentir también es una forma de cuidado… que dejar que un niño se frustre, que llore, que se enfrente a una pérdida —con presencia, sí, con ternura, pero sin rescatarlo de inmediato— también es una manera de decirle «confío en ti»… entonces tal vez creceríamos con otra relación con nuestras emociones y con las de las personas que amamos.

Aprenderíamos a ver todas las emociones como algo que podemos sostener.

Y, desde ahí, crecer.

Los budistas llaman *momentos bardo* a esos momentos, que se traducen como momentos fértiles, de crecimiento, de cambio. Mostremos respeto a los momentos bardo de nuestros hijos, parejas, amigos, y a los nuestros propios.

Algo está creciendo, algo está cambiando. Solo hay que acompañarlo para ayudarlo a crecer.

Ritual personal

Reconocer el valor de lo difícil

Intención: Honra tus emociones difíciles, suelta la culpa por sentirlas y transforma tu relación con ellas como parte de tu crecimiento personal.

Pasos:

Prepara tu espacio.

Busca un rincón tranquilo. Puedes encender una vela, usar una manta suave o poner música instrumental suave de fondo. Este momento es solo para ti, así que tú decides.

1. Escribe con honestidad.
2. Toma papel y bolígrafo y completa estas frases, sin juzgarte, sin corregirte:
   - Una emoción difícil que me cuesta aceptar es…
   - Cuando la siento suelo…
   - Me gustaría poder relacionarme con ella de una forma más…

   Deja que las palabras salgan, aunque duelan, aunque no sepas bien qué escribir. El simple acto de ponerlas fuera de ti ya es una forma de soltar.
3. Recuerda tu fortaleza.

   Piensa en un momento de tu vida en el que atravesaste algo difícil. Algo que hoy, al mirar atrás, te demuestre que lo superaste.

   Pregúntate:
   - ¿Qué aprendí de mí en ese momento?

- ¿Qué me ayudó a salir adelante, aunque fuera a tropezones?

Anota eso también. Míralo como una prueba de que puedes. Que ya lo has hecho.

4. Háblate como le hablarías a un niño.

   Coloca tu mano sobre el corazón. Respira hondo. Y repite en voz baja o mentalmente:

   «Sentir no me hace débil.

   Sentir no me define.

   Sentir me humaniza.

   Estoy aprendiendo a sostener lo que antes solo sabía evitar.

   Estoy en camino.

   Y eso ya es valioso».

   Si puedes, repite esta frase durante unos días al comenzar o cerrar el día. Deja que se convierta en tu pequeña medicina interna.

Cierre

Agradece a tu cuerpo por sostenerte. Agradece a tu emoción difícil por lo que te vino a mostrar. Aunque aún no lo entiendas del todo. Aunque no te guste. Agradece por estarte escuchando.

Este ritual no busca eliminar lo difícil. Busca dignificarlo. Recordarte que cada emoción, incluso las incómodas, tiene un lugar legítimo dentro de ti. Y que tú no eres tu tristeza, ni tu miedo, ni tu vacío. Tú eres quien los mira. Y quien, poco a

poco, los transforma. Tu eres el jardinero de ese jardín, el dueño que decide qué hacer con eso.

6.
Lo que aprendiste (y desaprendiste) sobre sentir

Nuestra historia emocional, lo que aprendimos

Las emociones no se viven en el vacío. Aprendemos a sentir en función de lo que vimos y vivimos. De una manera silenciosa todos esos aprendizajes van quedando en nosotros. Como filtros a través de los cuales interpretamos y sentimos la vida.

¿Cómo reaccionaban tus padres o cuidadores cuando tú expresabas tristeza, miedo o enfado?

¿Te consolaban o te ignoraban?

¿Te sostenían o te hacían sentir culpable?

¿O quizás lo minimizaban?

Quizás creciste en un entorno donde expresar malestar era algo «prohibido».

Donde si llorabas, eras «débil».

Si te enfadabas, eras «desagradecido».

Si tenías miedo, eras «flojo».

Y, con el tiempo, aprendiste a tragarte todo eso. A callar. A disimular. A sonreír por fuera, aunque por dentro te estuviera doliendo.

Te cuento algo que veo cada día en consulta:

- Personas que no saben poner límites porque aprendieron que decir «no» era egoísta o de maleducados.
- Personas que se castigan por estar tristes porque creen que deberían estar «agradecidas».
- Personas que sienten ansiedad y se llaman «débiles» por no controlarla.

Esto me suena a la repetición de mensajes que esas personas han escuchado, bien de forma verbal o bien de forma no verbal, sobre sí mismas. De sus padres o quizás de otros adultos cercanos. A veces hemos tenido modelos de conducta, personas cercanas, que se trataban a sí mismas de esta forma y nosotros después lo introyectamos del mismo modo.

Como una adolescente que vino a terapia con depresión. Cuando era pequeña y tenía una rabieta, su madre le dejaba de hablar durante días. Aprendió que, si mostraba emociones intensas negativas, la consecuencia era el abandono por parte de su figura de apego. Hoy, cada vez que intenta expresar algo incómodo, se siente culpable y experimenta una fuerte ansiedad. Lo reprime, lo ignora, hasta que se desborda y entonces aparece una retahíla de autocríticas por ser tan egoísta y débil. Su niña interna sigue creyendo que, si se permite sentir, va a quedarse sola.

¿Qué reglas aprendiste sobre sentir? ¿A qué emociones les tienes miedo hoy porque de niño no fueron bien recibidas?

El presente habla con palabras del pasado.

Carmen tenía veintiséis años. Venía a consulta porque no podía gestionar sus celos. Cada vez que su pareja salía con amigos, ella se desbordaba, ansiedad, llanto, pensamientos obsesivos. Parecía algo que tenía relación con el presente. Pero, al mirar más profundo, descubrimos que estaba reviviendo una historia antigua: la infidelidad de su padre y la crisis emocional de su madre. Carmen era una niña cuando su familia se desmoronó.

Y lo que quedó grabado en su cuerpo fue esto:

La traición desata caos.
El amor no es seguro.
Si confías, te rompen.

Hoy, cada vez que ama, su sistema nervioso le lanza una alarma, en forma de profunda desconfianza.

No porque esté en peligro real, sino porque no ha podido reescribir esa historia, integrarla, superarla.

¿Te has preguntado alguna vez si tus reacciones actuales están conectadas con tu historia emocional?

A veces, simplemente, tus necesidades emocionales nunca tuvieron respuesta. Nadie estuvo ahí para escucharlas y satisfacerlas y eso provocó que poco a poco también aprendieras a ignorarlas.

Walter es un amigo cercano. Nació en Cuba y vino a España con dieciocho años recién cumplidos. Cuando nos conocimos se pasaba los días sin comer. Se le olvidaba comer. A mí me llamaba poderosamente la atención y un día le pregunté: «Walter, ¿no tienes hambre?». Y me contestó: «Sí, mucha. Pero estoy acostumbrado a ignorar la señal de hambre. En Cuba no tenía para comer

como aquí, y entonces me resulta difícil volver a escuchar mis ruidos de las tripas y relacionarlo con que si voy a la nevera voy a encontrar comida». Entendí que del mismo modo que Walter había extinguido, eliminado, la escucha a sus señales de hambre, muchos de mis pacientes habían olvidado escuchar sus emociones. Porque tampoco habían tenido respuesta durante su infancia.

Cuando ya somos adultos, si eso nos ha pasado, tenemos que volver a recuperar la escucha al cuerpo. Y requiere de paciencia y amor a uno mismo.

Especialmente importante cuando se trata de emociones difíciles, donde muchas veces existe cierto rechazo a darles espacio tanto por parte de familia, escuela… como por parte de nosotros mismos.

Pero las emociones difíciles también tienen algo que enseñarte.

No todo lo que duele está roto.

A veces, el dolor es una señal de que algo está vivo.

De que algo necesita ser atendido.

Llevo más de veinticinco años acompañando procesos terapéuticos. Y si hay algo que he aprendido, es esto:

El dolor transforma. El miedo protege. La tristeza conecta. La ira defiende.

Las emociones difíciles no son el enemigo. Son una brújula.

Te enseñan qué necesitas.

Te muestran lo que duele.

Te recuerdan que eres humano.

¿Qué te han enseñado tus emociones difíciles a ti?

¿A cuidar tus relaciones?

¿A poner límites?

¿A escucharte más?

¿A dejar ir lo que ya no te hace bien?

Si todavía no has podido aprender algo bueno de ellas, quizá te ha llegado ese momento.

Cuando el dolor se convierte en sufrimiento

Cuando el dolor llega, solemos luchar contra él. Queremos que se vaya ya. Pero resistirse a lo que sentimos solo lo hace más grande.

Sufrimiento = dolor × resistencia

Cuanto más te resistes a sentir, más te hundes. Como si pelearas contra arenas movedizas. La clave no es luchar más, es encontrar un modo distinto de estar, aceptando lo que sentimos y respirando para calmar el cuerpo en presencia de aquello que duele.

El dolor no es opcional, es parte del sentir de la vida. El sufrimiento es aquello que se desarrolla dentro de nosotros cuando nos resistimos a atravesar el dolor. Cuando no permitimos dar espacio al dolor y aprender el mensaje de crecimiento, aprendizaje y superación que viene inherente a la emoción.

Por tanto, ¿y si la solución no es dejar de sentir, sino aprender a sostener lo que sentimos?

La calma no es pasividad.

Es presencia.

Es poder mirarte por dentro sin juicio.

Es decirte: «Estoy aquí. Esto duele. Pero puedo sostenerlo».
La calma es como el agua. Y la emoción difícil, como una roca.

Una y otra vez,
la calma erosiona el miedo,
erosiona la tristeza,
erosiona la ira.

Y al hacerlo nos permite sentirnos más seguros, más libres y más fuertes.

Con paciencia y constancia el agua siempre se come a la roca.

La calma no es rendirse. Es elegir cómo responder.

Nos queda mucha conversación juntos durante los próximos capítulos, pero solo da el primer paso con el siguiente ritual.

Ritual personal

Aceptación emocional

Intención: Valida tus emociones tal y como son, sin etiquetarlas como «buenas» o «malas». Líbrate del juicio interno o la culpa. Transforma el vínculo contigo.

Pasos:

1. Hazte una pregunta valiente:
    - ¿Qué emoción me cuesta más sentir?
    - ¿A quién se la vi por primera vez?
    - ¿Qué aprendí sobre ella?

2. Valida lo que sientes. No lo minimices. No lo juzgues. No lo disfraces.
3. Busca espacios seguros.
   Terapia, escritura, música, amistades conscientes con quienes tener conversaciones valientes…
   Lugares donde puedas ser tú, sin tener que estar «bien» todo el tiempo. ¡Qué valioso es eso!

Cierre

Sentir no te debilita. Te humaniza. Y te prepara para una relación contigo mismo más sana, más tierna, más comprensiva.

A veces, la vida no es como quisiéramos. Pero algo tendremos que hacer con lo que es. Y tal vez ese «algo» sea empezar a mirar dentro.

Con honestidad.

Con compasión.

Con valentía.

Porque, aunque el camino sea difícil, tú también mereces aprender a habitar tu mundo emocional con más calma y atención.

7.
No son emociones negativas, son emociones difíciles

Quizás a ti te pasa lo que algunos de mis pacientes. Te cuesta hablar de lo que sientes, especialmente si te trata de emociones que te hacen daño. No las nombras, no las miras, no las invitas. Las pasas por alto con una sonrisa forzada, con trabajo extra, con más control, con comida, con silencio. Las emociones negativas no avisan: aparecen cuando menos te conviene y se quedan más de lo que quisieras, agazapadas, esperando a que les des escucha.

Y, sin embargo, están ahí por una razón.

¿Y si dejamos de llamarlas «emociones negativas»? ¿Y si empezamos a llamarlas como lo que realmente son: emociones difíciles?

No son negativas porque no son malas. Son difíciles porque duelen, incomodan, abruman. Porque no sabemos bien qué hacer con ellas. Porque nos hacen sentir frágiles, fuera de control, vulnerables.

Pero aquí va una verdad importante: no hay crecimiento emocional real sin aprender a habitar estas emociones. Reprimirlas

no las hace desaparecer. Ignorarlas solo las convierte en síntomas. Y huir de ellas es, muchas veces, huir de ti mismo.

¿Sabes qué tienen en común la tristeza, la rabia, la vergüenza, la ansiedad y el miedo? Que todas, en algún momento, te van a visitar. La diferencia está en cómo las recibes.

Las emociones difíciles no son errores de fábrica. Transportan importantes mensajes. Son respuestas adaptativas que tienen una función.

La psicología moderna clasifica la experiencia emocional según tres dimensiones básicas:

1. Placer vs. displacer. ¿Es agradable o incómoda?
2. Intensidad. ¿Es suave o avasalladora?
3. Grado de control percibido. ¿La emoción te permite decidir o te arrastra?

Cuando una emoción es desagradable, muy intensa y además sentimos que no podemos controlarla, se convierte en eso que llamamos «difícil». Pero ojo: cualquier emoción puede volverse difícil, incluso la alegría.

> Ángel tiene dieciséis años y es de esos chicos que contagian buen rollo. Siempre optimista, siempre sonriendo. Pero hay algo que nadie ve: cuando se entusiasma demasiado, pierde el control. En fiestas, por ejemplo, se deja llevar tanto por la euforia que acaba haciendo cosas de las que luego se arrepiente. Para él, el entusiasmo es una emoción difícil, que le cuesta regular, le avasalla y, aunque le resulta agradable, no siente tener demasiado control sobre ella, al punto que le arrastra y realiza cosas de las que luego se arrepiente.

Lo he observado en muchas personas de gran talento. Aman lo que hacen y se emocionan con ello hasta tal punto que se olvidan de

descansar, de relajarse, de hacer otro tipo de tareas lejos de su pasión, hasta que se agotan.

Son casos en que las emociones que parecen positivas pueden producir desequilibrios en la vida, de ahí la importancia de utilizar una expresión que se ajuste más a la realidad, son emociones difíciles para sus protagonistas, debido a que los arrastran, avasallan incluso cuando aparentemente puedan parecer agradables.

> Juan, de treinta y cuatro, lucha con una tristeza que se le pega al cuerpo. No puede dormir, no rinde en el trabajo, evita quedar con amigos, buscando soledad. Siente que la tristeza lo ha colonizado por dentro. También es una emoción difícil, pero en otra forma.

No se trata de la emoción en sí, sino de cómo la experimentas tú. ¿Te controla? ¿Cómo te relacionas con ella cuando llega?

¿Te has preguntado cuáles son tus emociones difíciles?

Piensa en esa emoción que intentas evitar a toda costa. La que te vuelve irritable, o pequeño, o aquella que te lleva a evitar hablar o afrontar ciertas cosas o conversaciones.

Esa emoción suele tener un nombre, una historia y un patrón.

Identificarla es el primer paso para dejar de huir.

Ritual personal

Acercarme sin miedo

Intención: Dar el primer paso hacia una emoción evitada sin sentirte abrumado, desde la curiosidad y la compasión,

sabiendo que no tienes que resolverlo todo hoy.

Pasos:

1. Prepara tu espacio con intención.
   Elige un momento del día en el que estés en calma. Busca un lugar tranquilo y crea un pequeño rincón que sientas tuyo: una manta, una vela, una imagen que te calme, algo que te conecte con la seguridad.
   Ten cerca papel, bolígrafo y, si quieres, una caja o sobre vacío que usarás más adelante.
2. Nómbrala sin decirlo todo.
   En vez de enfrentarte directamente a la emoción que evitas, vas a escribir alrededor de ella. Como si la rodearas con palabras, sin necesidad de entrar aún del todo.
   Puedes responder a esto:
   - Hay una emoción que suelo evitar, y sé que está ahí porque…
   - Cuando aparece, yo suelo…
   - Siento que si me dejo sentirla del todo, temo que…
   - Esta emoción está relacionada con una historia que aún me cuesta mirar, pero reconozco que…

   No necesitas explicarlo todo. Basta con acercarte, con honestidad y cuidado.
3. Escríbelo y guárdalo.
   Cuando termines de escribir, dóblalo con respeto, sin prisa. Coloca ese papel dentro del sobre o la caja. Y, mientras lo haces, di en voz baja (o mentalmente):

«No estoy listo del todo, y eso está bien.
Pero me acerco. Me permito ver un poco más.
Ya no necesito huir con tanta fuerza».

Guarda ese sobre o caja en un lugar donde puedas volver cuando lo necesites. No como algo pendiente, sino como un espacio seguro que tú estás construyendo poco a poco.

Cierre con presencia

Coloca tu mano sobre el pecho y otra en el abdomen. Respira profundo tres veces. No hace falta que sientas nada extraordinario. Solo quédate ahí. Presente. En ti.

Puedes decirte las siguientes frases:

«No tengo que resolverlo todo hoy.
Solo estoy empezando a quedarme conmigo.
Y eso ya es suficiente».

Repite, si lo necesitas.

Este ritual no es una meta. Es un puente. Puedes repetirlo las veces que necesites. La caja puede ser tu aliada: un contenedor simbólico de lo que ahora mismo no puedes cargar del todo, pero que ya no necesitas ignorar por completo.

¿Por qué funciona?

Evitar una emoción suele ser una estrategia de protección que tuvo sentido en su momento. Este ritual no la niega, no la rompe, la honra… pero te invita suavemente a tomar el control desde otro lugar: desde el deseo de no tener que esconderte más de ti mismo.

8.
¿Y si no fuera tu culpa?

La mayoría de nuestras emociones difíciles, incluidas las tuyas, no nacen de la nada. Vienen de lejos. Se instalan en la infancia, cuando aprendemos (a veces sin palabras) que hay emociones que no se deben mostrar, o que duelen mucho cuando se sienten. Que llorar es debilidad. Que enfadarse es ser malo. Que tener miedo es de cobardes. Guardamos un recuerdo emocional negativo de esas experiencias y la mente tratará de todas las maneras de no tener que volver a vivirla.

Y entonces, cuando la emoción aparece, nuestro cuerpo reacciona como lo hacía aquel niño: se esconde, se bloquea o explota. Como si nos hubiéramos quedado congelados en esas primeras experiencias con esa emoción. Da igual la edad que tengas, la manera de afrontarlo será parecida a la primera vez que la experimentaste, y por eso a veces nos sentimos pequeños, inseguros. Porque es nuestra parte niña reaccionando en el momento presente.

A veces rumiamos, otras evitamos o nos bloqueamos, pero en todos los casos no dejamos espacio para procesar la

emoción: solo nos defendemos de ella.

Disparadores: lo que activa tu tormenta emocional

En terapia, trabajo mucho con identificar lo que activa la emoción difícil. Los llamamos *disparadores*. A veces son muy evidentes. Otras, están tan camuflados que ni siquiera sabes cómo identificarlos. Pero los disparadores son situaciones, personas, sensaciones o circunstancias que nos recuerdan eso que nos pasó y vuelven a activar la emocionalidad difícil.

Te cuento un caso.

> Manuel acudió a terapia de pareja con Lola. Su demanda era una ira desproporcionada cada vez que ella le hacía una crítica. Durante las sesiones, descubrimos que su padre había sido muy crítico, autoritario y duro. Cada vez que Lola le hacía un comentario, Manuel no oía a su pareja… oía a su padre. Su cuerpo reaccionaba con la misma rabia contenida de su infancia. Hasta que no lo entendió, no pudo empezar a regularse, a sentir más compasión consigo mismo y tratar de salir de esa espiral en la que se encontraba. Su ira era una parte protectora, defensiva, ante el dolor que le ocasionaban de pequeño las críticas incisivas del padre. Aprendió a utilizar esta parte defensiva cada vez que ese disparador, las críticas, aparecían en su vida. En terapia lo desaprendió. Porque, como veremos más adelante, muchas veces vamos a terapia más a desaprender que a aprender cosas nuevas.

Es importante identificar nuestros disparadores para poder indagar profundo en qué significado tiene para ti esa situación, persona o

hecho para llevarte a una reacción tan emocional ante algo que podrías afrontar de otra forma más calmada, más adulta, más sabia.

Entender tu mapa emocional es reconocer tus disparadores y asumir tus heridas con amor y responsabilidad, en lugar de defenderte de ellas. Es asumir estas heridas con más amor y comprensión de los que probablemente recibiste cuando estas surgieron.

Amaya acudió a terapia por un problema de salud que le estaba generando mucho estrés y afectaba a sus estudios en la universidad. Conforme avanzamos en terapia pudimos identificar que su disparador más importante para su ansiedad eran los exámenes y la forma en la que se comparaba con los demás. Buscamos experiencias iniciales en su vida que pudieran tener relación con esto, y encontramos que desde pequeña ella y su hermano habían recibido una crianza muy competitiva por parte de su padre, una figura muy importante para ella. Cuando ya era más adulta, en cuanto estaba en una situación en que la competición podría tener lugar, se disparaba su ansiedad y estrés. Las mismas emociones que ella sentía desde pequeña aparecían, bloqueándola y haciéndola sufrir. Dio cuenta de que sus valores, los de su parte adulta, no estaban alineados con esa forma competitiva de relacionarse consigo misma y con los demás, no la hacía sentirse bien consigo misma. Sin embargo, eran mensajes internos, introyectados por su padre, los que tomaban el mando por ella. Necesitaba aprender a calmar a esa niña pequeña que se disparaba cada vez que tenía que superar un examen, tenía que enseñarle a dejar de competir, y en su lugar hacerla centrarse en su autocuidado y en el valor de su propio esfuerzo con independencia de los otros. Reescribir su narrativa para que fuera más cercana a sus verdaderos valores. Y, con curiosidad, compasión y paciencia, lo hicimos.

Evitación emocional: un problema invisible

Quizás has aprendido a controlar muchos de tus disparadores… pero a costa de tu libertad. Hay personas que evitan el miedo al rechazo convirtiéndose en complacientes. O que regulan su ansiedad a base de meter mucha energía en tenerlo todo bajo control. O que evitan el miedo a perder a alguien a través del apego excesivo. O que dejan de experimentar miedo a golpe de evitar ciertas situaciones perdiéndose una gran cantidad de cosas importantes.

Estas estrategias pueden funcionar a corto plazo, pero tienen un precio: limitan tu capacidad de ser tú, limitan tu libertad. Y, tarde o temprano, esa emoción que evitaste aparece… y te pasa factura.

En estos casos el objetivo es otro:

Aprende a habitar <u>evitar</u> el rechazo. Aprende a habitar <u>evitar</u> la ansiedad. Aprende a habitar aquello que estás evitando.

Aprender es el objetivo, y se aprende habitando aquello que tememos. De forma inconsciente nos cuesta tomar esa decisión porque no queremos sufrir, porque nos da miedo ir hacia aquello que nos incomoda. Por eso, para ayudarnos a seguir creciendo y avanzando, tenemos que habitar poniendo intención y propósito en aquello que nos incomoda.

Habitar es amar lo que sientes, incluso cuando incomoda.

Este libro no es un manual para que dejes de sentir. No quiero darte técnicas para «apagar» lo que sientes, sino para escucharlo y regularlo sin reprimirlo. Porque regular no es suprimir. Es dar espacio. Es respirar con la emoción en el cuerpo sin que te destruya por dentro.

Habitar una emoción es como sentarse al lado de un niño que llora y decirle: «Estoy aquí. No te voy a dejar solo. Vamos a entender esto juntos, mientras respiramos».

Recuerdo cuando comencé a meditar hace muchos años. Cuando comencé a sentarme con mis emociones y respirar. Por un lado, mi cuerpo respiraba de una forma relajada y consciente; por otro lado, a veces, mi mente se encontraba en ebullición. Con la práctica entendí que la meditación hacía que finalmente mi mente se rindiera a mi cuerpo. Fue un descubrimiento gigante para mí. Logré tener un cuerpo relajado cuando mis emociones ardían dentro de mí. Y mi cuerpo poco a poco iba calmando mis emociones y mi mente. Nada me dio más sensación de valentía y fuerza en toda mi vida. Desde entonces forma parte de mi saco de estrategias. De hecho, de mis favoritas.

Todos podemos aprender a habitar emociones difíciles, todos podemos entrenar esa capacidad. Las emociones son viento. A veces a favor, a veces en contra. Y el tener estrategias facilita ese cambio de rumbo en el viento.

Antes de leer el próximo capítulo quiero que te lleves esto contigo:

- No hay emociones malas. Solo emociones difíciles.

- No estás roto. Estás sintiendo algo que necesita ser mirado.
- Tus emociones no te definen, pero sí te enseñan tu mapa emocional.
- Huimos de lo que no entendemos. Pero, cuando lo entiendes, puedes transformarlo.

Y, sobre todo, no estás solo en esto.

En la tercera parte de este libro te voy a mostrar herramientas prácticas para que puedas habitar tus emociones difíciles sin miedo. Para que te sientas más dueño de ti, menos víctima de lo que sientes. Y para que puedas vivir desde un lugar de mayor calma y autenticidad.

Aprender a sentir es también una forma de sanar.

Hasta entonces, seguiremos descubriendo aspectos fundamentales para este camino. Tomarás consciencia de la manera en la que procesamos emociones, y te daré una visión detallada del pulso que hoy en día mantiene el mundo con la salud mental.

Ritual personal

Acompañarte en tus disparadores emocionales

Intención: Crear un espacio seguro y consciente para observar, acoger y transformar tus reacciones automáticas ante situaciones emocionalmente difíciles.

Pasos:

1. Encuentra tu lugar de refugio.

   Busca un lugar tranquilo donde puedas estar contigo, sin interrupciones. Puede ser una habitación, un rincón especial o incluso un banco bajo un árbol.

   Hazlo tuyo. Lleva una vela, una manta, una piedra, un cuaderno… algo que ancle tu presencia.

   Respira. Toma tres respiraciones profundas, como si quisieras que el aire barriera lo que pesa dentro. Realízalo con esa intención.
2. Nombra el disparador.

   Pregúntate con honestidad:

   - ¿Qué despertó o provocó mi emoción?
   - ¿Qué pensé o sentí de forma automática?
   - ¿Qué parte de mí se activó? ¿Cuándo fue la primera vez que sentí algo parecido?

   Escríbelo o dilo en voz baja. Ponerle nombre nos hace arrojar consciencia y así rompemos los automatismos. A largo plazo nos ayuda a tener más poder.
3. Haz espacio para la emoción.

   En lugar de evitar lo que sientes, invítalo a sentarse contigo un momento. Como si fuera un invitado a casa. Aunque sea un invitado incómodo, trátalo con amabilidad.

   Di mentalmente:

   «Siento esto. Y es válido. Le permito estar con calma y tranquilidad».

   Coloca una mano sobre tu pecho o abdomen. Permanece unos minutos respirando con la emoción, como si la

abrazaras sin palabras. Como si te sentaras con un niño a calmarlo.

4. Trae la imagen del «yo sabio».
   Visualiza una versión tuya más compasiva, presente y calmada. Quizás pueda ayudarte pensar en momentos en los que actuaste de este modo, aunque fuera con otras personas. Esa parte de ti que ya ha superado tormentas y sigue en pie. Conecta con ella.
   Pregúntale:
   - ¿Qué le diría esta parte más sabia a la parte emocionada?
   - ¿Qué puedo decirme que me devuelva a mi centro, a mi calma?

   Escribe la respuesta. Si no surge nada, solo permanece en silencio unos instantes con esa imagen.
5. Elige una acción diferente.
   Cierra el ritual con un pequeño gesto simbólico:
   - Una frase escrita que hayas pensado y te haya gustado. Dóblala como si fuera una «semilla» para tu bolsillo y guárdala para cuando necesites volver a leerla.
   - Una pequeña sonrisa interna para ti, como gesto cómplice de calma y seguridad.
   - Un cambio de posición o movimiento corporal que marque un «nuevo paso», como poner una mano sobre tu corazón, estirarte… o cualquier cosa que tenga significado para ti.

Cierre con intención

Apaga la vela. Respira tres veces de forma lenta y consciente. El ritual ha terminado.

9.
El cerebro y el dolor emocional: lo que necesitas saber

Hay días en los que nos invade una emoción de forma repentina. Una discusión con tu pareja, un correo de trabajo mal leído, una frase de tu madre que parece inocente, pero te descoloca. Sientes el cuerpo en tensión, el estómago se encoge, la mente se dispara. ¿Te suena?

A veces tu cerebro reacciona como si estuvieras en peligro… aunque estés en la sala de estar, simplemente con tu hijo gritando por no querer ponerse los zapatos. O puede ocurrir caminando por la calle, cuando alguien que te recuerda al pasado te cruza la mirada.

Cuando esto pasa, hay dos grandes actores dentro de ti:

- Amígdala: se enciende en décimas de segundo. Es la parte que te hace saltar, gritar, bloquearte o huir.
- Lóbulos frontales: necesitan más calma para funcionar. Es la parte que te permite pensar, elegir, respirar antes de hablar.

Tu amígdala está siempre lista. Si un mensaje de WhatsApp te activa el miedo al rechazo, ella lo interpreta como amenaza. Si te dicen «necesitamos hablar» en el trabajo, la amígdala puede que dispare las alarmas. Si te sientes ignorado por alguien que amas, puedes reaccionar como si estuvieras ante un abandono real. Porque, para tu amígdala, lo emocional es supervivencia.

A veces ni siquiera sabes por qué reaccionaste así. Y eso te frustra. Quizá un olor, un tono de voz, una expresión… te lleva sin aviso a una escena antigua. Quizás tu parte consciente no lo recuerde y no entienda por qué, pero tu cuerpo, incluida tu amígdala, llevan la cuenta de todo, y lo recuerdan. Tal vez de cuando eras niño y nadie te miraba al llorar. O de aquella vez que sentiste que no importabas, o de aquella en que algunas decisiones de los adultos te hicieron sentir en peligro, que no estabas seguro. Todo se graba en nosotros, para que reaccionemos en forma de alerta si vuelve a suceder.

Cuando ese sistema se queda encendido día tras día, sin descanso, empiezas a agotarte. Lo notas en el cuerpo. Te duele la espalda, comes sin hambre, no descansas al dormir. Te cuesta concentrarte. Y, muchas veces, no entiendes por qué estas tan cansado, tan extenuado… Va más allá de tu querer. No lo puedes evitar.

Ahí es cuando necesitamos mirar también al otro lado: tus lóbulos frontales. Esa parte de ti que razona, reflexiona, planea. La que, por ejemplo, puede ayudarte a recordar que no fue tu culpa y encuentra las palabras para calmarte, o la que te recuerda que no necesitas responder de forma impulsiva en ese momento, o que puedes poner

un límite sin herir. Pero, para eso, necesitas calmar primero el cuerpo. Siempre necesitarás primero calmar el cuerpo.

Tus lóbulos frontales no podrán hacer el trabajo igual de bien si no calmas tu cuerpo antes.

Hay una metáfora que, cuando la entiendes de verdad, te cambia la forma de mirar tus reacciones. Imagínate esto: estás intentando enhebrar una aguja… pero encima de un toro mecánico que no deja de moverse. Suena absurdo, ¿verdad? Incluso peligroso. Podrías pincharte, hacerte daño o simplemente no acertar nunca. Eso es lo que pasa cuando intentas pensar con claridad o tomar decisiones mientras estás completamente desbordado por una emoción. Estás subido al toro —ese sería tu sistema de alarma, tu amígdala— y pretendes razonar desde ahí. Imposible.

La clave, primero, es bajarte. Sentir el suelo. Respirar. Calmar el cuerpo. Y una vez que el toro se detiene, tus lóbulos frontales —esa parte más reflexiva de ti— pueden hacer su trabajo: decidir, reparar, planear… o simplemente enhebrar la aguja con precisión y cuidado.

Y aquí entra algo clave: existen dos caminos para regular tus emociones, y tú puedes elegir cuál usar según cómo te sientas. Las estrategias que utilizamos para regular nuestras emociones cuando estamos muy secuestradas por la emoción no serán las mismas que cuando estamos algo más serenos. Y de ahí estos dos caminos que te describo a continuación.

De abajo hacia arriba

Este camino empieza en el cuerpo.

Lo necesitas cuando sientes que todo te desborda: cuando tu pareja levanta la voz y tú te congelas; cuando tu hijo hace una rabieta en público y te hierve la sangre; cuando un simple comentario te hace sentir como si no valieras nada y te quedas sin respuestas.

En esos momentos, pensar no sirve. Te dices: «Tranquila», pero no puedes. Porque tu cuerpo no está disponible para escuchar razones. Y es ahí donde entra el movimiento, la respiración, el contacto físico. Caminar rápido, moverte con música, darte una ducha caliente, colocar una mano en tu pecho. Todo eso ayuda a que la emoción baje.

Primero regulas el cuerpo. Solo después la mente podrá pensar.

Yo lo he visto en consulta muchas veces. Personas inteligentes, conscientes, pero bloqueadas. Sabían que estaban a salvo en terapia conmigo, pero, a veces, al recordar ciertas experiencias o hablar de ciertos sucesos, su cuerpo reaccionaba como si no. Porque hay memorias emocionales que no se disuelven con la lógica, con palabras, sino con presencia y cuidado.

Y si estás acompañando a alguien —un hijo, una amiga, tu pareja — y ves que tus palabras no le llegan, no es que no te escuche: es que no puede. Su cerebro está en modo supervivencia. Antes de hablar, acompaña. Regula. Luego sí, la palabra puede entrar.

Por tanto, en este camino de abajo hacia arriba es fundamental realizar actividades que tienen que ver con las sensaciones: acariciar una manta suave, escuchar la naturaleza, conectar con la respiración, recibir un masaje, caminar por la hierba o la tierra descalzos, saborear una buena taza de té… Todas estas actividades ayudarán a calmar y bajar la activación de nuestro sistema nervioso, y de esta forma podremos comenzar poco a poco a recurrir a la conversación, a las palabras, para seguir regulando nuestras emociones o las de aquella persona a la que estamos acompañando.

Es parecido a lo que hace un socorrista en una piscina. Cuando trata de salvar a alguien que se está ahogando, en pleno salvamento no le da una charla sobre lo imprudente que ha sido. Primero lo salva y cuando la persona se siente a salvo y tranquila el socorrista le podrá hacer las recomendaciones o el toque de advertencia necesarios para que no vuelva a suceder.

De arriba hacia abajo

Este camino es para esos momentos en los que sientes algo incómodo, pero aún tu capacidad para pensar, conversar sobre ello, sigue activa de forma solvente.

Por ejemplo, cuando te notas irritable en el trabajo y decides parar a escribir qué te pasa. O cuando ves que tus pensamientos se están volviendo catastrofistas y los cuestionas con calma. O cuando respiras antes de responder a un mensaje hiriente.

Cuando paras y respiras, la mente sí está disponible. Puedes meditar, hacer journaling, observar tu diálogo interno. Puedes preguntarte: ¿esto que estoy pensando me ayuda? ¿Puedo hablarme de otra manera?

Pero, ojo, si la emoción es muy intensa, este camino no funcionará. No trates de convencerte con frases bonitas mientras el cuerpo grita. Primero sácate de la piscina emocional, como haría el socorrista.

Primero salvas.

Luego hablas.

El camino de arriba hacia abajo es cuando, a través del cuestionamiento de nuestros pensamientos, del diálogo con alguien, vamos construyendo una narrativa distinta que nos permite enfocar las cosas desde otro lugar. Sacarnos de una perspectiva para ayudarnos a abrirnos a otras perspectivas, más funcionales, adaptativas y constructivas.

Poco a poco y a través de este cambio de perspectiva el cuerpo se va calmando, nos relajamos, respiramos mejor e incluso dormimos mejor.

Al cuestionar nuestros pensamientos logramos desarrollar una perspectiva de espectadores de nuestra mente, donde podemos valorar cómo de funcional es nuestra forma de pensar. Invitando a construir perspectivas que enriquezcan nuestra mente y adoptar aquellas que sintamos más válidas y útiles para nuestro bienestar y crecimiento personal.

En muchas ocasiones, en conversaciones en terapia, me dicen expresiones como: «Nunca lo había pensado de esa manera» o «Nunca lo había visto así». Ese cambio de perspectiva ayuda

profundamente a relacionarnos de una manera nueva con aquello que pasó. Podemos pasar de ver algo amenazante a percibirlo como un desafío.

No tiene que cambiar lo que pasó, sino la forma de relacionarnos con lo que pasó.

Ritual personal

El ancla corporal

Intención: Cuando sientas que te desbordas, encuentra un ancla. Te ayudará a volver a ti.

Pasos:

1. El conteo consciente.
   Siéntate en una postura cómoda, con los pies apoyados en el suelo y las manos descansando sobre tus piernas o entrelazadas. Si lo deseas, cierra los ojos. Si prefieres mantenerlos abiertos, fija la mirada en un punto suave, sin forzar.
   Toma una respiración profunda…
   Inhala por la nariz…
   Exhala lentamente por la boca…
   Permite que los hombros bajen, que el cuerpo empiece a entregarse a la quietud.
   Hazlo una vez más:
   Inhala…
   Y exhala…
   Sin urgencia. Sin expectativas.

Ahora, comienza a llevar tu atención a la respiración tal como es.

No necesitas cambiarla. Solo acompáñala.

Vamos a empezar un ejercicio muy simple: contar respiraciones.

Cada ciclo completo (una inhalación y una exhalación) contará como uno.

En silencio, en tu mente, cuenta así:

Inhala… exhala… uno…

Inhala… exhala… dos…

Inhala… exhala… tres…

Y continúa…

Hasta llegar a diez.

Una vez llegues al diez, haz el mismo recorrido en sentido inverso…

Inhala… exhala… diez…

Inhala… exhala… nueve…

Inhala… exhala… ocho…

Es posible que tu mente se distraiga.

Tal vez aparezca un pensamiento, una imagen, una sensación, una idea.

Eso no es un error. Es parte de la práctica.

Cuando notes que te has ido… simplemente vuelve.

Vuelve con suavidad.

Y empieza otra vez desde uno.

No hay prisa. No hay fallo. Solo retorno.

Este conteo no es para llegar a ningún lugar.

Es para traerte de vuelta.

A tu respiración.
A tu cuerpo.
A ti.
Quédate aquí por unos minutos.
Contando.
Volviendo.
Respirando.
Solo eso.
Inhala… exhala… uno…
Inhala… exhala… dos…
Cada número es un ancla.
Cada respiración, una oportunidad de empezar otra vez.
Cada vez que vuelves, te fortaleces.
(Trata de practicar el conteo entre 10-15 min).
Ahora, suelta el conteo.
Solo respira.
Y observa cómo te sientes.
Puedes poner una mano en el pecho o en el abdomen.
Y decirte mentalmente:
«Estoy aquí.
Estoy en mí.
Puedo regresar cada vez que lo necesite».
Cuando estés listo, abre los ojos.
Muévete despacio.
Vuelve al presente, sin olvidarte de ti.

10.
El pulso emocional de nuestro tiempo

Hasta ahora te he hablado sobre tus emociones, te he invitado a escucharlas y a detectar las necesidades que están ocultas tras ellas. Hemos reflexionado sobre la importancia de reconocer nuestra relación con los pensamientos. Y te he animado a detectar tus disparadores y a conocer estrategias para poder regular tus emociones difíciles.

Pero ¿cómo se siente el mundo a nivel emocional, en esta etapa de nuestra historia?

Es curioso pensarlo: vivimos rodeados de avances, comodidades, recursos. Pero, por dentro, muchas veces, no podemos con nosotros mismos, o eso es lo que dicen los estudios más recientes sobre salud mental.

Nunca se habló tanto de salud mental… sin embargo, nunca antes pareció doler tanto el alma colectiva.

Estamos en una era en que las emociones ya no son susurros escondidos, sino gritos que atraviesan generaciones.

¿Cómo es posible que, teniendo más que nunca, nos sintamos tan dolidos?

Es una paradoja que no se puede ignorar. Niños, adolescentes, adultos… todos batallando con formas distintas de ansiedad, tristeza, desesperanza. Las cifras no mienten, pero detrás de ellas hay personas reales. Hay familias. Hay colegios. Hay empresas. Intentado sostenerse día tras día.

El reflejo emocional de España

En nuestro país, el 72 %[1] de las personas ha sentido ansiedad o estrés en el último año. Es un dato que va creciendo, en lugar de disminuir. Y no se trata solo de momentos puntuales, sino de malestares que, si no se atienden, se convierten en cargas crónicas.

El 34 %[2] de la población convive con algún tipo de trastorno mental, siendo la ansiedad la más común. Y entre los jóvenes, el escenario se vuelve aún más delicado: casi la mitad de los adolescentes entre 13 y 18[3] años cree haber atravesado algún problema de salud mental el último año… y lo más duro es que más de la mitad no ha pedido ayuda psicológica.

Vivimos en una cultura en que las redes sociales imponen estándares imposibles, donde parecer que estás bien vale más que estar bien. Donde expresar el malestar sigue siendo incómodo.

El resultado: una juventud que se siente sola, a pesar de estar *hiperconectada*.

Una generación mundial herida

A nivel global, el 12 %[4] de la población vive con un trastorno mental. Son más de 970 millones de personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión lidera las causas de discapacidad en el mundo, y los trastornos de ansiedad le siguen de cerca.

Lo más alarmante: la mitad de los problemas emocionales comienza antes de los 14 años.[5]

La infancia y la adolescencia no solo son vulnerables, sino que son determinantes. Lo que no se atiende a tiempo, muchas veces se enquista.

Las cifras también hablan de género: las mujeres tienen más del doble de riesgo de sufrir ansiedad o depresión,[6] mientras que los hombres,[7] con menor acceso al apoyo emocional, registran tasas de suicidio más altas. Porque el dolor que no se expresa a veces se convierte en silencio irreversible.

Según la OMS, más de 700.000 personas se quitan la vida cada año. Una cada 40 segundos. También con datos de esta entidad en mano, entre los jóvenes, el suicidio es la cuarta causa de muerte más frecuente. No es un dato: es un grito. Es una urgencia que nos atraviesa a todos.

Y mientras esto ocurre, más del 75 %[8] de quienes sufren no recibe tratamiento. En muchos lugares del mundo no hay ni un solo profesional de salud mental disponible. La media global es de 13 por cada 100.000 personas, según la OMS. En algunos países, cero.

La carga económica también es inmensa: más de un billón de dólares[9] al año se pierden en productividad, bajas y atención médica. Pero más allá del dinero, lo que estamos perdiendo son vidas.

Volver al centro: caminos hacia la salud emocional

La esperanza no está perdida. De hecho, está en construcción. A cada paso, cada persona que decide conocerse mejor, atender sus emociones o pedir ayuda, está cambiando el mundo. Porque esto no es solo un problema individual: es un asunto, como vemos, colectivo.

Hay caminos concretos que pueden ayudarnos a seguir mejorando en este pulso que mantenemos con nuestra salud mental:

- Educar emocionalmente desde la infancia para que los niños aprendan a identificar lo que sienten, a expresarlo y a cuidarse sin culpa.
- Acompañar a madres, padres, docentes: que también necesitan herramientas para sostener, contener y no cargar solos con algo tan complejo.
- Facilitar el acceso a la ayuda emocional, derribando barreras económicas y geográficas que impiden que muchos reciban lo que necesitan.
- Fomentar hábitos que cuiden cuerpo y mente, como el movimiento, la alimentación consciente, el descanso.

Fomentando estilos de vida, horarios laborables… que respeten estos hábitos.

- Revisar cómo usamos la tecnología, cómo nos relacionamos con las redes, con las pantallas, con lo que consumimos.

Y también mirar más allá: las adicciones, el aislamiento, el exceso de ruido, la desconexión… son síntomas de una cultura que nos empuja a ser productivos, pero no a sentir o a mirarnos dentro.

Estamos ante una oportunidad histórica. El momento de dejar de mirar hacia otro lado. Lo que antes se escondía bajo la alfombra, hoy se habla con nombre y apellido. Dolor, angustia, ansiedad, tristeza. Pero también cuidado, conexión, comunidad.

Cada vez que eliges escucharte, aprender sobre ti o tratarte con más compasión, estás colaborando en algo mucho más grande.

Cuidarte es cuidar. Sentirte es sentir al mundo. Escuchar a otros también es sanar. Cuidándote ayudarás a crear relaciones más sanas, vínculos más compasivos, redes más humanas.

Quizás, en una época que nos pide tanto desde fuera, el acto más revolucionario sea aprender a mirar dentro. A crear espacios seguros. A sentir sin miedo. A construir desde el afecto. A encontrar entre el dentro y el fuera un equilibrio.

En los próximos capítulos vamos a mirar de frente esta realidad. No desde el miedo, sino desde la comprensión. Porque solo si entendemos el origen del malestar emocional que vivimos, podremos imaginar —y construir— un camino diferente.

Ritual personal

Escucha tu linaje emocional

Intención: Parar y reflexionar acerca de tu propia historia de familia, tu linaje, para ayudar a entender más profundamente tu mapa emocional.

Pasos:

Busca un espacio tranquilo.

Un lugar donde no tengas que sostener a nadie. Donde puedas, por un momento, dejar de hacer, de demostrar, de contener.

Lleva contigo una vela. Un cuaderno. Una fotografía antigua si tienes… y si no, basta con tu memoria.

Siéntate en silencio. Si quieres puedes poner música que te relaje, instrumental, sin voz. De esta forma creas un espacio especial, de autocuidado. Solo para ti.

Respira hondo. Siente el peso de tu cuerpo sobre la tierra.

Inspira y expira con un ritmo lento durante unos minutos.

Inspira en seis segundos.

Exhala en ocho segundos.

Asienta tu postura, de forma que tu cuerpo se encuentre cómodo.

Coloca tus manos abiertas sobre el regazo.

Y cierra los ojos.

Mantente respirando. Hasta que calmes el cuerpo.

Hasta que sientas que tu atención se centra en ti y en lo que sientes.

Enciende la vela.

Y mientras la llama sube, visualiza el hilo de luz que desprende… relaja tu pecho. Conecta con tu corazón.

Observa el fuego mientras relajas tu cuerpo con ayuda de la respiración…

Ahora imagina que frente a ti se dibuja un árbol.

Quizá para imaginarlo prefieres tener los ojos cerrados, o quizá con la mirada puesta en la llama de tu vela.

Tu árbol.

No es un árbol perfecto. Tiene raíces entrelazadas, ramas heridas, hojas que cayeron antes de tiempo. Pero está vivo.

Este árbol representa tu linaje. ¿Cómo lo visualizas?

Date unos minutos para imaginarlo, para dibujarlo con detalle en tu mente.

Piensa en tus padres. En sus emociones. La forma en que lo dibujas mentalmente dice mucho de cómo los percibes, de cómo los sientes. Y es eso lo que quiero, que conectes con lo que sientes y tu forma de simbolizarlo.

Una vez dibujado mentalmente el árbol, con sus ramas y raíces, déjalo en un segundo plano y concéntrate en responder a estas preguntas.

Por cada pregunta, a continuación, cierra los ojos unos tres a cinco minutos para que puedas conectar con cada respuesta. No te olvides de acompañarla con una respiración lenta.

1. ¿Qué sabían hacer con el miedo?

   Quizás te ayude pensar en momentos, recuerdos, en que ellos sintieron miedo. Recuerdos difíciles. Que te permitan reflexionar cómo se relacionaban con esa emoción. ¿La

escondían? ¿Se desbordaban? ¿Se daban amor a sí mismos o todo lo contrario? ¿Se hablaba sobre ello?

2. ¿Cómo gestionaban la tristeza?

   Del mismo modo que con el miedo, para poder dar una respuesta recuerda aquellos momentos o dificultades que atravesaron con tristeza tu familia.

3. ¿Y la rabia?
4. Piensa en tus abuelos. ¿Se hablaba de lo que dolía? ¿O se callaba todo? ¿Reinaba la imagen de todo está bien o, sin embargo, se cultivaba la valentía de mostrar los sentimientos profundos que cada uno atravesaba?

   No busques juicios. Solo observa.

5. ¿Quién en tu linaje calló su ansiedad con trabajo?
6. ¿Quién convirtió la tristeza en enfermedades?
7. ¿Quién bebía para no sentir?
8. ¿Quién tuvo que ser fuerte toda la vida?

Abre los ojos. Y toma tu cuaderno.

Escribe: «En mi familia aprendimos que sentir era…».

Y deja que la mano escriba sola. Date el tiempo que necesites para escribir todo lo que se te ocurra.

Ahora escribe: «Pero hoy empiezo a aprender que sentir puede ser…».

Detente cuando así lo sientas.

Deja que duela un poco, si duele.

Suelta el cuaderno. Y cierra de nuevo los ojos.

Respira con tu linaje detrás.

No están ahí para frenarte.

Están ahí para que tú veas lo que ellos no pudieron ver. Para aprender de ellos, para nutrirte de sus experiencias.

Siente esa fortuna de poder aprender a través de sus vivencias.

Y cuando estés listo… agradece.

No por lo que fue justo. Sino porque hoy tú puedes mirarlo.

Hoy tú puedes crecer con sus errores y con sus aciertos.

Apaga la vela con intención, susurrando, aunque sea en voz bajita:

«Yo elijo transformar, no repetir».

Repítelo con los ojos cerrados y con intención:

«Yo elijo transformar, no repetir».

Guarda ese cuaderno. Será tu mapa.

Vuelve a él cada vez que sientas que algo en ti no solo es tuyo.

* Nota: Si sientes que te falta información para responder a las preguntas, quizás sea bonito que indagues, generando espacios de conversación que nunca tuvieron lugar y así comprender más en profundidad tu linaje. Después estarás preparado para hacer el ejercicio completo.

Segunda parte.
Huyendo de tus emociones

11.
Evitación: lo que hacemos cuando no sabemos sentir

No evitamos un problema.

Evitamos lo que ese problema despierta dentro.

Y así, sin darnos cuenta, comenzamos a construir respuestas automáticas de evitación —algunas muy útiles— y otras que simplemente nos alejan de lo que necesitamos mirar.

Samuel tiene doce años y problemas en el colegio con sus amigos. Desde que empezaron los conflictos pasa horas y horas enganchado a la *Play* para evitar conectar con su dolor ante el rechazo de sus amigos.

Cristina se siente incómoda con su cuerpo, lleva varios años evitando acudir a piscinas y en la playa evita quedarse en bañador, debido a su gran inseguridad.

Lucía quisiera expresar a su pareja todo aquello que él hace que a ella le duele. No lo hace, lo evita. Tiene miedo de que, al hacerlo, él se enfade más y termine abandonándola.

Roberto evita a su pareja cuando han discutido, porque se siente muy incómodo cuando se encuentra vulnerable y prefiere esconderse que mostrarlo.

Mónica no puede hablar de los abusos sexuales, huye de cualquier conversación al respecto. Se esconde en hábitos poco saludables para no tener ni que pensar en ello.

Gonzalo está agotado del ritmo de trabajo que lleva y nota que su cuerpo está al límite. Pero evita parar a pensar en ello, evita escucharlo, quizás porque sabe que si lo hace tendría que tomar decisiones que no está preparado para tomar.

Todos ellos están conectados con la evitación. Necesitan detenerse para tomar conciencia de que cada vez que evitan se debilitan, se desprotegen, y les impide solucionar aquello que les está haciendo daño.

A Samuel la evitación le impide aprender habilidades para resolver conflictos.

A Cristina la evitación le impide aceptar su cuerpo y disfrutar de momentos en familia.

A Lucía la evitación le impide tener una buena comunicación con su pareja.

A Roberto la evitación le impide construir una relación de vulnerabilidad y confianza con la persona que ama.

A Mónica la evitación le está destruyendo por dentro y dinamitando la intimidad y confianza con sus seres queridos.

A Gonzalo la evitación le impide cuidar su mente y su cuerpo, pudiendo incluso llevarle a la enfermedad.

En los años ochenta, dos psicólogos, Richard Lazarus y Susan Folkman, desarrollaron uno de los modelos más influyentes sobre cómo los seres humanos nos enfrentamos a lo difícil, a lo estresante. Ellos lo llamaron *afrontamiento*, y lo definieron con precisión: «Los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que se desarrollan para manejar las demandas externas e internas que son evaluadas como desbordantes o que exceden los recursos personales».

Dicho de otro modo:

El afrontamiento es la forma en que respondemos —mentalmente, emocionalmente y con actos— ante aquello que nos pasa.

Estos autores identificaron dos grandes formas de afrontar.

El afrontamiento centrado en el problema

Este afrontamiento comprende las estrategias que usamos cuando sentimos que hay algo que podemos hacer para resolver el problema de raíz, cuando la situación parece manejable o, al menos, modificable.

Incluye acciones como:

- Acudir a terapia.
- Trazar un plan.
- Buscar información para decidir mejor.
- Cambiar aquel hábito que te afecta.
- Afrontar una conversación pendiente.

En el caso de Samuel sería aprender habilidades de resolución de conflictos; y en el caso de Lucía, afrontar una conversación pendiente.

El afrontamiento centrado en el problema suele ser eficaz, especialmente cuando el problema es externo y controlable: una dificultad laboral, una discusión, una tarea que nos desborda.

Es práctico, estructurado y nos devuelve una sensación de confianza y dirección. Solemos utilizar nuestros lóbulos frontales cuando

habitamos estas estrategias, de ahí la importancia de que nuestro sistema límbico se encuentre lo suficientemente relajado para dejarnos actuar desde aquí. Si no tuviéramos esa calma es el momento entonces de comenzar por las estrategias centradas en la emoción.

El afrontamiento centrado en la emoción

Lo usamos cuando lo que más necesitamos no es resolver, sino regular. O cuando, para resolver, primero necesitamos regularnos.

Cuando la situación no se puede cambiar —como la pérdida de un ser querido— o cuando estamos tan desbordados que antes de actuar necesitamos volver a nosotros para calmarnos.

Aquí se trata de:

- Llorar, hablar, escribir, dejar salir. Hasta calmarnos.
- Buscar apoyo social. Rodearnos de personas queridas, que nos den seguridad y soporte. Esta es, sin duda, una de las estrategias de regulación emocional más poderosas que existen.
- Busca apoyo espiritual. El consuelo espiritual, el tener una filosofía de vida ante la adversidad, ha demostrado ser uno de los factores psicológicos más importantes en las personas resilientes.
- Distraernos con conciencia: una película, una conversación ligera, una caminata.
- Practicar técnicas de respiración, meditación, yoga…

- Estar en silencio realizando alguna actividad que nos calme y nos cuide.

El afrontamiento centrado en la emoción no actúa sobre el problema, sino sobre nosotros mismos. Nos ayuda a no reaccionar impulsivamente, a recuperar la claridad mental, a no actuar desde el miedo o el dolor crudo. Nos devuelve la posibilidad de elegir con más calma.

Por tanto, en muchas ocasiones, podremos utilizar en primer lugar una estrategia centrada en la emoción, para luego, desde la calma, acudir a las estrategias orientadas al problema. Este sería un buen modo de habitar situaciones difíciles.

En el caso de Mónica, por ejemplo, o en el caso de Roberto, si la emocionalidad que nos lleva a evitar es muy intensa, primero necesitaremos parar, relajarnos, calmarnos, y ya después estaremos preparados para afrontar una conversación o aquello que tememos.

Cuando intentamos tener una conversación, o resolver un problema sin antes pasar por regular la emoción, podemos correr el riesgo de explotar, perder los papeles o simplemente vernos incapaces de superar esa dificultad, porque nos quedamos bloqueados. Por eso es tan importante conocer nuestro cuerpo para poder calmarlo cuando lo necesite.

El afrontamiento centrado en la evitación

Pero hay un tercer camino. Más sutil. Más silencioso. Más instintivo. Y, a menudo, lo utilizamos sin darnos cuenta.

En los años noventa, Endler y Parker ampliaron el modelo e introdujeron una tercera dimensión: el afrontamiento evitativo.

La evitación como forma de afrontamiento es la tendencia a evadir o distraernos de lo que nos resulta incómodo, doloroso o emocionalmente desafiante, en lugar de enfrentarlo o permitirnos sentirlo.

Puede parecer inofensivo, incluso práctico.

Pero muchas veces acaba generando más sufrimiento del que evita.

Se manifiesta así:

- Cambiar de tema para no hablar de lo que te duele.
- Evitar una decisión que sabes que debes tomar.
- Encender una pantalla cada vez que llega el silencio o aburrimiento.
- Fingir que no te importa algo para no entrar en conflicto.
- Hacer *scroll* para calmar un vacío que no sabes nombrar.

Lo hacemos porque queremos alivio. Y a veces funciona… un rato. Pero, a la larga, estas pequeñas huidas cotidianas nos van desconectando del problema y también de nosotros mismos.

Entonces, ¿la evitación es siempre negativa? No.

La evitación puede ser adaptativa si se usa de forma temporal, consciente y con un propósito claro: darte un espacio para respirar, para tomar perspectiva, para prepararte antes de actuar.

Como si fuera una estrategia centrada en la emoción.

Por tanto, la evitación no siempre es huida.

A veces es pausa.

Y eso también es valioso.

El problema no es evitar. El problema es evitar siempre, o con demasiada frecuencia como forma de disminuir tu estrés.

Cuando evitamos de forma sistemática todo lo que nos genera ansiedad, incomodidad o miedo, no crecemos, no aprendemos, no sanamos. Solo estamos huyendo. A largo plazo no nos sentimos bien con nosotros mismos, la autoestima se resiente y el cuerpo va acumulando tensión, fruto de la alerta para detectar cuándo es necesario volver a huir.

Recuerdo una de las épocas de mi vida más difíciles. Cuando falleció mi madre. Los meses después de su fallecimiento sentí que me volví otra persona. Evitaba estar con gente, salir de casa, evitaba cualquier lugar que me recordara a ella, la casa donde veraneábamos, el lugar donde crecí… pero sabía que era algo temporal. Necesité un tiempo, un espacio, para ganar tranquilidad, asimilar los hechos, hacerme un poco más fuerte, y entonces pude afrontar. Algunas personas cercanas me instaban a acudir a ciertos lugares, cuando todavía no estaba preparada. Pero hay que tener paciencia. Yo aprendí a proteger mi ritmo, mis tiempos, y cuando

sentí que estaba lista, pude acudir a todos esos lugares y rodearme del cariño de mi gente.

Sin embargo, hay otras evitaciones que requieren más de nuestra atención. Cuando ni si quiera sabemos que lo estamos haciendo. Cuando nos hemos acostumbrado tanto a no hablar de ciertos temas, a ponernos a la defensiva o a evitar afrontar ciertas situaciones, que se ha llegado a convertir en normalidad.

Por tanto, la clave para saber si nuestra evitación es sana o insana está en tres aspectos:

1. El contexto.
   ¿Estás evitando algo porque no sabes otra forma de afrontar?
2. La intención.
   ¿Lo haces para cuidarte y crecer o para dejar de sentir algo incómodo y seguir limitado?
3. La frecuencia.
   ¿Es una excepción… o forma parte recurrente de tu vida?

Así que no juzgues tu evitación.

Solo mírala. Pregúntate para conocerla más a fondo y entender sus intenciones.

¿Te protege? ¿Te limita? ¿Te prepara o te esconde?

Porque a veces evitar puede ser una forma de protegernos.

Pero otras veces es lo que nos impide vivir superando nuestras heridas del presente o del pasado. Dejándonos sin recursos para nuestro futuro.

Ritual personal

Explorando tu estilo de afrontamiento ante la dificultad

Intención: Profundizar en tu estilo a la hora de afrontar momentos de dificultad. Perfeccionar tus estrategias y construir nuevos espacios de autorreflexión y autocuidado.

Pasos:

1. Preparación del espacio.
   Encuentra un lugar tranquilo donde te sientas seguro. Puedes encender una vela o incienso, o simplemente asegurarte de que el espacio esté ordenado y cómodo. La idea es crear un ambiente que invite a la introspección y al cuidado personal.
2. Respiración consciente.
   Siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos. Comienza a prestar atención a tu respiración. Inhala profundamente por la nariz, sostén el aire unos segundos y exhala lentamente por la boca. Repite este proceso varias veces, permitiendo que tu cuerpo se relaje con cada exhalación. No tengas prisa, cuanto más relajado y conectado estés, más agradable será esta práctica.
3. Identificación de la estrategia predominante.
   Reflexiona sobre una situación reciente que te haya generado estrés o malestar.
   Pregúntate:
   - ¿Cómo respondí ante esta situación?
   - ¿Busqué soluciones prácticas (centrado en el problema)?

- ¿Me enfoqué en manejar mis emociones (centrado en la emoción)?
- ¿Evadí o ignoré la situación, mis pensamientos o mis sentimientos al respecto (evitación)?

Escribe tus respuestas en el cuaderno o diario que utilizas para tus rituales. No te juzgues por lo que surja; simplemente observa y reconoce.

4. Evaluación de la eficacia.

   Considera la efectividad de la estrategia que utilizaste:

   - ¿Me ayudó a resolver la situación o a sentirme mejor?
   - ¿Hubo consecuencias por haber evitado enfrentarla directamente?
   - ¿Cómo me siento ahora al respecto?

   Anota tus reflexiones, siendo honesto contigo mismo.

5. Exploración de alternativas.

   Si crees que se podría mejorar tu forma de afrontarlo, piensa en otras formas en que podrías haber afrontado la situación.

   - Si evitaste el problema, ¿qué podrías haber hecho diferente para eliminar la evitación?
   - Si te enfocaste solo en las emociones, ¿hay acciones prácticas que podrías implementar tras calmar tu cuerpo y tu mente?
   - Si te centraste únicamente en resolver el problema, ¿dedicaste tiempo a procesar tus emociones, a regularlas y a calmarlas?

   Escribe posibles alternativas y cómo podrían influir en tu bienestar.

6. Compromiso con el cambio.

   Basándote en tus reflexiones, establece un compromiso contigo mismo para abordar futuras situaciones de manera equilibrada. Bien porque has encontrado nuevas formas más sanas de hacerlo, bien porque has dado cuenta de cosas que hiciste que te fueron útiles y que quieres seguir haciendo.

   Por ejemplo:

   «Me comprometo a reconocer mis emociones y buscar soluciones prácticas para no terminar siempre sintiéndome así, evitando caer en la evasión o resignación».

   Si crees que esta situación puede repetirse más veces, escribe este compromiso y colócalo en un lugar visible como recordatorio.

   Por ejemplo:

   «Me comprometo a seguir escuchando mis emociones y así, cuando me enfrento a algo que no puedo cambiar, realizar acciones que me alivien, que me ayuden a sentirme mejor y a estar más en armonía con la situación».

Cierre:

Agradécete a ti mismo por dedicar este tiempo a la autorreflexión y el crecimiento personal. Toma unas respiraciones profundas, sintiendo la conexión contigo mismo y con tu compromiso de afrontar la vida con mayor conciencia y equilibrio.

Este ritual puede repetirse tantas veces como lo necesites, enfocándote en diferentes situaciones o emociones. Con el tiempo, te ayudará a desarrollar una mayor conciencia y

aceptación de ti mismo, facilitando un cambio significativo en tu vida.

12.
El saco: recursos que guardas y miedos que sueltas

Todos llevamos un saco. Invisible. Pero lo llevamos.

Aunque no lo veas, aunque no seas consciente de él, lo cargas contigo desde hace años.

Es ese lugar interno donde, sin saberlo, has ido guardando tus formas de sobrevivir. Tus respuestas automáticas. Tus defensas. Las formas que encontraste —a tu manera, con lo que sabías— para seguir adelante cuando la vida te dolía.

El saco que llevamos a cuestas no es ficticio: es emocional, formado por todo lo que aprendiste cuando aún no tenías palabras para entender lo que pasaba, pero sí la necesidad urgente de protegerte.

Cuando la vida aprieta —cuando hay dolor, miedo, rechazo o pérdida —, no actuamos al azar. Echamos mano de lo que conocemos. Lo que aprendimos. Lo que, en su momento, nos salvó. Y eso que

usamos, sin pensarlo, sin cuestionarlo, hoy en día, muchas veces es algo que guardamos hace mucho tiempo en ese saco.

En ese saco hay estrategias. Algunas nos ayudaron a sufrir un poco menos. A contener emociones que no sabíamos nombrar. A calmarnos cuando no había nadie que lo hiciera por nosotros. Otras nos alejaron de lo que dolía… pero también de lo que podía habernos sanado.

El saco emociona. No solo se llena, sino que también se vacía. Porque también aprendimos a dejar cosas fuera.

A veces sacamos del saco estrategias porque al utilizarlas años atrás nos hicieron daño. Otras veces las sacamos porque no fueron bien recibidas. Intentamos pedir ayuda y nos ignoraron. Nos mostramos vulnerables y alguien se rio. Dijimos lo que sentíamos… y nos ridiculizaron. Así, fuimos descartando herramientas que eran nuestras, que estaban en nuestro saco, pero, como nos dolieron en ese momento, las descartamos. Y, entonces, las desterramos. Como si no sirvieran. Como si no fueran valiosas.

Cristina lo entendió en terapia. De pequeña, cada vez que intentaba contar lo que sentía, su madre se molestaba. O la regañaba. O simplemente no escuchaba. Con el tiempo, Cristina dejó de hablar de sus sentimientos. Pero no solo con ella. Lo dejó de hacer también con relación al resto de personas cercanas. Aprendió que era mejor no decir nada. Que su mundo interior no era un lugar seguro para compartir.

Hoy es adulta. Tiene una pareja que la cuida, amigas que están cerca. Pero sigue sintiendo que abrirse es arriesgado. Que, si se muestra, puede perder. No es que no quiera conectar… es que nunca aprendió cómo hacerlo sin miedo a que le fallen. Necesita recuperar aquella vieja estrategia de cuando era pequeña

que la llevaba a contar sus sentimientos, porque al sacarla de su saco, hoy, su ausencia le impide sentirse realmente acompañada y conectada con las personas que ama. Cristina necesita meter de nuevo en su saco la capacidad para expresar sus sentimientos.

Ana, en cambio, no sabía decir que no. Se definía como alguien «que siempre está», que nunca falla. Ayudaba a todos, aunque no pudiera más. Pero cada vez que intentaba poner un límite, le invadía una culpa que no entendía.

Hasta que recordó.

De niña cuidaba a su madre, que vivía atrapada entre la tristeza y el silencio. Ana se convirtió en su compañía, su consuelo, su pequeña adulta. Cuando intentaba tomar distancia, su madre se lo hacía pagar: con enfados, con reproches, con ese gesto de quien se siente abandonado. Así aprendió que amar era renunciar a sí misma. Que cuidarse era egoísta. Que proteger sus necesidades era traicionar. Y decidió eliminar de su saco de herramientas la escucha a sus necesidades, a poner límites y a priorizarse.

Esa actitud la sostuvo durante años. Pero también la desconectó de sí misma. Hoy está aprendiendo que no se es mala por necesitar. Ni por poner límites. Ni por decir: «Ahora yo». Que es bueno volver a meter en su saco de herramientas la capacidad de protegerse, escucharse y amarse a sí misma.

Samuel retiró de su saco la escucha a sus emociones difíciles, ya que se sentía incapaz de afrontarlas. La sustituyó por horas y horas de consola.

Durante años fue víctima de humillaciones en el colegio. Se reían de él, lo llamaban por apodos hirientes. Y, cuando llegaba a casa, no hablaba. Solo se encerraba. Jugaba durante horas. Se evadía. Su manera de sobrevivir fue desconectar. No pensar. No sentir.

De adulto, Samuel no sabe cómo ponerle nombre a lo que le pasa. En consulta dice: «No sé qué siento, solo sé que me cierro».

Y es cierto. Se desconecta. No porque no tenga emociones, sino porque su cuerpo aprendió que sentir duele y, por tanto, las bloquea, las ignora.

Hoy está aprendiendo que sentir también puede sanar. Que reconocer su tristeza no lo hace débil. Lo hace más humano. Y que hay formas más sanas de afrontar el dolor que no es a través de la desconexión.

Cada uno de ellos —como tú, como yo, como todos— aprendió a sobrevivir con lo que tenía. Guardó algunas herramientas. Otras las soltó demasiado pronto. Y algunas que quizás en el pasado fueron útiles hoy ya no sirven o, incluso, hacen daño.

El trabajo terapéutico no consiste en tirar el saco y comprar uno nuevo, sino en mirarlo con respeto y preguntarnos si lo que seguimos usando para sentirnos seguros nos ayuda o nos limita, y si quizás algo que dejamos atrás podría hoy ser bueno para nosotros.

Ya no somos ese niño o esa niña sin opciones.

Hoy podemos elegir diferente.

Revisar el saco no es una amenaza. Es una oportunidad de recuperar algunas cosas de lo que fuimos y dejamos ir.

De integrar herramientas nuevas, más cercanas a lo que somos ahora.

De construir lo que queremos ser con la unión de ambas.

Quizás en tu saco haya cosas que llevas arrastrando por años: complacer, evitar, callar, resistir, anestesiarte…

Quizás haya herramientas que dejaste fuera demasiado pronto: decir no, pedir ayuda, mostrar tu tristeza, mostrar tu alegría, ser optimista, creer en ti.

No lo sabes hasta que no te detienes a mirar.

Y detenerse no es debilidad. Es valentía. Es darte permiso para vivir con más verdad. Con más elección. Con más amor hacia ti. Y con más consciencia.

Debemos hacer conscientes las decisiones que hemos ido tomando acerca del tipo de estrategias que tenemos para afrontar nuestros problemas, nuestras emociones, nuestros desafíos, nuestra vida.

Ritual personal

Lo que me salvó y lo que me limita

Intención: Reconectar con tus estrategias de afrontamiento. Honrar las que te protegieron. Recuperar las que dejaste atrás. Elegir, desde tu presente, cuáles merecen quedarse.

Pasos:

1. Prepara tu espacio seguro tal y como has hecho en tus anteriores rituales.
   Elige un momento del día en el que puedas estar en calma. Prepara un rincón íntimo: una vela encendida, una manta suave, un cuaderno, algo que huela bien (una infusión, incienso, un aceite).
   Ten cerca una bolsa pequeña o una caja bonita: será el símbolo de tu «saco».
2. Conecta con tu historia.
   Cierra los ojos. Respira profundo tres veces de forma lenta y consciente.
   Visualiza a tu niño/a interior en una situación difícil. Tómate el tiempo que necesites para visualizarlo en ese recuerdo.
   - ¿Qué hiciste en ese momento para protegerte?

- ¿Qué hiciste para sentirte a salvo?

No lo juzgues. Solo obsérvalo.

Ahora visualiza tu yo de hoy. Más consciente. Con más herramientas. Más adulto.

Pregúntate:

- ¿Sigo usando esos mismos recursos que utilizó mi niño/a interior? ¿En qué situaciones? ¿Me siguen ayudando?
- ¿Qué cosas dejé de intentar porque en el pasado no funcionaron? ¿ De qué forma te ayudarían hoy en día?

3. Escribe tus herramientas.

Toma tu cuaderno y divide una hoja en tres columnas.

Columna 1: Herramientas que hoy ya no necesito.

Escribe esas estrategias automáticas que ya no te hacen bien, aunque te protegieron antes, por ejemplo: callar, complacer, evitar, desconectar.

Columna 2: Herramientas que quiero recuperar.

Anota cosas que dejaste de hacer por miedo, pero que hoy podrías volver a probar: expresar lo que sientes, pedir ayuda, decir que no, confiar.

Columna 3: Herramientas que hoy me ayudan.

Reconoce tus recursos actuales: hablar con alguien, respirar antes de actuar, escribir, acudir a terapia, darte permiso para sentir.

4. Ritual simbólico con tu saco.

Toma papelitos pequeños. En cada uno, escribe una de las herramientas que quieras guardar en tu saco.

Dobla cada papel con intención y mételo dentro de tu bolsa o caja.

Di en voz baja mientras lo haces:

«Esto es mío. Esto me sirve. Esto lo elijo ahora».

Si lo deseas, también puedes escribir una o dos cosas que ya no quieres usar y quemar esos papelitos en un cuenco seguro (o simplemente romperlos con intención), diciendo:

«Gracias por protegerme. Hoy ya no te necesito».

Cierre:

Apoya tu mano en el corazón. Respira. Dedícate unos minutos a disfrutar de tu respiración lenta mientras te dices:

«Estoy aprendiendo a cuidarme con lo que hoy me hace bien. Estoy en el camino. Y eso ya es valioso».

Guarda tu saco en un lugar visible. Puedes volver a él cada vez que necesites recordarte que hoy puedes elegir distinto.

Este ritual no es un final, es una apertura.

Una manera de decirte a ti mismo: «Puedo vivir con los recursos que yo elijo de forma consciente, desde mi yo adulto».

Quizá tras los siguientes capítulos vayas notando la necesidad de enriquecer tu saco con estrategias nuevas o de retirar del saco algunas que estaban que ya no necesitas. Siéntete libre para volver a tu saco y mantenerlo actualizado con tus recursos y nuevas herramientas.

13.
Formas silenciosas de escapar del dolor

Evitar.

Qué palabra tan cotidiana, tan humana.

A veces basta con que algo duela para querer apartarlo. Así de instintivo es. A veces ni siquiera sabemos que estamos evitando… hasta que ya llevamos meses —o años— escapando de eso que no queremos sentir y comienza a convertirse en una limitación en nuestra vida.

Durante mucho tiempo se nos ha enseñado a distinguir entre «los valientes» que se enfrentan a la vida y «los cobardes» que esquivan el dolor. Pero esa narrativa es falsa. Todos evitamos. Incluso los valientes. Incluso los conscientes. Incluso tú. Incluso yo.

Evitar no es una señal de debilidad, es una estrategia de supervivencia.

Una forma que tiene la mente —y el cuerpo— de protegerse de lo que siente como demasiado.

No nacemos sabiendo sostener lo que duele. Lo aprendemos. Y mientras aprendemos, muchas veces terminamos huyendo.

Y no todas las formas de evitación son iguales. Algunas son ruidosas. Otras, casi imperceptibles. Algunas las reconoces en ti. Otras se te cuelan sin que lo notes.

Aquí vamos a ponerles nombre. A mirarlas de frente. No para juzgarlas, sino para entenderlas. Y, quizás, al verlas, empezar a recuperar una parte de ti que se quedó en pausa. Te describo algunas de las formas más frecuentes de evitación, así quizá te ayude a reflexionar, a dar cuenta o a ver algunas partes de ti que pueden haberse convertido en normalidad, pero que esconden una huida de algo que no has sabido afrontar.

Evitación conductual: la huida visible

La evitación conductual es la más tangible. Es lo que haces —o dejas de hacer— para no enfrentarte a una situación que temes.

Es no ir a esa cena porque sabes que verás a alguien que te remueve.

Es evitar los aviones porque te da pánico volar.

Es no hablar en público porque sientes que el corazón se te va a salir del pecho.

Es decir «no quiero», cuando en realidad quieres… pero te da miedo.

Este tipo de evitación se esconde detrás de excusas que suenan razonables: «No me apetece», «No estoy preparado», «No es el momento», «Estoy indispuesto». Pero debajo de esas frases suele

haber otra verdad: «No quiero afrontar lo que eso me haría sentir», algo así como «No sé afrontar bien la emoción que me produce».

Y esa forma de protegernos, al principio, nos calma. Nos da control. Pero si se vuelve frecuente, o se cronifica, con el tiempo nos encierra. Porque cada vez que evitas una situación que te desafía, la próxima vez te costará más. Y lo que empieza siendo una protección puntual se convierte en nuestra propia cárcel.

Tu mundo se achica. Tu confianza se resiente. Tu sensación de capacidad se erosiona. Y cuando lo quieres cambiar no sabes por dónde empezar.

Notas que tus pasos son más cortos. Que tus movimientos son más calculados. Que has perdido espontaneidad.

La evitación conductual es como un filtro invisible que va dejando fuera posibilidades, vivencias, conexiones.

Y te deja dentro de una rutina segura… pero muy limitada. Y vivir no es solo estar seguros, también es superarnos, crecer, experimentar, abrirnos al sentir, atreverse.

Cuando estamos atrapados en la evitación conductual, es importante ir retándonos poco a poco en aproximaciones sucesivas a esas situaciones que tememos. Quizás necesitemos aprender estrategias que nos hagan sentirnos más preparados, pero no abandonar, no tirar la toalla porque eso solo limitará nuestra forma de vivir. Y al final ni siquiera en esa forma de vivir te sentirás a salvo.

En la tercera parte de este libro, «habitar», te hablaré de herramientas nuevas que incluir en tu saco para poder afrontar esas emociones que te cuesta tanto sentir cuando acudes a ciertos

lugares o realizas ciertas acciones. Fortalecer tu autoconfianza con esas herramientas va a ser clave para superar esa evitación conductual.

Recuerda que no tememos realmente a la situación, lo que de verdad tememos es lo que sentimos cuando estamos en ella. Por tanto, el objetivo no es conquistar la situación, sino saber sostener la emoción que nos hace sentir, hasta que dejemos de verla como una amenaza.

Evitación cognitiva: cuando vemos peligroso pensar

Esta forma de evitar no se ve.

Se piensa. Se reprime. Se silencia.

Es esa manera en la que tu mente trata de no tocar ciertos temas.

«Mejor no pensar en eso».

«Eso ya pasó, no sirve darle vueltas».

«No quiero remover lo que me duele».

La evitación cognitiva es como una barrera mental. Parece que protege, pero en realidad encierra. Encierra emociones que necesitan ser escuchadas, ventiladas, es el resultado de tener heridas que siguen abiertas.

A veces lo logramos, y realmente construimos una caja fuerte mental donde metemos todas aquellas cosas sobre las que no queremos pensar. Quizá puedas aislarte de ciertos pensamientos, pero en esencia serás una persona que emocionalmente se sentirá inadecuada, avergonzada o insegura. De eso no puedes escapar.

Si no abres tu caja fuerte mental y trabajas con su contenido, ese sentimiento de inadecuación que te acompaña no desaparecerá por arte de magia.

Y solo podrás seguir poniendo candados a esa caja, más y más. Volviéndote inaccesible emocionalmente para los que te quieren, para los que quieren conectar y desde fuera verán tu miedo, pero no dejarás que hablen con él, que lo abracen, que te ayuden a cambiar tu narrativa. Porque tu yo más profundo estará blindado tras esos candados y en esa caja.

Es un acto de verdadera fe atreverte a encontrar la persona y el lugar donde empezar a abrir esos candados; pero si no lo haces, no podrás sanar de verdad, ni lograr un cuerpo relajado y así poder acceder a todas las habitaciones de tu interior sin miedo, con seguridad. De ahí empezará a brotar tu verdadera confianza.

En otras ocasiones la evitación cognitiva lucha por no pensar, pero lejos de lograrlo los pensamientos aumentan y molestan más y más.

A veces, cuanto más tratas de no pensar en algo… más lo piensas. ¿Te ha sucedido?

> Recuerdo a Alicia, una paciente que acudía para superar una ruptura de pareja. Alicia no entendía por qué su pareja un día sin más le había dejado. Le costaba aceptar sus explicaciones y buscaba en su mente una y otra vez nuevas razones para poder aceptar y asumir la ruptura. Miraba compulsivamente el Instagram de su pareja, su estado de WhatsApp y, por supuesto, pasaba gran parte de su día a día pensando y rumiando acerca de este tema. Estaba agotada.

Hay un fenómeno psicológico que explica esto perfectamente: la supresión paradójica del pensamiento.

La supresión paradójica del pensamiento, también conocida como «paradoja del pensamiento prohibido», describe la tendencia a pensar en un pensamiento que se intenta evitar o suprimir. Cuanto más se intenta evitar un pensamiento, más persistente y más difícil de controlar se vuelve.

Y, sin embargo, ahí está. Lo ves. Lo imaginas. Lo sientes.

Cuanto más intentas bloquear un pensamiento, más fuerza cobra.

Lo mismo pasa con los recuerdos dolorosos, con las emociones negadas, con todo aquello que nos cuesta aceptar.

> Alicia tuvo que aprender a habitar el dolor de la pérdida. Aceptar la nueva situación sin aferrarse a comprenderla. La búsqueda de la comprensión en este caso le estaba impidiendo habitar la realidad, le ayudaba a evitar pasar página, cerrar el duelo. Pensar en lo ocurrido la llenaba de ansiedad, que le hacía querer huir de todo ello, pero a su manera, luchando por controlar, entender y buscar otras posibles explicaciones. No le dejaba descansar.

La búsqueda de la verdad no siempre nos libera y puede resultar una gran trampa. Solo aplaza el momento en que tendrás que mirar de frente lo que sucedió y trabajar en aceptarlo. Dejándolo ir.

El alcohol como estrategia de evasión

Algunas formas de evitación pueden parecer al comienzo inofensivas. El alcohol es una droga legal, permitida socialmente,

que acompaña en muchos de nuestros rituales de celebración hoy en día. Pero hablemos del alcohol como vía de desconexión.

No es necesario hablar de adicciones clínicas, sino de esas copas que te salvan el día, que te relajan de tanto estrés, que te evaden del dolor emocional.

Hay dosis de alcohol que esperas con ansia para poder respirar al final del día. Un ritual que se ha vuelto necesario para poder desconectar del peso que acarreas en tu mochila. Una asociación que quizás has establecido entre estar de copas y tiempo para descansar.

Eso es lo que le sucedía a Jesús. Llegaba cada noche a casa después del trabajo y lo primero que hacía era abrir la botella. No era por placer. Era por necesidad. Una necesidad disfrazada de costumbre. Cada noche junto con su pareja se bebían una botella de vino. Algo que parecía inocente, algo que ayudaba a desconectar. Él no se veía a sí mismo como alguien con un problema. Pero su cuerpo empezó a hablar. El sueño se alteró, perdió calidad de descanso. Las mañanas se volvieron pesadas. La energía vital mañanera desapareció.

En terapia le ayudé a preguntarse:

«¿Que emociones o sensaciones estás buscando evitar? ¿Y de qué manera te ayuda el vino en esa tarea? ¿Qué no estás queriendo sentir para necesitar ese vino al final del día? ¿Qué buscas con el vino?».

Y ahí empezó algo nuevo. No un cambio radical, sino una apertura.

Comenzó a entender. Entender que el vino era su forma de regular una emoción que no sabía cómo sostener. La ansiedad. El estrés. El exceso de responsabilidad. El espacio para beber era el único momento del día donde se relajaba de verdad. Donde sentía que era un tiempo de calidad para él y su pareja.

Jesús necesitaba más calma, autocuidado. Y su cuerpo lo estaba reflejando, buscando ese alcohol.

Consumir alcohol se había vuelto una evitación para dejar de sentirse atorado, exigido, tenso, estresado. Si no ampliamos nuestras estrategias de afrontamiento a otras nuevas, donde incluyamos momentos de descanso, de relax, de risas, de conexión emocional con otros o con nosotros mismos, lejos de la exigencia, buscaremos alternativas menos saludables, pero con beneficios positivos a corto plazo.

El cuerpo a veces grita, y si no escuchamos trataremos de silenciarle de cualquier forma que a corto plazo sirva. Y así no tendremos que tomar verdaderas decisiones que nos ayuden también a medio y largo plazo. Porque a veces tomar esas decisiones es más difícil y nos abruma. Por eso buscamos otras soluciones menos sanas, pero más inmediatas de aplicar.

La pasividad como estilo de vida

Otra forma silenciosa de evitar es quedarse inmóvil, aun cuando no nos sentimos contentos con nuestra realidad presente. La pasividad es vivir como si la vida no te perteneciera del todo y, por tanto, no te tomas el derecho a cambiarla si realmente no te llena.

Es característico de aquellas personas que se quejan con frecuencia de sus vidas, que se sienten incompletas o insatisfechas con sus rutinas, sus trabajos o sus relaciones. Pero ahí se quedan. Quietos. Sin moverse. Resignados.

La pasividad no es descanso: es inacción prolongada, estancamiento disfrazado de prudencia. Es soñar con otra vida, pero no moverse ni un milímetro hacia ella.

A veces es por miedo.

Ese miedo a hacer realidad nuestros sueños y darnos cuenta de que éramos unos ingenuos con esa forma de pensar es miedo a dar cuenta que en realidad la vida es sacrificio y que, si haces lo que está a tu alcance para vivirla mejor, se te castigará. Miedo a fracasar si lo intentas y quedarte finalmente sin nada.

A veces es por agotamiento.

Estamos tan cansados, y en ocasiones con una energía vital tan baja, que realizar un cambio importante en tu vida requiere más energía, más fuerza, y sientes no tenerla. Por lo que te dejas llevar como un espectador que observa la obra, pero no participa. Como dejarte llevar por una corriente que te arrastra sin un rumbo claro. Rendido a lo que es, frente a lo que te gustaría que fuera.

A veces es por sentir que no mereces algo mejor.

Tanto es así que ni siquiera te planteas seriamente hacer un cambio. Fantaseas, imaginas, pero nada más. Como si ese sueño fuera tuyo, pero les corresponde a otros. El sentimiento de merecimiento está muy arraigado en la forma en que te amaron. Si sientes que quizás tu pasividad viene de no merecer algo mejor, revisa tu estilo de apego, tus modelos de referencia, y quizás encuentres respuestas que puedan ayudarte a desbloquear y dejar de evitar la vida que realmente mereces y anhelas.

Con la pasividad cada día pasa sin que ocurra nada. Y tú no estás del todo ahí.

Es otra forma de evitación. Y una de las más duras. Porque no se nota. Porque no tiene ruido. Pero te va comiendo tu vitalidad, haciéndote sentir anciano a pesar de estar lleno de vida.

Quedarse ahí es renunciar a vivir, a VIVIR, con mayúsculas.

Ritual personal

Transformar la evitación

Intención: Identificar y comprender tus patrones de evitación para fomentar una mayor conciencia y promover cambios positivos en tu vida.

Pasos:

1. Preparación del espacio.
   Encuentra un lugar tranquilo y cómodo donde puedas reflexionar sin interrupciones. Ten a mano tu cuaderno o diario y un bolígrafo. Si lo deseas, puedes ambientar el espacio con una vela o música suave para crear una atmósfera relajante.
2. Respiración consciente.
   Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y realiza varias respiraciones profundas. Inhala lentamente por la nariz, sostén el aire unos segundos y exhala suavemente por la boca. Repite este proceso varias veces para centrarte en el presente.
3. Completando frases.
   A continuación, completa las siguientes frases en tu cuaderno con aspectos de tu pasado, de tu presente o de

tu futuro. Escribe lo primero que venga a tu mente, sin juzgar ni censurar tus respuestas:

- «Cuando me siento incómodo/a, tiendo a evitar…».
- «Me resulta difícil enfrentar…».
- «Prefiero no pensar en…».
- «Cuando evito ciertas situaciones, me siento…».
- «Para enfrentar mis miedos, necesitaría…».
- «Lo que más temo que suceda si enfrento mis emociones es…».
- «Una pequeña acción que podría tomar para enfrentar mi evitación es…».

4. Reflexión y observación.
   Lee tus respuestas en voz alta o en silencio. Observa si hay patrones recurrentes o temas comunes en tus respuestas. Reflexiona sobre cómo estos patrones de evitación han influido en tu vida y en tus relaciones. Reflexiona sobre cómo te hacen sentir tus respuestas.
5. Compromiso con el cambio.
   Elige una de las acciones que mencionaste en la última frase completada. Comprométete a llevarla a cabo en los próximos días. Recuerda que el cambio comienza con pequeños pasos y que cada acción cuenta.

Cierre:

Agradécete a ti mismo/a por dedicar este tiempo a tu crecimiento personal. Si lo deseas, puedes escribir una afirmación positiva para reforzar tu compromiso, como:

«Estoy dispuesta/o a enfrentar mis miedos y a crecer a través de ellos».

Repite este ritual semanalmente o cada vez que sientas la necesidad de reconectar contigo mismo/a y trabajar en tus patrones de evitación.

14.
La trilogía del escape moderno: pantallas, viajes y sobrepensar

Hoy en día no hace falta correr para huir. Basta con un gesto automático, una pantalla encendida, una cuenta de viajes abierta en segundo plano o una mente que no deja de dar vueltas a todo aquello que nos preocupa. ¿Te habías dado cuenta de que todo esto en muchas ocasiones son formas de escapar?

Evadirnos ya no tiene el rostro evidente del que se aísla o se desconecta por completo del mundo. Ahora lo hacemos de formas más sutiles, socialmente aceptadas. Maneras que, desde fuera, pueden parecer productivas, entretenidas o hasta deseables. Pero que, por dentro, a veces solo sostienen una verdad incómoda: no estamos bien, y no sabemos qué hacer con eso.

El *scroll* infinito, las redes sociales, los vídeos cortos que no piden nada más que atención pasiva. Es una forma de llenar el vacío sin tener que nombrarlo. Algunas personas necesitan tener siempre un viaje en mente, una escapada en el calendario, una próxima ciudad en la que imaginarse escapando. Y no es que viajar sea malo, sino que hacer la maleta una y otra vez, o simplemente chequear

multitud de viajes *online* que finalmente quedan en nada, nos ayuda a soportar cosas que no estamos sabiendo manejar en nuestro día a día, en nuestro estilo de vida.

Y también están aquellos que viven atrapados en su cabeza, repensando el pasado, conversaciones, proyectando futuros posibles, como si pensar y pensar pudiera evitarles sentir esa incomodidad que es como una piedra en el corazón, como si pensar les fuera a proteger o salvar de todo aquello que les preocupa.

Estas son las nuevas formas de evitación de nuestra sociedad: pantallas, viajes y *overthinking*. Detrás de todas ellas hay algo que no se está pudiendo sostener: la búsqueda de una vida perfecta, la comparación constante con otros, la falta de tolerancia a la rutina, el aburrimiento, la sensación de vacío, el estrés, el agotamiento…

Los tres próximos capítulos no pretenden señalar errores ni pedirte que lo hagas mejor. Solo quieren acompañarte a mirar con honestidad. Porque quizá no se trata de dejar de usar pantallas, ni de dejar de viajar, ni de dejar de pensar. Quizá se trata de reflexionar si los estamos usando para escapar o huir, si los estamos usando de una manera sana y constructiva.

15.
Pantallas: cuando mirar hacia fuera es más fácil que mirarse por dentro

Vivimos atrapados en un mundo donde todo está a un clic. Y, sin darnos cuenta, hemos convertido las pantallas en nuestras nuevas anestesias emocionales. No lo planeamos, simplemente lo hacemos: abrir Instagram, poner una serie, perder la cuenta del tiempo que llevamos viendo vídeos en TikTok. Día tras día. Hora tras hora. Una respuesta casi automática cuando algo dentro necesita ser anestesiado o ignorado.

Las plataformas de *streaming* y las redes sociales no son enemigas. Pueden ser una fuente de inspiración, de conexión, incluso de consuelo. Las series pueden ayudarnos a conectar con emociones que no somos capaces de expresar, incluso podemos compartirlas con nuestros seres queridos diciendo: «Mira eso que le ha pasado a ese protagonista, así me sentí yo». Son grandes potenciadores de nuestras emociones: risa, tristeza, aventura, tensión…

En terapia lo veo a diario. Pacientes que me cuentan que una escena de una película les rompió el alma —y les dio permiso para

llorar—. Que encontraron consuelo en una historia de ficción porque se sintieron reflejados. Eso es valioso. El cine, las series, el arte… tienen el poder de tocarnos y abrirnos. Pero también tienen otra cara. Una cara que no siempre queremos ver.

Lo que empieza como ocio, como una pausa inocente, muchas veces se transforma en la forma más silenciosa y legitimada de desconectarnos emocionalmente.

Cada vez más personas me dicen:

«Llego a casa, me tiro en el sofá y es mi manera favorita de desconectar».

«Me pongo una serie y me olvido del mundo».

«No soporto el silencio».

«Siempre tengo que tener algo encendido».

Y lo entiendo. Lo entiendo muy bien. A veces estar a solas con lo que sentimos es tan incómodo que necesitamos cualquier cosa que nos saque de ahí. Cualquier pantalla que nos distraiga del ruido interno. Nos aferramos al móvil, al portátil, al mando. No para divertirnos, sino para no tener que escucharnos.

Nos convertimos en expertos en huir sin movernos.

Las pantallas activan nuestro sistema de recompensa: dopamina, placer rápido, alivio inmediato. Al mismo tiempo, silencian el sistema límbico, el lugar donde habitan las emociones profundas. Es decir: no solo nos entretienen, también nos adormecen.

Usamos las pantallas como si fueran un chupete emocional,

un calmante.

Una vía rápida para salirnos del presente. Ya ni siquiera porque estemos mal, sino porque hemos asociado la pantalla al descanso, al «por fin, desconectar». La forma rápida y más cómoda de rellenar nuestro tiempo.

Y desconectamos tanto que ya no sabemos reconectar.

Las series como estrategia de evasión

En la actualidad existe una euforia generalizada en el enganche a las series. Consumimos capítulo tras capítulo sin descanso. Y yo me pregunto:

¿Estamos buscando una nueva vida a través de las series?

Muchas de nuestras necesidades de vitalidad, aventura, relaciones sociales, conexiones reales o empoderamiento personal están siendo reemplazadas por los protagonistas de estas series que viven algunas experiencias que nos gustaría sentir. Vivir un romance apasionado cuando mi vida amorosa es aburrida, o vivir una aventura cuando mi realidad es trabajar y poco más… Cuando consumimos series con contenidos similares de forma repetitiva quizás estamos buscando algunos de los ingredientes que están en esas series. Quizás estamos faltos de algunas necesidades emocionales. Pero es más fácil vivir todo desde la comodidad del sofá que desde la indagación personal e introspectiva de: «¿Qué me está queriendo decir esto? ¿Qué me falta?».

Por otro lado, las pantallas han desplazado otras formas más auténticas de autocuidado: caminar sin auriculares conscientes del entorno, hablar con alguien sin interrupciones, escribir, leer, ser. Cosas simples, sí, pero profundamente restauradoras.

Y lo más curioso es que este hábito de consumir pantallas, como cualquier estrategia de afrontamiento que te funcionó alguna vez, también se queda en tu saco. Se convierte en hábito. En rutina emocional.

Estoy aburrido, pongo Netflix.

Estoy ansioso, abro Instagram.

Estoy vacío, *scrolleo* sin pensar.

Esto tiene un nombre: evasión emocional. Y aunque parece inofensiva, lo que hace es postergar el contacto con lo que de verdad necesita atención, tu mundo interno. Un estudio publicado en *Psychology Research and Behavior Management* (2022) encontró que el *binge-watching* —ver muchos episodios seguidos— se relaciona con estrés crónico, ansiedad, insomnio, depresión y soledad.

Lo que alivia por fuera muchas veces desordena por dentro.

Redes sociales y evasión emocional

Lo mismo sucede con las redes sociales. Ya sabemos que ciertos perfiles psicológicos son más propensos a usarlas como vía de escape emocional. ¿Quiénes son más vulnerables?

1. Personas con TDAH: buscan estimulación constante. Las redes les ofrecen eso: *scroll* rápido, contenido inmediato, gratificación constante. Las calma… y a la vez las engancha.
2. Personas con TOC o rasgos obsesivos: revisar redes compulsivamente les da una falsa sensación de control. Tienen miedo a perderse algo (FOMO), a no saber, a no estar «al día». Pero esta rutina incrementa su ansiedad y les cuesta soltar el dispositivo.
3. Personas con estados de ánimo deprimido: acuden a las redes para no sentirse tan solas, para entretenerse, para evadirse. Pero terminan comparando sus vidas con las de otros, y eso solo agrava su sensación de vacío e insuficiencia.
4. Personas con baja autoestima: buscan validación externa. Viven pendientes de *likes*, comentarios, visualizaciones. Pero cuando no llegan o no son suficientes, el golpe a la autoimagen es fuerte.
5. Personas con apego ansioso: necesitan sentirse conectadas, vistas, disponibles. Las redes les permiten esa conexión constante. Pero, cuando no hay respuesta, cuando se sienten ignorados, la ansiedad sube… y vuelven a entrar. A mirar. A comprobar. Es algo adictivo que no logran controlar.

Pero no hace falta identificarnos con alguno de estos perfiles para caer en esto. Todos, en algún momento, hemos usado una pantalla para no sentir algo.

La pregunta no es si lo haces.

¿Cuánto tiempo llevas usando una pantalla sin darte cuenta de para qué lo haces?

Este tipo de evasión emocional es tan sutil que se convierte en hábito antes de que podamos notarlo. Y, cuando lo notamos, ya nos cuesta imaginar la vida sin ese «ratito de *scroll*», sin ese capítulo antes de dormir, sin ese fondo de ruido constante.

No se trata de demonizar las pantallas. Se trata de preguntarte con honestidad: ¿Estoy viendo esto porque me gusta… o porque es mi única opción cuando me aburro o porque es mi forma de gestionar el estrés? ¿Estoy viendo esto porque me gusta… o porque no sé estar en silencio, simplemente descansando?

Y si la respuesta duele, entonces ahí es.

Ahí hay algo que merece ser mirado.

No para juzgarte, sino para empezar a acompañarte de otra manera.

Hay actividades que no sirven para escapar de ti, sino para encontrarte.

Escribir con papel y boli.

Cantar sin miedo.

Bailar sin mirar a nadie.

Escuchar música… sin hacer otra cosa.

Caminar sin cascos, solo atento al sonido del viento, a tus propios pasos.

Mirar el cielo.

Pintar.

Respirar.

Visualizar algo relajante.

Son cosas simples pero no inocentes.

Porque, cada vez que las haces, estás haciendo algo que va en contra de la prisa, del rendimiento, no te compara con otros, y favorece tu producción de oxitocina y endorfinas. Hormonas fantásticas para el bienestar y la calma.

Dedicar un momento al día para estar contigo, sin pantallas, no es ocio. Es fortalecer tu resiliencia. Y más aún: es autocuidado real.

Cuando eliges estar contigo —sin exigencias, sin interrupciones—, algo dentro empieza a respirar distinto.

Es ese silencio emocional el que te cura por dentro.

El que te recuerda que eres más que tu agenda, más que tu lista de pendientes, más que los *likes* o los logros.

Te recuerda quién eres cuando no estás cumpliendo expectativas.

Cuando simplemente estás siendo.

Y es justo ahí, en esa calma, donde aparecen partes tuyas que no caben en el ruido: la intuición, la creatividad, el deseo, la calma verdadera.

No necesitas grandes rituales.

Solo presencia.

Y el permiso de volver a ti… aunque sea un rato al día.

Ritual personal

Volver a mí (sin pantalla)

Intención: Un encuentro contigo, sin interferencias.

Este ritual es una pausa intencionada. Una forma de mirarte con honestidad y preguntarte:

¿Estoy usando las pantallas para descansar… o para no sentir?

Te ayudará a reconocer qué emoción hay debajo del impulso automático de «conectar» con una pantalla, y a elegir otra forma —más tuya, más real— de acompañarte en esos momentos.

Pasos:

Busca 15-20 minutos. Solo para ti.

Prepara un rincón sin distracciones: sin móvil, sin ordenador, sin televisión.

Puedes encender una vela, ponerte una manta suave, un cuaderno, una infusión. Que tu cuerpo sienta que está a salvo.

1. Escucha el impulso.

   Siéntate en silencio. Cierra los ojos.

   Lleva la atención a tu cuerpo y pregúntate:

   - ¿Qué suelo hacer cuando me siento incómodo/a o vacío/a o aburrido/a?
   - ¿Qué pantalla suelo abrir casi sin pensarlo?
   - ¿En qué momentos del día lo hago más?
   - ¿Qué emoción podría estar escondida detrás de ese gesto automático?

   No busques la respuesta perfecta. Solo siéntela.

2. El gesto de pausa.

   Pon una mano sobre tu pecho, la otra sobre el abdomen.

   Respira profundo. Tres veces.

Inhala en seis segundos.

Exhala en ocho segundos.

Di en voz baja:

«Hoy, en lugar de abrir una pantalla, abro un espacio dentro de mí».

«No necesito huir. Solo necesito estar».

Mantente respirando ahí durante tres o cuatro minutos.

Solo tú. Sin estímulos. Sin necesidad de entretenerte.

Trata de vivirlo con curiosidad. Con apertura.

3. Escribe lo que realmente necesitas.

Toma tu cuaderno y responde sin filtros:

- En este momento, ¿qué siento?
- Si no tuviera el móvil o la serie… ¿qué necesitaría de verdad?
- ¿Hay alguna emocionalidad de la que me quiero desconectar?
- ¿Qué podría hacer ahora que me conecte conmigo en lugar de anestesiarme?

(Puede ser salir a caminar, hablar con alguien, llorar, estirarte, dibujar, escribir, bailar, no hacer nada…).

4. Elige un nuevo gesto reparador.

Haz algo pequeño. Humano. No automático.

No se trata de hacer «lo correcto», sino de elegir algo que te devuelva a ti.

Aquí algunas ideas:

- Pasea sin auriculares, solo escuchando tus pasos.
- Escribe una nota amable para ti.

- Escucha una canción que te emocione sin mirar la pantalla.
- Siéntate al sol cinco minutos con los ojos cerrados.
- Acaricia a tu perro, planta algo, ordena un rincón.

Elige algo y hazlo. Con atención. Con intención.

Cierre:

La promesa suave.

Apoya ambas manos sobre tu corazón.

Respira una vez más y repite:

«No tengo que entretenerme para merecer calma.

No tengo que evadirme para sobrevivir.

Estoy aprendiendo a quedarme.

A sentir. A sostenerme. A volver a mí».

Este ritual no es una solución mágica.

Es un camino.

Cada vez que el impulso de «ver algo» aparezca, puedes volver aquí. No para castigarte, sino para recordarte que tú también puedes ser refugio y crear alternativas más poderosas.

16.
Viajar para escapar (y no para encontrarse)

La envidia, la comparación con los demás sin duda se ha incrementado desde que tenemos redes sociales. El abuso de las pantallas ha provocado que la envidia se aloje en una parte de nuestros corazones. Cuerpos perfectos, atléticos, sin pereza, sin desidia, exitosos, sonrientes y encima con vidas semiperfectas que los llevan continuamente a paraísos exóticos, lejos del asfalto, del trabajo y de la insulsa rutina del resto de mortales. Personas creativas con contenidos divertidos, felicidad, risas…

Y la envidia busca de forma incansable usurpar, adquirir o competir con lo que el otro tiene. Queremos lo mismo, pertenecer a ese selecto club de las personas 100 % felices, vitales y casi perfectas. Aunque esto sea inalcanzable. Y en nuestro intento de lograrlo:

- Nos castigamos por no tener ese cuerpo.
- Nos sentimos culpables por no tener tanta disciplina y constancia con el deporte.

- Nos sentimos insatisfechos con nuestras vidas porque nos toca estar de reuniones o rodeados de asfalto en lugar de paseando al borde del mar, o perdido en algún paraíso tropical.

En las últimas décadas, hemos sido testigos de un cambio significativo en la forma en que percibimos y valoramos los viajes.

Lo que antes era considerado un lujo ocasional, ahora se ha convertido en una necesidad percibida y un símbolo de estatus y éxito.

Los datos respaldan esta transformación. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), en 2023, los residentes en España realizaron 185,9 millones de viajes, lo que supuso un aumento del 8,5 % respecto al año anterior. El gasto total asociado a estos viajes ascendió a 58.750 millones de euros, un incremento del 16,8 % respecto al año anterior. El gasto medio por turista fue de 1.362 euros, con un incremento anual del 7,3 %.[10]

Este aumento en la frecuencia y el gasto en viajes refleja una tendencia creciente en la que las experiencias se valoran más que las posesiones materiales. Viajar se ha convertido en una forma de expresión personal, una manera de mostrar al mundo quiénes somos y qué valoramos.

Sin embargo, esta obsesión por viajar también puede tener un lado oscuro. La presión social para mantener una imagen de éxito y aventura constante puede llevar a una insatisfacción crónica con lo que de verdad es nuestro día a día. Y en lugar de trabajar a nivel interno con cómo buscar bienestar y equilibrio en mi familia, con mi

estilo de vida, busco huir a cualquier destino que valide mi importancia personal y encumbre mi vida para pertenecer a aquellos que forma parte del selecto club de los casi perfectos.

Viajar es algo maravilloso, y que aporta mucho aprendizaje y crecimiento al ser humano, pero ¿qué pasa cuando se convierte en una obsesión? ¿En una huida loca de nuestra realidad cotidiana? ¿Qué circunstancias esconde esta forma de huida?

El viajar incesante del FOMO

Las personas que experimentan FOMO (*fear of missing out* o miedo a perderse algo) suelen compartir ciertos rasgos de personalidad y patrones de comportamiento que las hacen más susceptibles a esta ansiedad de viajar. Estos son los rasgos de personalidad asociados al FOMO:

1. Neuroticismo elevado: individuos con altos niveles de neuroticismo tienden a experimentar emociones negativas como ansiedad e inseguridad, lo que puede intensificar la preocupación por perderse experiencias vitales o eventos importantes. Pueden pasar mucho tiempo analizando viajes, calculando costes… y, aunque en muchas ocasiones no se llevan a cabo, la pérdida de tiempo es considerable y la sensación de no estar donde uno quiere se acrecienta. Este rasgo lleva a la persona a tratar de evitar esa ansiedad haciendo planes sin parar.

2. Extroversión y apertura a nuevas experiencias: las personas extrovertidas y abiertas a nuevas experiencias buscan constantemente estímulos y novedades, lo que puede llevarlas a sentir FOMO cuando perciben que otros están participando en actividades interesantes o exclusivas y ellos no. Evitan experimentar emociones como el aburrimiento y la rutina.
3. Baja autoestima y satisfacción vital: una autoestima reducida y una baja satisfacción con la vida pueden hacer que las personas busquen validación externa a través de la participación en viajes o escapadas, temiendo que, al no hacerlo, se pierdan oportunidades para mejorar su imagen o bienestar. Por tanto, evitan sentirse inferiores, o de menos valía, buscando la realización de actividades o viajes que despierten admiración en los demás.
4. Necesidad de pertenencia: el deseo de ser parte de un grupo y la preocupación por la exclusión social pueden impulsar a las personas a mantenerse constantemente conectadas y al tanto de las actividades de los demás, alimentando la sensación de FOMO. Y en definitiva evitando sentirse aisladas o separadas del resto.

Los comportamientos más comunes serían:

- Uso excesivo de redes sociales: revisar constantemente plataformas como Instagram o TikTok para no perderse actualizaciones o eventos.
- Dificultad para decir no: aceptar invitaciones o compromisos por miedo a perderse algo, incluso cuando preferirían descansar o hacer otra actividad.

- Comparación social constante: medir su propia vida en función de las experiencias que otros comparten, lo que puede generar sentimientos de insuficiencia o envidia.
- Planificación compulsiva: organizar constantemente nuevas actividades o viajes para evitar la sensación de estar perdiéndose algo.

Reconocer en nosotros mismos los rasgos y comportamientos asociados al FOMO nos puede ayudar a potenciar nuestra autoconciencia emocional.

Este primer paso es esencial para abordar el miedo a perdernos experiencias y desarrollar estrategias que fomenten una mayor satisfacción personal y bienestar emocional.

En lugar de consumir constantemente contenidos que nos llevan a compararnos con otros y nos hacen sentir que estamos perdiéndonos lo mejor de la vida, podemos optar por prácticas que nos reconecten con nuestro presente y nuestros valores.

Además, cultivar relaciones auténticas y dedicar tiempo al autocuidado nos permite construir una vida más plena y satisfactoria, basada en nuestras propias experiencias y no en las comparaciones con los demás.

Al adoptar estas estrategias no solo mitigamos los efectos del FOMO, sino que también fortalecemos nuestra autoestima y bienestar emocional, permitiéndonos vivir de manera más consciente y auténtica.

Viajar como vía de escape al estrés

Viajar es, sin duda, una de las experiencias más reparadoras que existen. Poner kilómetros de por medio, dejar atrás el día a día y adentrarse en un lugar nuevo actúa como un bálsamo inmediato para el cuerpo y la mente. Lo recomiendo a muchos de mis pacientes: un fin de semana fuera, una escapada breve, puede ser un respiro valioso para reiniciar el sistema nervioso y volver con más vitalidad.

Pero cuando el estrés se convierte en nuestro compañero constante, viajar empieza a ocupar otro lugar: el de la huida.

El estrés, la ansiedad y la depresión son algunas de las principales amenazas para nuestra salud emocional. Surgen en situaciones que nos sobrepasan: problemas con un hijo adolescente, dificultades en el trabajo, conflictos de pareja, la enfermedad de un familiar o simplemente la falta de descanso real. En todos esos momentos, la mente se pone en modo bucle, llena de preocupaciones que giran una y otra vez. El cuerpo acumula tensión: contracturas, presión en el pecho, problemas digestivos. Dormimos mal o directamente no descansamos. Y así, día tras día, vamos erosionando nuestra salud mental, nuestras relaciones y nuestro propio cuidado.

En ese contexto, viajar parece la solución perfecta.

Después de todo, ¿quién no ha comprado un billete o reservado una escapada en un impulso, con la idea de que «para algo trabajo»?

Las redes sociales, llenas de destinos mágicos y vidas idílicas, nos empujan a pensar que esa es la única vía para recuperar la alegría o

el sentido de la vida. Y, de alguna forma, nos convencemos de que huir es la única manera de sobrevivir.

Cuanto mayor es el nivel de estrés, mayor es también la inversión en esos viajes de huida: más caros los destinos, más lujos buscamos, más recompensas necesitamos para «volver a ser los de antes».

Pero este ciclo tiene un precio, nunca mejor dicho. Muchas familias entran en una rueda difícil de sostener: trabajo duro para costear viajes que me devuelvan la energía, gasto lo ganado en esa «cura» temporal y regreso agotado al mismo punto de partida.

La raíz de este patrón está en la falta de equilibrio. Nos entregamos al 100 % en el trabajo, en la familia, en las responsabilidades. Damos todo lo que se espera de nosotros… hasta que nos vaciamos por completo. Cuando la energía está a cero, aparece la urgencia de recargar, y ahí llega el viaje como salvación. Pero al volver la rueda comienza otra vez.

Si gestionáramos nuestro estrés de otra manera, si viviéramos con un ritmo más equilibrado, ¿necesitaríamos escapar con tanta frecuencia?

Quizá no. Quizá podríamos estar más presentes en nuestro día a día, en la familia, en el ocio, incluso en el trabajo, pero de una manera más respetuosa con nuestra energía y nuestro equilibrio vital.

El viajar por estrés se vuelve, muchas veces, un acto reactivo más que reflexivo. Es una huida disfrazada de descanso. Y detrás suele

haber una creencia limitante: «No hay otra opción, solo me queda escapar». Pero esa creencia es falsa. Siempre hay opciones. Siempre se puede entrenar otra manera de vivir.

Las vacaciones, por maravillosas que sean, apenas ocupan un 10 % de tu vida. El otro 90 % transcurre en tu rutina cotidiana. Y no existe destino en el mundo que justifique dejar de sentirte vivo el resto del tiempo.

Viajar y la búsqueda de validación externa

El Dalái Lama lo enfatiza en sus enseñanzas: la importancia de la intención pura. Señala que no es solo el acto en sí, sino la motivación subyacente lo que define el valor moral y el impacto de nuestras acciones.

Viajar cuando es una decisión planificada desde nuestra intención consciente, cuando está alineado con nuestros valores personales, se convierte en la expresión de la autenticidad de nuestro ser, contribuyendo así a una vida más plena y significativa.

Pero cuando nuestras experiencias de viaje se convierten en herramientas para alimentar la necesidad de aprobación social, corremos el riesgo de perder el verdadero propósito del viaje.

Dependiendo del caso todo cambia. La intención detrás de la acción lo cambia.

La validación externa es aquella que experimentamos cuando damos a otros el poder de decidir cuán valioso e importante es lo que hacemos. Nos acostumbrarnos a saber quiénes somos

mirándonos en los demás, en lugar de mirarnos dentro. Y es como ir con el corazón en una mano por el mundo. Peligroso.

El corazón es un órgano vital para nuestra supervivencia y por este motivo está bien protegido en nuestro cuerpo. Si lo llevásemos en la mano, cualquier paso en falso, persona u objeto podría dañarlo y nosotros morir. Sería muy insensato si estuviéramos hechos de esta manera. Pero no, nuestro corazón está protegido, por nuestro esternón, bien guardado. Y del mismo modo, nuestra valoración de nosotros mismos también debería estarlo. Para poder construir una buena validación interna necesito parar a mirar dentro, a conectar con los propios criterios y valores que me ayuden a mirarme y decidir quién y cómo soy, a ser el único juez de mi vida.

Cada persona tendrá sus prioridades, sus propios valores y su historia de vida, y solo uno mismo podrá decidir dónde está y hacia dónde quiere ir. Cómo le gustaría ser para estar orgulloso de sí mismo. Externalizar ese proceso es dejar en manos de otros nuestra valía, cuando ni siquiera conocemos los valores o prioridades que los mueven a ellos y si coinciden con los nuestros.

Esas opiniones externas ni siquiera sabemos si están basadas en haber mirado dentro de nosotros; o si, sin embargo, es la capa superior de mis acciones o el escaparate de lo que muestro de mí lo que está siendo juzgado o valorado. Algo muy frecuente en redes sociales. La superficie no define a nadie, porque no nos dice nada que de verdad importe.

Mientras busquemos validación externa, nunca estaremos verdaderamente aprobados. Vivimos como en evaluación continua, donde la última nota es la que cuenta, no importan las notas anteriores. Sin embargo, en la validación interna, nuestro propio

conocimiento de nosotros mismos nos permite hacer media y tener una visión más profunda y equilibrada de nuestras acciones y de nosotros mismos.

Las redes sociales alimentan de forma significativa la mirada de uno mismo a través de lo que conocemos como la *comparación injusta*. Solo nos comparamos con lo que otros tienen y nosotros no, pero nunca hacemos el proceso contrario. Compararme con lo que tengo y los otros no. Y esto va dejando un poso de insatisfacción que puede afectar a nuestra autoconfianza.

Viajar para obtener validación externa tiene como objetivo sentir por un momento que pertenecemos a ese club de personas con vidas casi perfectas. De forma que, cuando volvemos a la vida real, sentimos la angustia de volver a la rutina, a nuestra verdad, abandonamos el club.

Y entonces para poder encontrar alguna ilusión recomenzamos a planificar el siguiente. Porque hasta ese siguiente viaje no estamos donde queremos estar. Solo es un tiempo de pausa hasta el siguiente. Un espacio para contener la respiración hasta que la próxima aventura aparezca en mi calendario. Buscando la huida. Sin reflexionar sobre el significado que este mecanismo tiene sobre nosotros, sobre nuestra salud mental.

La validación, en el fondo, es una forma de buscar ser admirados, ser amados, en definitiva. Probablemente es el motor más grande que tiene el ser humano. La exposición constante a viajes exóticos, aventuras trepidantes y lugares desconocidos que otros conquistan nos hace conscientes en todo momento de lo normal que es nuestra vida, de lo poco atractiva que resulta dentro de esa normalidad, y es entonces cuando se activa nuestro mecanismo de búsqueda de la

siguiente experiencia. Para escapar. Para que mi vida también cuente. Para obtener también la admiración de los otros.

En la próxima parte del libro hablaremos de cómo reconectar con nosotros mismos desde la autenticidad, sin tener que huir de nuestras vidas ni de nuestra realidad para poder tener una vida plena y llena de significado. Eso sí, con todos sus matices, habitando todos los colores, sin miedo. Y dándonos cuenta de que la verdadera aventura es la que se libra dentro de nosotros mismos.

Viaja conmigo, pero en esta ocasión lo haremos a tu interior.

Ritual personal

Explorando la motivación detrás de los viajes

Intención: Aumentar tu conciencia respecto a las motivaciones que hay detrás de tus viajes.

Pasos:

1. Preparación del espacio.
   Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente sin interrupciones. Apaga o silencia tus dispositivos electrónicos para minimizar distracciones. Si lo deseas, puedes encender una vela o incienso para crear un ambiente relajante.
2. Respiración consciente.
   Cierra los ojos y lleva tu atención a la respiración. Inhala profundamente por la nariz, sostén el aire por unos segundos y exhala lentamente por la boca. Repite este ciclo

varias veces, permitiendo que tu cuerpo y mente se relajen con cada exhalación. No tengas prisa, relaja tu respiración.

3. Reflexión escrita: Motivaciones para viajar.
   Abre tu cuaderno y responde a las siguientes preguntas:
   - ¿Qué me impulsa a planificar o realizar viajes? Puedes ir pensando en tus últimos viajes y analizarlos uno a uno en esa intención pura que había antes de su realización.
   - ¿Estoy buscando escapar de mi realidad actual (si es así, analiza cuál es esa realidad actual), crear una vida atractiva a ojos de los demás o aliviar el estrés que experimento en mi día a día (si es así analiza qué cosas son las que te generan ese estrés)?
   - ¿Cómo me siento al regresar de un viaje y enfrentar mi rutina diaria? Identifica tus emociones y el modo en que te relacionas con ellas.
4. Identificación de patrones.
   Revisa tus respuestas y observa si hay patrones o motivaciones recurrentes. ¿Hay una necesidad constante de validación externa o una tendencia a evitar enfrentar ciertas emociones o situaciones?
   Saca tus propias conclusiones.

Cierre:

Escribe una breve declaración de intención para las próximas semanas, enfocándote en una acción concreta que te ayude a reducir la necesidad de viajar como una forma de evasión y fomentar la conexión contigo mismo. Por ejemplo:

- Vivir más presente.
- Limitar el acceso a contenidos que alimenten esa necesidad de viajar.
- Planificar rutinas más pequeñas que te permitan disfrutar de tu tiempo aquí y ahora.
- Otras…

17.
Overthinking, o cuando tu mente no puede callar

Vivimos gran parte de nuestro tiempo en la mente, en esa azotea repleta de pensamientos y ruido. Apenas bajamos al cuerpo a respirar, a relajar y calmar.

Cuando comencé a meditar hace ya casi veinte años fue en la Universidad Complutense de Madrid. Ahora todo el mundo sabe qué es el *mindfulness* y la capacidad y el interés que tiene tener una vida con más atención plena. Pero te aseguro que hace veinte años prácticamente nadie sabía de lo que estaba hablando cuando compartía mis experiencias de meditación.

En las clases iniciales recuerdo un sencillo ejercicio que nos invitaban a hacer a todos los principiantes. Teníamos que estar tres minutos con la mente centrada solo en nuestra respiración. Parece algo sencillo, pero la mayoría de mis compañeros, tal como yo, fuimos incapaces de hacerlo. A cada momento nos asaltaban pensamientos, reflexiones, cualquier ruido externo captaba nuestra atención y la impaciencia o la sensación de pérdida de tiempo invadía mi cuerpo.

Para suerte de todos, la capacidad para estar fuera de nuestra mente, es decir, en el cuerpo o en los sentidos, se entrena. Así que gracias a entrenar día a día esta habilidad pude liberarme de la tiranía de los pensamientos y entender muchas cosas de ellos. Hoy quiero compartirte algunos de mis aprendizajes.

Tu mente no elige al azar lo que piensa. Pero tú sí puedes enseñarle a elegir distinto.

El cerebro no piensa cualquier cosa. Tiene sus preferencias.

Le gustan tres tipos de pensamientos, y los sigue como si fueran caminos conocidos por donde transitar una y otra vez.

El primer camino es lo frecuente

Lo que más frecuentemente piensas, te preocupa o capta tu atención, eso queda atrapado en un bucle del que a veces es difícil salir.

Si tu mente tiene el hábito de preocuparse por el futuro, o por tu hijo, o por la economía familiar, o por no tener pareja, tu mente se queda ahí con más facilidad que con otros pensamientos que, aunque puedan parecer más positivos, al no ser tan frecuentes no se asientan en tu mente con la misma facilidad. Funciona como un algoritmo de Google, lo que más buscas, eso te expone, generando un sesgo en la información que te es accesible y alimentando tu tendencia.

El segundo camino es lo reciente

Aquello que te pasó hace poco, que aún está «caliente» en tu sistema nervioso, sobre eso es acerca de lo que pensarás más a menudo.

Tu mente lo elige porque todavía no se ha resuelto o porque, aunque ya se haya solucionado, es lo más reciente y la resaca de la activación que provocó sigue activa.

El tercer camino es lo intenso

Lo que te sacudió. Lo que te dolió. Lo que te hizo sentir que algo se rompía, o que algo amenazaba tu seguridad. Casi siempre lo negativo suele ser percibido más intenso que lo que es muy positivo. Por muy positivo que sea. Eso ocurre por nuestro instituto de supervivencia. Por lo que es más común quedarnos fijados en pensamientos negativos que positivos. Al ser pensamientos que nos generan intensidad emocional, nuestra mente decide darles prioridad y muchas veces termina por convertirse en un bucle del que nos cuesta escapar.

Si algo es intenso, reciente y frecuente, el cerebro lo toma como urgente, entonces lo repite, lo sobreanaliza, lo dramatiza. Lo convierte en un eco constante. A eso lo llamamos rumiación u overthinking.

Hay una salida. Y empieza con una decisión pequeña: poner intención.

La intención es como un faro.

La intención nos ayuda a elegir, por un momento, un pensamiento nuevo. Uno que no duela. Uno que no sea urgente, ni heroico, ni correcto. Quizás uno neutro. Donde poder descansar la mente. Donde poder reposar por un momento.

Uno que te dé un espacio para respirar.

Y eso le da a tu mente otra opción. Un camino distinto. Más silencioso, más neutral, más relajado. Y cuanto más lo recorras, más fácil será volver a él. Como las huellas que vamos dejando en el campo cuando recorremos con frecuencia un sendero.

Entonces tu mente tendrá algo reciente y frecuente en lo que poder apoyarse y así ayudarla a salir de sus propios bucles.

Ritual personal

Mi horario de preocupación

Intención:

Aprender a contener las preocupaciones, entrenando a tu mente a que no te interrumpa constantemente, sino a que espere su turno. De esta manera, reduces la rumiación, recuperas calma y reservas tu energía para lo que de verdad importa.

Pasos:

1. Define tu espacio y tiempo.

Elige un momento del día que no esté cerca de dormir ni de primera hora de la mañana (por ejemplo, entre las 18:00 y las 18:30). Ese será tu horario de preocupación. Prepara también un cuaderno o unas hojas solo para este ejercicio.

2. Atrapa las preocupaciones al vuelo.
   Durante el día, cada vez que aparezca un pensamiento de preocupación, no lo sigas ni intentes resolverlo en ese instante. Solo escríbelo brevemente en una nota o en tu móvil con la frase: «Esto lo atenderé en mi horario de preocupación».
3. Cita con tus pensamientos.
   Cuando llegue la hora, siéntate en un lugar tranquilo con tu cuaderno. Respira profundo y abre tu lista. Ahora sí, concédete el espacio para repasar cada preocupación.
4. Pregúntate con claridad.
   Para cada pensamiento, hazte estas dos preguntas:
   - ¿Esto depende de mí?
   - ¿Puedo hacer algo concreto ahora o más adelante?

   Si depende de ti y puedes actuar, anótalo como acción. Si no depende de ti, escribe al lado: «No está bajo mi control».
5. Cierra la sesión.
   Al terminar el tiempo que te diste (máximo treinta minutos), guarda el cuaderno. Respira hondo tres veces y recuérdate: «Hoy ya atendí mis preocupaciones. Ahora puedo descansar de ellas».

Cierre:

Este ritual entrena a tu mente a respetar límites: no es necesario preocuparse a todas horas. Con el tiempo, empezarás a notar que las preocupaciones pierden intensidad, porque tu cerebro sabe que ya tienen un lugar y un momento específicos para ser atendidas.

Tercera parte.

Habitando tus emociones con valor

18.
Habitar lo difícil sin huir

Qué bonita palabra es *habitar*. Habitar emociones. Es justo lo contrario a la evitación. Significa conectar con lo que sentimos, escucharlo, sostenerlo, abrazarlo. Incluso cuando duele. Habitar es estar presentes, de verdad. Cuando habitamos un espacio, una casa o un cuerpo, lo llenamos con nuestra presencia. Con las emociones sucede igual: habitarlas es estar en ellas.

Y necesitamos aprender a habitar las emociones, sobre todo las difíciles, si queremos tener una buena salud emocional. Porque la salud emocional no consiste en estar siempre bien. Consiste en ser capaces de transitar por todo tipo de emociones, confiando en que tenemos la valentía suficiente para respirar, aquietar y acompañar a nuestra mente y a nuestro cuerpo cuando lo necesitan. Es esa sensación de estar preparados para lo que la vida traiga, con la seguridad de que podemos enfrentarlo y crecer a partir de ello.

Cuando nos volvemos más reflexivos frente a lo que sentimos, dejamos de reaccionar de forma automática. En lugar de impulsarnos hacia fuera, podemos detenernos y escuchar lo que la emoción intenta decirnos, descubrir la necesidad que hay detrás.

Poner el foco en la emoción y en cómo habitarla nos ayuda a no perdernos en pensamientos repetitivos sobre la situación. Nos invita a volver al cuerpo, a calmarlo, a sostener lo que sentimos con cuidado. Poco a poco, la emoción pierde intensidad y nos permite elegir desde un lugar de mayor consciencia, desde una mirada más clara, lo que realmente necesitamos.

Una emoción difícil puede convertirse en una especie de señal, un recordatorio de que es momento de parar, escuchar y calmar. Y mientras respiras, mientras ablandas el cuerpo, mientras te hablas con paciencia y con amor, esa emoción empieza a transformarse.

En los próximos capítulos voy a mostrarte estrategias, decisiones y formas de vida que fortalecen tu sistema inmunitario emocional. Quizás algunas ya estén contigo, y entonces este viaje será una forma de reforzarlas, de cuidarlas para que se mantengan a tu lado. Y si aún no las tienes, este será un buen momento para practicarlas, para entrenarte en el arte de construir, pieza a pieza, un modo de habitar tus emociones con honestidad y ternura.

Porque las emociones están ahí para guiarte y ayudarte a comprender tu historia. Recuerda: no son enemigas, son aliadas. Lo único que necesitan es que dejes de temerlas, para que puedas aprender de ellas.

19.
Escuchar: la puerta de entrada a ti mismo

Un verbo sencillo, pero con una fuerza transformadora inmensa. Escuchar es uno de los pilares de nuestra capacidad para atravesar momentos difíciles. Es uno de mis verbos favoritos, y creo que algún día escribiré un libro entero solo sobre lo que significa aprender a escuchar de verdad.

Escuchar es la capacidad de parar y observar con honestidad lo que te está ocurriendo. Es darte cuenta de cómo te hablas, de cómo se expresa tu cuerpo, de lo que quizás llevas tiempo gritando en silencio.

Tu respiración, tu forma de dormir, de pensar, de sentir, de relacionarte con el dolor o con las frustraciones… todo es información. Pero pocas veces estamos ahí, presentes, para escucharla. Y cuando no hay escucha, no hay reparación. No hay reflexión, ni aprendizaje. Sin escucha, tampoco hay amor.

Escuchar es dar cuenta. Dar cuenta de esa parte de ti que susurra o que grita, esperando que alguien —tú mismo— la atienda.

Quizá se manifieste como un dolor de cuello persistente, o como noches en las que no descansas bien. Tal vez sea la falta de ganas de salir, la dificultad de levantarte cada mañana con energía o el olvido de dedicarle tiempo a lo que de verdad importa.

Imagina que estás sentado en una sala de cine. En la pantalla se proyectan tus pensamientos, tus emociones, tus hábitos, tus síntomas… y tú, desde la butaca, observas en silencio, tomando nota de lo que ves. Eso es escuchar: mirar lo que sucede dentro de ti sin juicio, con la intención de cuidarte mejor.

La escucha empieza en casa, contigo. Es como tomarte un café a solas contigo mismo y, en ese espacio, preguntarte de verdad: ¿cómo estoy?, ¿qué necesito?, ¿qué parte de mí pide cuidado?

¿Cómo sería una madre que jamás escucha a su hijo?

Desde que he sido madre he aprendido a escuchar a mis hijos a muchos niveles. No solo cuando acuden a mí a desahogarse, o a compartir conmigo sus cosas. También los escucho cuando los observo. Escucho aquello que me dice su habitación, su orden, cómo se visten, todo eso me da información de cómo se encuentran ellos. Escucho sus silencios, su lenguaje no verbal… Sé que cuando mi hijo mayor está mucho en su habitación es que algo ha pasado, y que cuando mi hija está muy irritable es que algo le preocupa. Lo he aprendido escuchándolos, desde que son pequeños. Y eso me ayuda a interpretar mejor, a entender mejor lo que necesitan. Así logro

estar en conexión con ellos. Lo mismo nos pasa con nosotros mismos.

El problema es que nos han enseñado a escuchar más a los demás que a nosotros mismos. Y entonces surge la gran pregunta: si no aprendo a escucharme, ¿quién está llevando el timón de mi vida?

Escuchar nuestras emociones es abrir la puerta a las necesidades que hay detrás de ellas. Necesidades que miran hacia dentro: calma, paciencia, dejar ir, aprender a querernos mejor. Cuando esas necesidades se proyectan hacia fuera —«necesito que esa persona vuelva», «necesito tener ese cuerpo»— solemos perder el rumbo. La escucha real siempre vuelve a ti.

Escuchar no es enredarse en los pensamientos.

Cuando estamos atravesando una dificultad, los pensamientos pueden convertirse en un bucle agotador. Escuchar de verdad empieza con aprender a calmarnos y, desde ahí, observar con ternura lo que nuestro cuerpo y corazón nos están pidiendo.

Recuerdo a Maite, una paciente que trabajó conmigo tras una ruptura inesperada. Su mente no paraba de dar vueltas a lo que había pasado, atrapada en preguntas sin respuesta. Su escucha estaba secuestrada por el ruido de sus pensamientos, y eso la alejaba de sí misma. Poco a poco, fuimos entrenando una escucha diferente: atender sus necesidades de autocuidado, soltar lo que no dependía de ella, aprender a relajarse y recuperar la confianza en su propia vida.

Escuchar es eso: comprenderte con la misma ternura con la que una madre comprende a su hijo. Reconocer cuándo necesitas descansar, cuándo soltar, cuándo regalarte un tiempo de calidad. Porque solo así puedes repararte y sostenerte en los momentos de verdadera dificultad.

Ritual personal

El arte de escucharte

Intención: Aprender a detenerte y calmar tu mente. Conectar con tu cuerpo y tus emociones.

Pasos:

1. Elige tu espacio seguro.
   Busca un lugar tranquilo, puede ser tu rincón favorito de la casa, el sofá, o incluso la cama antes de dormir.
2. Coloca una señal de pausa.
   Siéntate con la espalda recta pero cómoda. Pon una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen. Respira profundo tres veces, como si cada inhalación limpiara el ruido y cada exhalación soltara el peso.
3. Hazte presente.
   Cierra los ojos. Imagina que estás en ese cine del que hablábamos: en la pantalla aparecen tus pensamientos, tus emociones, tus sensaciones físicas. Tú estás sentado en la butaca, en calma, solo observando.
4. Escucha a tu cuerpo.

Recorre mentalmente tu cuerpo de arriba abajo. Nota dónde hay tensión, dónde hay calma, dónde hay vacío. Pregúntale en silencio: «¿Qué necesitas ahora?».

5. Escucha a tu corazón.
   Pregúntate: «¿Qué emoción vive en mí en este momento?». No la juzgues, solo reconócela: miedo, tristeza, alegría, cansancio, ilusión…
6. Da un gesto de cuidado.
   Elige una acción pequeña que honre lo que escuchaste. Si tu cuerpo pide descanso, comprométete a dormir más temprano. Si tu emoción pide calma, date diez minutos para respirar o salir a caminar. Si tu corazón pide compañía, llama a alguien con quien te sientas bien. Si tu emoción pide aprender a dejar ir, haz algo pequeño que vaya en esa dirección.

Cierra con gratitud:

Agradece el tiempo que te has dado para escucharte. Puedes decirte en voz baja: «Estoy aquí para mí. Me escucho. Me cuido».

Repite este ritual cada día, aunque sean solo cinco minutos. Poco a poco descubrirás que la escucha se convierte en tu mayor herramienta de autocuidado, en tu forma más auténtica de acompañarte a ti mismo.

20.
Cuidar los vínculos que te sostienen

Cultivar relaciones en las que nos sintamos seguros probablemente sea el factor que más impacto tiene en nuestra salud emocional.

Sentirnos vistos, escuchados y apoyados es una experiencia profundamente humana, que conecta con lo más esencial de nosotros y se convierte en la clave de una vida plena y saludable. Todos podemos acudir a un médico cuando nuestro cuerpo lo necesita, seguir un tratamiento farmacológico y sanar a nivel físico. Pero ningún médico puede recetarnos pastillas que nos enseñen a construir relaciones profundas, sanas y reparadoras. Ese aprendizaje lo vamos tejiendo nosotros mismos, y es fundamental para nuestra calidad de vida, sobre todo cuando atravesamos momentos de dolor.

La manera en que aprendemos a vincularnos comienza en la infancia, a través del estilo de crianza que recibimos, y también puede transformarse más adelante gracias a experiencias reparadoras en la adolescencia o en la juventud. Recuerdo cuando mis hijos eran pequeños y teníamos un juego muy especial. Cuando se hacían daño yo les preguntaba: «¿Dónde te duele?». Ellos me señalaban la zona golpeada y yo les daba un besito. Después me

decían: «Y aquí», señalando otra parte del cuerpo donde no había herida alguna, y yo volvía a dar otro beso. Y así, poco a poco, me iban indicando lugares hasta que terminaba cubriéndolos de besos por completo. Imagino que muchas madres y padres habrán jugado a esto. Es un ritual de ternura en el que los hijos se sienten vistos, amados y cuidados en su dolor, un espacio donde sus emociones son reconocidas, reguladas y suavemente sanadas. ¿Qué tendrán los besos que resultan tan reparadores?

Muchas personas, cuando sienten dolor, tienden a aislarse, a separarse de la vida social y encerrarse en sí mismas. Raramente esa estrategia promueve la recuperación; más bien, ocurre lo contrario.

El aislamiento suele alimentar un bucle mental donde rumiamos una y otra vez sobre nuestra herida, como si darle vueltas pudiera traernos una salida o calmar el malestar. Quienes han pasado por esa experiencia saben que la rumiación no abre caminos, sino que alimenta el desánimo y la soledad. En términos físicos, esta espiral aumenta los niveles de cortisol en sangre y reduce la producción de sustancias tan necesarias como la serotonina y la oxitocina.

Las investigaciones sobre trauma nos muestran algo muy revelador: las personas que cuentan con relaciones interpersonales sanas y auténticas tienen un sistema inmunitario emocional mucho más fuerte que quienes carecen de ese sostén. Es como si las relaciones genuinas nos blindaran frente a las heridas emocionales. Pero no se trata solo de estar rodeados de gente; lo que marca la diferencia es la reciprocidad. Es decir, vínculos en los que uno

escucha y también es escuchado, en los que uno se siente visto y también reconoce al otro, donde el apoyo fluye en ambas direcciones. Este tipo de conexiones tienen un impacto directo en nuestra química cerebral: estimulan la producción de serotonina y oxitocina, las cuales favorecen sensaciones de bienestar, confianza y calma. Gracias a ello, se vuelven un bálsamo reparador frente a nuestras emociones más intensas y difíciles.

Ahora bien, es cierto que no todas las personas, cuando atraviesan un gran dolor, son capaces de abrirse o de encontrar esos vínculos humanos a su alrededor. En esos casos, el contacto con otros mamíferos —como perros, gatos o caballos— puede tener un efecto igualmente reparador. Durante décadas, los perros han sido compañeros incondicionales para quienes se sentían solos o tenían dificultades para conectar con otros seres humanos. A través de ellos han encontrado ternura, calma y afecto, y han experimentado la reciprocidad de una relación que también modifica nuestra química interna, brindando ese beneficio reparador que tanto necesitamos.

Ritual personal

Mi vínculo especial

Intención: Reconectar con una persona significativa y fortalecer tu sensación interna de apoyo y gratitud.

Pasos:

Piensa en una persona con la que tengas un lazo importante. No hace falta que sea la relación perfecta: basta con que exista

el deseo de conexión.

1. Busca un momento tranquilo. Cierra los ojos y piensa en esa persona. Evoca un recuerdo en el que te hayas sentido acompañado/a, cuidado/a o comprendido/a por ella.
2. Lleva tu mano al corazón. Respira profundo y deja que ese recuerdo te atraviese. Observa qué emoción aparece en tu cuerpo.
3. Escribe un mensaje breve y sincero. Puede ser una nota, una carta, un audio o un mensaje de texto. No tiene que ser algo complejo, basta con decir: «Hoy pensé en ti y quiero darte las gracias por estar en mi vida».
4. Si no puedes comunicarte con esa persona directamente, escribe lo que le dirías y guárdalo en un lugar especial, como una caja o un cuaderno de gratitud.

Cierre:

Siente la resonancia interna después de hacerlo. Date unos segundos para notar cómo cambia tu estado emocional al dar y reconocer valor a ese vínculo.

Este pequeño gesto abre espacio para nutrir la reciprocidad, fortalece el vínculo y, sobre todo, recuerda a tu corazón que no está solo.

21.
Dar voz a lo que sientes

Para muchas personas, expresar lo que sienten no es tarea sencilla. Algunas viven desconectadas de su mundo emocional, otras no saben interpretar las señales de su cuerpo, y otras tantas han aprendido a ignorarlas. Así, el dolor de cabeza recurrente, la tensión en el cuello, la contractura en la espalda o el estómago revuelto terminan pasando desapercibidos como simples molestias físicas, cuando en realidad son mensajes emocionales en busca de escucha.

Recuerdo un paciente que me visitó hace un tiempo en mi consulta. Rafael tenía una vida de gran éxito. Era uno de los profesionales mejor valorados en su país y tenía una familia preciosa. Acudió a verme porque sentía que llevaba muchos años, casi desde su adolescencia, desconectado de sus emociones. Su vida iba a una velocidad increíble y se había desconectado por completo de sus sentimientos. Gestionaba el estrés, los miedos o la ira de forma totalmente destructiva para sí mismo y para su entorno. Era como si las emociones lo desbordaran. Rafael no era capaz de reconocer sus emociones y mucho menos de expresarlas. El simple ejercicio de tener que nombrar sus sentimientos de una lista le

resultaba profundamente difícil. Gracias a su empeño y constancia logramos poco a poco entrenar su consciencia emocional. Fue lograrlo y muchos de sus viejos hábitos tóxicos fueron desapareciendo. La expresión emocional nos permite no convertirnos en ollas exprés que explotan sin control.

La *alexitimia* es el término que en psicología utilizamos para describir a quienes encuentran difícil identificar, expresar y regular sus emociones. En estos casos, el aprendizaje comienza con algo básico pero transformador: reconocer las señales físicas. Dolor de cabeza, colon irritable, fatiga crónica, contracturas… Cada síntoma puede convertirse en un mapa que nos conduce hacia la emoción escondida detrás.

Aprender a leer las señales del cuerpo es como descifrar un lenguaje secreto: el lenguaje de nuestra vida emocional.

Y lo maravilloso es que esta habilidad puede entrenarse a cualquier edad. Nunca es tarde para comenzar a escucharnos más profundamente.

Para quienes no fueron educados en la expresión emocional desde la infancia, este camino puede ser especialmente complejo. Muchos pacientes me confiesan sus inquietudes: «¿Para qué meter el dedo en la llaga?», «¿Y si me hace más vulnerable?», «¿Servirá de algo?». El temor a mostrar inseguridad o perder el control los lleva a perpetuar un patrón: callar lo que sienten. Han aprendido a silenciar sus emociones hasta el punto de no poder reconocerlas; y cuando aparecen síntomas físicos, los interpretan solo como problemas médicos, sin atender a su raíz emocional.

Piensa en esta escena: si le preguntamos a alguien cómo se sentiría al recibir un diagnóstico de cáncer, la mayoría respondería con frases como «Me asustaría» o «Entraría en *shock*». Sin embargo, una persona con dificultad para conectar con sus emociones probablemente diría: «Buscaría a los mejores médicos». Su reacción pasa directamente a la acción, sin detenerse a reconocer la vulnerabilidad o el miedo que tal noticia despertaría. Se muestran pragmáticos, pero en realidad están negando su propio mundo emocional.

El problema de vivir así es que dejamos sin atender el impacto emocional de lo que nos ocurre. No damos espacio para procesar, compartir, recibir apoyo y reparar. Y lo cierto es que sin esa parte, ninguna acción posterior se sostiene del todo. Es como si se tratara de un edificio construido sobre cimientos frágiles: tarde o temprano, la estructura resiente la falta de base.

La ciencia también lo confirma: diversos estudios muestran que expresar emociones es clave para ayudar a nuestro sistema nervioso a volver a la calma. Cuando vivimos emociones intensas, nuestro sistema nervioso simpático se activa (ese que nos prepara para la lucha o la huida). Pero vuelve mucho más rápido a su estado de reposo cuando revelamos y compartimos lo que sentimos.

Al hablar, nuestro cerebro organiza la experiencia en un relato, nos ayuda a entendernos con mayor claridad, y además recibimos el apoyo social que tanto necesitamos para atravesar momentos difíciles.

Frases que muchos hemos escuchado como: «Los trapos sucios se lavan en casa» o «Mejor no cuento nada para que no se preocupen» terminan siendo trampas que impiden esa fase reparadora del

desahogo. El resultado: ansiedad y soledad cronificadas que nos acompañan como una herida abierta.

¿Y qué pasa si no tenemos con quién compartir lo que sentimos? La escritura puede ser un recurso muy poderoso. Numerosas investigaciones demuestran que escribir sobre las emociones tiene un efecto regulador incluso superior al de reprimirlas. Aunque no exista el apoyo social, el simple hecho de volcar en palabras lo que sentimos activa la autoconciencia, organiza nuestro relato interno y abre la puerta a iniciar acciones reparadoras.

En definitiva: sentir, nombrar e identificar lo que pasa dentro de nosotros es siempre el primer paso hacia la recuperación emocional. La expresión es la llave que nos abre la puerta al alivio, a la calma y, sobre todo, a una relación más honesta con nosotros mismos.

Ritual personal

La voz interior

Intención: Da espacio a alguna emoción que hayas sentido recientemente, y que haya sido para ti intensa. Exprésala de forma consciente, ya sea con palabras habladas o escritas, para favorecer la calma y la comprensión.

Acondiciona el lugar y tu postura: busca un espacio íntimo donde no seas interrumpido. Puedes encender una vela o poner música suave de fondo. Siéntate con la espalda erguida, los pies apoyados en el suelo y coloca un cuaderno y un bolígrafo delante de ti. Respira tres veces profundamente, como si prepararas tu cuerpo y tu mente para abrir un espacio sagrado de escucha.

Pasos:

1. Cierra los ojos un momento y pregúntate: ¿Qué sentiste en ese momento? ¿Cómo actuaste? ¿Cómo te sentiste al actuar así?
2. Nombra esa emoción en voz baja, aunque sea con una sola palabra: «tristeza», «rabia», «miedo», «alegría».
3. Empieza a escribir sin filtro, dejando que tus palabras fluyan. No te preocupes por la forma, la ortografía o la coherencia. Lo importante es dejar que lo que llevas dentro se exprese.
4. Cuando sientas que has terminado, respira hondo y lee (o escucha) lo que has expresado. Reconócelo como parte de ti, sin juicio.

Cierre:

Lleva una mano a tu corazón y otra a tu abdomen. Agradece a tu cuerpo por haberte mostrado tu emoción y a ti mismo por haberle dado voz. Permanece unos instantes en silencio, notando cómo se siente tu interior tras liberar lo que guardabas.

22.
Aprender de tu cuerpo

El cuerpo nos habla constantemente, aunque muchas veces no lo escuchamos. La escucha verdadera es, quizás, una de las fuerzas humanas más transformadoras y, sin embargo, tendemos a practicar una especie de sordera selectiva: ignoramos señales, callamos síntomas, corremos demasiado deprisa como para detenernos a observar lo que ocurre dentro de nosotros.

Algunas personas visitan una y otra vez al médico buscando respuestas a dolores, molestias o tensiones que no encuentran explicación en las pruebas médicas. Cuando no hay una causa física aparente, suele estar ocurriendo algo más profundo: nuestro cuerpo está somatizando.

Estar crónicamente asustado significa vivir en un cuerpo en alerta. Estar enfadado con frecuencia es habitar un cuerpo enfadado. Y así, cada emoción sostenida en el tiempo se imprime en nuestra biología. Cuando esas emociones intensas y difíciles no se procesan ni se reparan, el cuerpo empieza a deteriorarse y, en ocasiones, llega a «gritar» en forma de síntomas para llamarnos la atención. Si no reflexionamos sobre qué hay detrás de esas señales —hábitos,

dificultades personales o experiencias dolorosas— nos resulta casi imposible tomar decisiones que realmente nos ayuden a sanar.

Quienes más ignoran su cuerpo suelen ser personas muy atareadas, demasiado enfocadas en lo externo o profundamente desconectadas de su mundo emocional. Esa desconexión convierte a las señales físicas en un ruido de fondo, hasta que el cuerpo grita más fuerte.

Vivimos en una sociedad donde el consumo de medicamentos se ha disparado. Ansiolíticos, antidepresivos, analgésicos, antiinflamatorios… muchos de ellos se recetan de manera masiva y, sin embargo, no siempre producen la mejoría esperada. He escuchado a tantos pacientes decir: «No siento ninguna diferencia», que terminan abandonando el tratamiento desesperanzados. Claro que en algunos casos la medicación es necesaria y salva vidas, pero, cuando se convierte en el único recurso, corremos el riesgo de anestesiarnos emocionalmente en lugar de atender la raíz del síntoma.

El estrés crónico suele esconderse detrás del uso repetido de analgésicos o antiinflamatorios.

Nos calmamos de forma superficial, pero no trabajamos el fondo. En lugar de enseñar a las personas a relajarse, a escucharse, a regularse emocionalmente o a modificar su estilo de vida, les ofrecemos una pastilla que alivia el dolor, pero no resuelve su

origen. No sorprende que, a pesar del aumento de antidepresivos, los ingresos por depresión no disminuyan.

La autoconciencia emocional es la verdadera receta para habitar de otra forma nuestras emociones. Y esa conciencia empieza en el cuerpo. Escuchar sus señales, identificar qué lo relaja, qué le gusta, qué lo fortalece, es el inicio de una relación de cuidado que nos ayuda a mantenernos sanos y regulados.

El cuerpo, y trabajar con él, también moldea las emociones.

En terapia, muchas veces propongo registrar qué actividades nos aportan bienestar y cuáles nos drenan, cómo cambia el cuerpo a lo largo del día y qué emociones aparecen asociadas. Esta práctica sencilla puede ser una brújula poderosa para conocernos mejor.

No es casualidad que disciplinas como el yoga, la meditación o el *mindfulness* se hayan convertido en aliados de tantas personas. Nos enseñan a prestar atención a nuestro interior con calma, curiosidad y compasión. Nos invitan a observar lo que sentimos sin reaccionar de inmediato, a crear una pausa entre el estímulo y la respuesta. Esa pausa es el espacio donde nace la libertad de elegir cómo queremos relacionarnos con lo que sentimos.

Pero no solo se trata de atención plena. El cuerpo también se regula a través del movimiento, el contacto físico y la experiencia sensorial. Los bebés encuentran calma en los brazos que los mecen, en la piel que los acaricia, en el paseo al aire libre. Del mismo modo, los adultos recuperamos equilibrio a través de abrazos, masajes, caminatas en la naturaleza, juegos y experiencias de conexión con otros. Cuando llevamos al cuerpo a un estado de calma y seguridad,

la mente también se fortalece y confía. Cuerpo y mente son inseparables: lo que ocurre en uno repercute siempre en el otro.

Por eso, si expresar emociones aún te resulta difícil, comienza por el cuerpo. Permite que él sea la puerta de entrada a tu bienestar. Observa cómo se transforma tu estado mental cuando lo llevas a experimentar calma, cuando lo escuchas y lo atiendes con cuidado. Con cada respiración, con cada movimiento consciente, con cada pausa, te acercas a ti mismo y aprendes a surfear con mayor destreza los momentos más complejos de la vida.

Ritual personal

Mi diario personal

Intención: Entrenar tu capacidad de escuchar y reconocer tus emociones a través de la escritura diaria. Es un acto de honestidad contigo mismo y un camino hacia la comprensión.

Pasos:

1. Prepara tu espacio y tu cuaderno.
   Elige un momento del día fijo (por la mañana al despertar o por la noche antes de dormir). Ten un cuaderno reservado solo para este ritual. Al verlo, tu mente sabrá que es «tu lugar» de escucha.
2. Respira y conecta.
   Cierra los ojos un minuto. Respira profundo tres veces y lleva la atención a tu cuerpo: ¿cómo se siente hoy?, ¿hay tensión, cansancio, ligereza? Nómbralo mentalmente.
3. Escribe libremente.

Comienza con la frase: «Hoy me siento…». Déjate fluir sin censura, aunque al principio solo sea una palabra. Permite que las emociones encuentren voz en el papel, aunque no sepas explicarlas del todo.

4. Preguntas guía.

   Cuando lo necesites, utiliza estas tres:

   - ¿Qué me está diciendo esta emoción?
   - ¿Qué necesito en este momento?
   - ¿Qué pequeño gesto puedo hacer hoy para cuidarme?

   Elige una palabra que represente tu día o tu estado emocional en ese instante. Escríbela y rodéala, como si fuera un sello o ancla.

Cierre:

Antes de cerrar el cuaderno, pon una mano en tu pecho y otra en tu abdomen. Respira hondo y repite en silencio:

«Hoy me he escuchado. Lo que siento importa».

El diario se convierte en tu testigo, en tu compañero de viaje. No te juzga ni te corrige: simplemente guarda tu verdad y te ayuda a caminar más consciente y ligero.

23.
Todo tiene un final (también tu dolor)

Las emociones, por sí mismas, son breves. La biología nos recuerda que, en su forma más pura, duran unos noventa segundos: el tiempo que tarda la reacción química en recorrer nuestro cuerpo cuando algo nos activa.

Y, sin embargo, todos hemos vivido emociones que parecen no terminar nunca: tristezas que se alargan semanas, enojos que se quedan meses, duelos que acompañan años enteros.

¿Por qué ocurre esto? Porque no es la emoción en sí la que permanece, sino el modo en que nuestra mente la alimenta con pensamientos, recuerdos y relatos. La emoción inicial pasa, pero al revivirla una y otra vez, al rumiarla y darle vueltas, le damos una vida más larga de la que tenía al nacer. Así, lo que fue una chispa acaba convertido en un estado emocional que sentimos interminable.

Una de las experiencias más duras es creer que un dolor no tendrá fin. Pensar «esto será para siempre» vuelve intolerable habitar ciertas emociones. Esa sensación de eternidad hace que nos quedemos atascados en lugares que nos dañan: no romper una

relación que ya nos duele, anticipar que el problema de nuestro hijo adolescente será para toda la vida, o convencernos de que nunca volveremos a sentirnos bien.

Muchas veces no es la emoción lo que nos secuestra, sino la resaca emocional que nosotros mismos prolongamos.

Un conflicto, una pérdida, un error… pueden quedarse rebotando dentro durante semanas. El cuerpo se tensa, la mente repite la escena, y seguimos atrapados en algo que ya pasó.

Aquí aparece una de las claves más poderosas de la recuperación emocional: aprender a estar presentes.

El presente es el único lugar donde la vida realmente sucede. Allí no existe el dolor del pasado ni el miedo del futuro. Y lo sorprendente es que siempre está disponible: podemos regresar a él en cualquier instante, a través de nuestros sentidos.

El presente es el sonido del agua en la ducha, el olor del café recién hecho, la textura de una manta sobre la piel, el sabor fresco de una fruta, la visión del cielo al atardecer. Pequeños refugios donde el ruido desaparece y solo queda lo esencial: la vida que sucede ahora.

Pero vivimos en una sociedad que ha glorificado tanto la mente que hemos olvidado al cuerpo. Nuestros sentidos, relegados a un segundo plano, son en realidad la puerta más directa para apagar el bucle mental y volver al presente. Cuando nos permitimos

habitarlos, los momentos cotidianos dejan de ser automáticos y se transforman en espacios de descanso, vitalidad y perspectiva.

No siempre es fácil. Cuando estamos atrapados en la tristeza, la ansiedad o el dolor, aparece la resistencia a soltarlo. Como si dejar de sufrir significara traicionar lo que sentimos. Incluso cuando sabemos qué nos haría bien —salir a caminar, darnos un baño caliente, llamar a alguien—, algo dentro nos paraliza.

La paradoja es que lo que más cuesta es precisamente lo que más necesitamos. Ese primer paso incómodo puede romper el círculo del sufrimiento y devolvernos al ahora.

Recuerdo mis clases de meditación hace ya muchos años. Había ocasiones en las que era incapaz de concentrarme en la respiración, solo podía estar atrapada en mis pensamientos. Pero, poco a poco, era testigo de cómo se disolvía la angustia, la preocupación, y mi cuerpo se iba calmando. Devolviéndome al presente. A esa sala, esas ventanas, mis compañeros de meditación a mi lado respirando, el sol fuera calentando la tarima de la clase. Y ahí comenzaba de nuevo a respirar.

Habitar el presente no solo ayuda a cerrar emociones del pasado, también mejora nuestra vida diaria. Cuando no estamos aquí, la mente viaja hacia atrás para reabrir heridas, o se proyecta hacia adelante para anticipar miedos. Y vivir así, especialmente en momentos de vulnerabilidad, es devastador.

El reto es anclarnos al aquí y al ahora, una y otra vez, usando los sentidos como brújula y aprendiendo a mirar con ojos de principiante, como si todo fuese nuevo.

Ese es, en realidad, el arte de poner un punto final: soltar la historia que prolonga el sufrimiento y elegir regresar al presente, allí

donde siempre hay otra oportunidad.

Ritual personal

Poner punto final

Intención: Entrena tu capacidad de poner fin a un bucle emocional y regresar al presente a través de los sentidos.
Acondiciona el lugar y tu postura: busca un espacio donde puedas estar en calma. Siéntate en una silla o en el suelo con la espalda recta y los pies apoyados. Coloca frente a ti un objeto sencillo que te guste (puede ser una vela, una planta, una piedra o una fotografía). Ese objeto representará el «ancla» al presente.

Pasos:

1. Cierra los ojos y piensa en una emoción o busca un pensamiento que sientas que no termina, algo que llevas arrastrando más tiempo del que te gustaría.
2. Reconoce esa emoción en voz baja: «Esto que siento es tristeza», «Esto que siento es miedo». No lo niegues, pero tampoco lo alimentes.
3. Respira profundamente tres veces y, al exhalar, observa cómo te vas preparando para ir soltando poco a poco esa emoción.
4. Abre los ojos y dirige tu atención al objeto frente a ti. Obsérvalo con detalle: su color, su textura, su forma. Si es posible, utiliza todos tus sentidos. Permite que tus sentidos se concentren solo en esa experiencia.

5. Si en algún momento vuelve el pensamiento, o la emoción, no pasa nada, simplemente vuelve de nuevo con tus sentidos al objeto que estás observando.

Cierre:

Quédate unos minutos sintiendo.

Este ritual es un entrenamiento para que poco a poco vayas siendo más consciente de dónde pones tu atención. Para dar cuenta de cuándo tus pensamientos te secuestran, y poder volver al presente con tus sentidos.

24.
Respirar para regresar al presente

La respiración es el verdadero latido de nuestras emociones. Es el lenguaje secreto que revela cómo nos sentimos de verdad. A veces se vuelve lenta, otras se agita, y en ocasiones incluso se detiene, aunque solo sea por unos segundos.

Desde el primer instante de vida nos acompaña la respiración. Y, sin embargo, qué poco la hemos mirado, qué poco la hemos escuchado para descubrir lo que nos cuenta de nosotros mismos.

Una respiración plena, completa, libre de tensiones, es profundamente sanadora. Ayuda a desinflamar el cuerpo, a que esos mecanismos casi mágicos que llevamos dentro trabajen en armonía. Cuando respiramos mal, nuestra salud lo nota, y especialmente nuestra salud mental.

Sin darnos cuenta, creamos patrones respiratorios ligados a nuestros hábitos y a nuestro estilo emocional de vida. Si estamos estresados, nuestra respiración será rápida y superficial; si vivimos en calma, será lenta y acompasada. El dolor, la tristeza, el miedo o la ansiedad alteran nuestra manera de respirar. Y lo hacen de tal modo que, aunque aquello que nos afectaba ya no esté, el patrón

suele quedarse. Así vamos por la vida: respirando solo para sobrevivir.

Por eso es tan importante detenernos, observar cómo respiramos, sobre todo en momentos de estrés, de tensión, de conflicto o de concentración. En esos instantes tendemos a generar pequeñas apneas que interrumpen el flujo natural del aire y desajustan todo el sistema respiratorio.

Inspiramos y espiramos. Dos gestos sencillos, pero profundamente simbólicos.

La inspiración tiene una relación íntima con la expansión. Es un movimiento de apertura, de recibir lo que sucede en ese instante.

Es el gesto natural que hacemos cuando contemplamos el mar, cuando respiramos en medio de la naturaleza o cuando abrazamos a alguien a quien amamos. Frente a lo bello, nos abrimos; frente a lo difícil, nos cerramos. En los momentos de dolor o conflicto, tendemos a reducir la inspiración, como si no quisiéramos dejar entrar aquello que nos incomoda. Pero al hacerlo, estresamos el cuerpo y bloqueamos la posibilidad de habitar esas emociones de forma sana.

Si en esos momentos ponemos intención en inspirar de manera completa, lenta y consciente, estaremos enviando a nuestro cuerpo un mensaje de seguridad, vitalidad y empoderamiento.

La espiración es relajación, soltar, dejar ir, permitir que el cuerpo se abandone al descanso. Con cada exhalación

liberamos tensiones y activamos nuestro sistema nervioso parasimpático, ese que nos devuelve al estado de calma.

Por eso la inspiración y la espiración hacen tan buena pareja. Una nos abre y nos fortalece; la otra nos relaja y nos libera. Saber utilizarlas de manera consciente es un recurso poderoso.

Si queremos activar la energía para afrontar una situación, lo mejor es inspirar un poco más largo que exhalar. Si lo que buscamos es calma, conviene alargar la espiración frente a la inspiración. Una práctica sencilla es inspirar contando hasta seis y exhalar contando hasta ocho, durante al menos cinco minutos.

La respiración lenta tiene un efecto analgésico y calmante. Es uno de los grandes aliados para inducir la tranquilidad y mejorar el sueño. Por eso, cuando la mente está agitada o el insomnio nos visita, volver a la respiración lenta puede convertirse en la puerta de entrada al descanso.

También es una herramienta para los pensamientos intrusivos: al respirar despacio y con intención, los pensamientos pierden fuerza y el cuerpo recibe la señal de que puede relajarse.

Regular nuestras emociones difíciles empieza siempre en la respiración. El ritmo del aire moldea lo que sentimos. Y aprender a respirar más lento y más plenamente no solo nos ayudará a manejar los momentos intensos, sino también a llegar con más energía al final del día, a cuidar mejor de nosotros mismos mientras trabajamos, y a poner foco en lo verdaderamente importante.

Ritual personal

Respirar en mí

Intención: Volver a ti a través de tu respiración. Encontrar calma, presencia y claridad en tu día. Que aprendas a usar tu respiración como un ancla: inspirando para abrirte a lo que la vida trae y espirando para soltar lo que ya no necesitas.

Pasos:

1. Preparación.
    - Busca un lugar tranquilo.
    - Siéntate con la espalda erguida pero relajada.
    - Cierra suavemente los ojos y coloca una mano sobre el pecho.
2. Respiración inicial.
    - Toma una respiración profunda y repite mentalmente: «Estoy aquí. Me permito habitarme».
3. Observar sin cambiar.
    - Durante unos segundos, solo contempla tu respiración natural: cómo entra, cómo sale.
4. Inspiración consciente (apertura).
    - Inspira contando hasta seis.
    - Percibe cómo tu abdomen y tu pecho se expanden.
    - Imagina que te abres a este momento con curiosidad.
5. Espiración consciente (soltar).
    - Exhala contando hasta ocho.
    - Siente cómo el aire se lleva tensiones.
    - Relaja los hombros, la mandíbula y el rostro.
6. Ritmo y presencia.

- Mantén este ciclo durante al menos cinco minutos.
- Cuando tu mente se distraiga, vuelve con suavidad a la respiración, sin juicio.

Cierre:

- Realiza tres respiraciones más profundas.
- Agradece en silencio este instante de conexión contigo.
- Abre lentamente los ojos, mueve tu cuerpo con suavidad y sonríe.

«Respiro. Estoy vivo. En cada respiración me encuentro».

25.
La práctica valiente de la aceptación

No se trata de eliminar lo que sientes, ni de cambiar lo que ocurrió, sino de aprender a experimentarlo con aceptación.

La aceptación es una de las grandes asignaturas pendientes de nuestra sociedad. Nos hemos convertido en expertos en negar el lado oscuro y difícil de la vida, disfrazándolo con mensajes aparentemente positivos pero muy peligrosos: «Querer es poder», «Tu actitud lo logra todo», «No te rindas, lucha». Hemos glorificado la lucha, el esfuerzo constante y la negación, mientras que el aprendizaje profundo de aceptar sigue siendo un terreno lejano para muchos.

Recuerdo a Ruth, una compañera de mis clases de meditación que atravesaba un cáncer y estaba en pleno tratamiento de quimioterapia. Un día, antes de empezar la clase, compartió conmigo lo incómoda que se sentía cuando le repetían frases como «Tienes que luchar» o «No te rindas». Ella había elegido un camino diferente: cultivar una actitud de amor, cuidado y respeto hacia su cuerpo. Aceptar lo que sucediera, sin batallas. La idea de luchar le generaba tensión, miedo y un apego desesperado a la vida.

Hablando con ella entendí que la aceptación es, en realidad, un acto de valentía. La valentía de dar espacio a lo que duele y, a la vez, liberar energía para cuidar, proteger y sanar.

Aceptar nos permite ocuparnos del dolor en lugar de luchar contra él. Nos libera de gastar fuerza en lo imposible —cambiar lo que ya pasó— y nos ayuda a dirigir la atención hacia lo que sí depende de nosotros: cómo lo vivimos, cómo lo integramos y cómo seguimos adelante.

Un profesor mío lo resumía con una fórmula sencilla:

Aceptar es «ni R, ni R»: ni resistirnos, ni resignarnos.

- No resistirnos significa no gastar energía en pelear contra la realidad, abrirnos a lo que sucede y respirarlo tal como es.
- No resignarnos implica no caer en la pasividad, sino ocuparnos de lo posible: protegernos, resolver, sanar.

Cuando un duelo se alarga —ya sea por una ruptura sentimental o por la pérdida de un ser querido— muchas veces no es porque la tristeza en sí dure tanto, sino porque nos resistimos a aceptar. Nos aferramos al pasado a través del enfado, los pensamientos obsesivos o la negativa a soltar. Es una forma profundamente humana de rebelarnos contra lo que ocurrió, pero al mismo tiempo prolonga el sufrimiento. Aceptar, en cambio, significa despedirse, soltar y abrir el camino para reparar el corazón y reconstruir la vida.

Recuerdo el caso de una madre que acompañé en terapia tras la muerte de su hija en un accidente de tren. Vivía con depresión y me confesaba: «Si sonrío, si soy feliz, si dejo atrás esta tristeza… es como traicionarla, como olvidarme de ella». Esa idea de que aceptar era igual a rendirse o a dejar de amar la mantenía atrapada en su dolor.

Esto sucede mucho:

Confundimos aceptación con rendición.

Pero aceptar no es tirar la toalla, no es abandonar ni abdicar. Es reconocer que lo que es, es. Y, desde ahí, decidir cómo queremos habitarlo. No siempre podemos cambiar lo externo, pero siempre podemos elegir cómo lo vivimos por dentro.

Aceptar es comprender que no todo lo que nos ocurre está bajo nuestro control, que habrá experiencias que no nos gusten, y aun así tenemos un papel fundamental: reparar lo que se dañó, aprender a vivir con lo que toca, seguir adelante y mirar hacia el futuro.

Ritual personal

La ducha de agua fría

Intención:

Entrenar tu capacidad para aceptar lo incómodo, lo que te remueve o descoloca, aprendiendo a permanecer presente y en calma en medio de la incomodidad.

Pasos:

1. Prepara el espacio.
   Entra en la ducha de tu casa con una actitud calmada, consciente de que vas a realizar un ejercicio de entrenamiento emocional, no solo físico.
2. Respira antes de empezar.
   Coloca una mano en tu abdomen y toma tres respiraciones profundas. Tu cuerpo entiende que lo que vas a hacer no es una amenaza, sino un ejercicio de presencia.
3. Abre el agua fría.
   Ajusta la temperatura lo más fría posible. Comienza despacio, dejando que el agua toque primero tus pies, luego tus piernas y ve subiendo poco a poco.
4. Dúchate completo.
   Permite que el agua recorra todo tu cuerpo. Hazlo mientras respiras con calma, evitando los aspavientos o reacciones bruscas. El objetivo no es «aguantar», sino respirar y aceptar.
5. Entrena la aceptación.
   Observa lo que ocurre dentro de ti: el impacto de las gotas frías, la tensión inicial, las ganas de resistirte. Y, en lugar de luchar, simplemente respira, suelta y da espacio a la sensación.
6. Ancla la experiencia.
   Cuando salgas de la ducha, quédate un momento quieto. Lleva tus manos al pecho y recuerda esta vivencia: la regulación, la apertura, la calma que aparece después de atravesar lo incómodo. Guarda esta sensación como un

ancla, para poder evocarla cada vez que enfrentes una situación difícil en tu vida cotidiana.

Cierre:

Este ritual no es sobre el agua fría: es sobre ti. Sobre tu capacidad de permanecer presente y en paz frente a lo que incomoda. Cada ducha se convierte en un entrenamiento simbólico de lo que significa aceptar, respirar y abrir espacio dentro de ti.

26.
Bondad compasiva: aprender a rescatarnos

¿Qué es la compasión?

Hablemos de compasión, de lo que hoy conocemos como bondad compasiva y del impacto tan real y positivo que tiene en nuestras vidas cuando entrenamos esta forma de vivir con uno mismo y con los demás.

Aunque la compasión está presente en numerosas religiones, la bondad compasiva viene fundamentalmente del budismo. En el budismo, cultivar la compasión tiene una importancia central en la vida, ya que ha demostrado que ayuda a cómo nos organizamos mentalmente, cómo nos vemos a nosotros mismos y es una forma de estar en el mundo.

En la religión cristiana *compasión* puede estar más relacionada con conmiseración o lástima. Sin embargo, en la tradición budista no tiene esta connotación.

La bondad compasiva hace referencia al amor y bondad que nacen de forma genuina en nosotros cuando percibimos sufrimiento en los demás o cuando estamos sufriendo nosotros. Se materializa en ese sentimiento de amor y en el deseo de aliviar, de ayudar.

Vivimos en una sociedad en la que las prisas y el estrés han mermado de forma significativa nuestra capacidad para experimentar y expresar compasión. En nuestra cultura occidental estamos mucho más cerca de mentes profundamente críticas con nosotros mismos, competitivas, envueltas en una persecución constante de resultados y objetivos. En este caldo de cultivo es difícil que florezca la bondad amorosa.

Muchos de mis pacientes llegan a mi consulta con poca autocompasión. Cada día escucho relatos plagados de autocríticas, de mentes con muchos pensamientos negativos que están todo el tiempo activas y con pocas habilidades de autocuidado. Ayudarles a ser más compasivos consigo mismos despeja un camino de recuperación.

Años de investigación han arrojado datos sorprendentes acera del impacto del amor.

Solo con escuchar la voz de tu madre por teléfono el cortisol disminuye y la oxitocina, la hormona del amor, aumenta.

Los niños que han sido criados por padres amorosos tienen muchas menos probabilidades de caer en una adicción o en un problema de salud mental.

¿Te imaginas si aprendieras a ser compasivo y amable contigo mismo, especialmente en momentos de estrés o dificultad? Sería fantástico, y entrenando puedes lograrlo.

El entrenamiento en compasión es un camino que requiere tiempo, compromiso y práctica, porque se trata de dejar de lado algunos hábitos que llevamos mucho tiempo a cuestas y que, además, suelen cobrar más intensidad cuando sufrimos.

Lo lograrás si practicas cada uno de los hábitos que he ido mostrándote en los capítulos anteriores, pero no puedes olvidar la amabilidad contigo mismo. Y para ello te propongo dejar atrás la autocrítica. Pero no hablo de una crítica constructiva, que te ayuda a mejorar y a detectar áreas para seguir progresando. No. Hablo de esa crítica que utiliza un lenguaje que te hace daño, que te desalienta en lugar de motivarte y que te hace sentirte inseguro. Esa es la crítica que me gustaría que cambiaras. Para poder tener una mejor relación contigo para poder mejorar desde la amabilidad. Para poder sentirte más seguro y ligero cuando no estás conforme contigo mismo.

Para ello te animo a que identifiques con claridad en qué momentos te estás hablando de forma negativa. Date cuenta de que a veces lo hemos hecho tantas veces que ya es automático, quizá ni nos demos cuenta. Por eso es importante prestar más atención durante las siguientes semanas al modo en el que te hablas y pillarte cuando te estés criticando de forma destructiva. Puedes utilizar un diario, o el mismo cuaderno donde haces los rituales, pero escribe

cada vez que escuches cómo tu voz interior se vuelve dañina. Y esfuérzate en comenzar a ser más amable con aquello que te dices.

En muchísimas ocasiones he podido comprobar cómo a lo largo de mi vida he sido más amable con los errores de los otros que con los míos propios. Y eso le pasa a una gran mayoría. Cuando somos amables y compasivos con los demás, lo hacemos para ayudarles, porque sabemos que es el mejor camino. ¡Pero es que también nosotros somos merecedores de esa amabilidad! ¡Y también nos va a ayudar más que la autocrítica!

Recapacita, reflexiona sobre aquellas palabras que necesitas escuchar cuando sufres, cuando estás cansado, estresado o preocupado. Dedica un tiempo a hablar contigo mismo desde esta amabilidad compasiva, porque al no tenerlo como un hábito necesitarás poner consciencia para hacerlo de mejor manera.

Ritual personal

Una carta a mi persona favorita

Intención:

Aprender una manera más sana y constructiva de hablar contigo mismo cuando sientes emociones difíciles.

Pasos:

1. Busca un lugar tranquilo, en un momento del día en el que tengas tiempo y te sientas relajado.
2. Piensa en un momento en que te hayas sentido mal contigo mismo, que hayas sentido vergüenza, culpa, tristeza…

3. Coge papel y boli. Comienza a escribir una carta a esa persona que tanto te ayuda y te calma siempre. Describe con todo detalle cómo te has sentido y todos aquellos pensamientos y sensaciones que tuviste en ese momento y posteriormente hasta hoy. No tengas prisa, puedes extenderte todo lo que quieras.
4. Al acabar, guarda la carta en un sobre.
5. Sentado y con los ojos cerrados vas a tratar de respirar lenta y profundamente, tratando de calmarte. Incluso puedes visualizar un lugar que te aporte calma y bienestar. Quédate ahí unos minutos. Lo que necesites hasta que tu cuerpo se sienta tranquilo y calmado.
6. Abre los ojos. Coge el sobre. Imagina en los próximos minutos que la carta que tienes en tus manos es de tu persona favorita. Una carta en la que se está desahogando contigo acerca de algo que le ha sucedido. Léela como si realmente la hubiera escrito esa persona.
7. Coge de nuevo papel y boli, pero esta vez responde a la carta. Hazlo desde la amabilidad y la compasión, tratando de ayudar a esta persona a sentirse más calmada, tranquila y capaz de sostener aquello que te ha contado.
8. Cuando termines, haz de nuevo una pequeña pausa. Puedes volver a visualizar con los ojos cerrados ese lugar que te da calma y tranquilidad. Mantente unos minutos ahí.
9. Abre los ojos. Y esta vez lee la carta que te has escrito. Observa lo que te dice y cómo te hace sentir. Esta vez has aprendido a hablarte con más amabilidad aprovechando las

mismas habilidades que sueles utilizar con la gente que amas. Pero esta vez destinado a ti.

Cierre:

Puedes reflexionar unos minutos acerca de la importancia de hablarte con amor. Cómo cambia el mensaje que te diriges cuando crees estar hablando a alguien para ti importante.

Puedes usar este ritual cada vez que lo necesites. Cuanto más lo practiques, más fácil te resultará cada vez hablarte con más compasión y amabilidad.

Epílogo

A lo largo de todas estas páginas hemos atravesado muchas emociones, algunas de las llamadas básicas y otras más complejas: miedo, rabia, culpa, tristeza, esperanza, entre otras. Pero no para eliminarlas, sino para escucharlas. No para dejar de sentir, sino para sentir de otra forma.

No me gustaría que te llevaras de este libro una vida sin dolor. Nadie la tiene. Me gustaría que te llevaras algo mucho más poderoso: la posibilidad de relacionarte con tus emociones con menos miedo y más presencia. Con la certeza de que puedes sostenerte incluso cuando algo te tambalea por dentro.

Tenlo por seguro: a veces seguirás sintiendo que estás a punto de romperte. Eso no significa que te hayas roto. Significa que estás viviendo, pero que algo dentro de ti necesita tu atención y tu cuidado.

Y te cuento un secreto: no tienes que hacerlo perfecto, solo tienes que estar. Parar, escuchar, respirar, elegir. Con calma. Con bondad y compasión. Con respeto.

Si puedes recordar algo de estas páginas, que sea esto: no eres la emoción que sientes ni el pensamiento que aparece, eres quien los mira y quien puede elegir.

Ojalá, a partir de ahora, en momentos complicados, puedas hablarte con un poco más de ternura. Ojalá te conviertas en un buen lugar para ti. Y ojalá puedas recordar que romperse nunca es el final. A veces es el comienzo de algo más profundo, más verdadero, más tuyo.

Gracias por dejarme que te acompañe antes de que te rompas.

Notas

1. Aegon (2023). *VI Estudio de salud y estilo de vida de Aegon*. **https://www.aegon.es/te-cuida/estudio-salud-estilo-vida**.

2. Ministerio de Sanidad. Centro de publicaciones (2023). Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023. Ministerio de Sanidad. **https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2023/INFORME_ANUAL_2023.pdf**.

3. Ramos, P., Luna, S., Rivera, F., Moreno, C., Leal-López, E., Ciria-Barreiro, E., Majón-Valpuesta, D., Moreno-Maldonado, C., Villafuerte-Díaz, A., Velo-Ramírez, S. y Salado, V. (2025). *¿Qué opinan los niños, niñas y adolescentes? Resultados de la cuarta edición del Barómetro de Opinión de Infancia y Adolescencia, 2023-2024*. UNICEF España.

4. Ministerio de Sanidad (s.f.). Base de datos clínicos de atención primaria. **https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/home.htm**.

5. RTVE.es. (2021, 21 junio). Los trastornos mentales aparecen sobre todo a los 14 años, según un estudio. *RTVE.* **https://www.rtve.es/noticias/20210621/trastornos-mentales-jovenes-edad-estudio/2107420.shtml**.

6. Oficina para la Salud de la Mujer. (s. f.). *Trastornos de ansiedad*. OASH | Office On Women's Health.

https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/anxiety-disorders.

7. Ministerio de Sanidad (2025). 024. *Línea de atención a la conducta suicida*: *Informe del octubre de 2025.* **https://www.sanidad.gob.es/linea024**.

8. World Health Organization: WHO. (2020, 27 agosto). *Día Mundial de la Salud Mental: Una oportunidad para impulsar un aumento a gran escala de la inversión en salud mental*. **https://www.who.int/es/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health**.

9. World Health Organization: WHO. (2024, 2 septiembre). *La salud mental en el trabajo*. **https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work**.

10. Europa Press. (2021, 27 de marzo). *Los españoles realizaron casi 186 millones de viajes en 2023 con un gasto récord de 58.750 millones*. **https://www.europapress.es/turismo/nacional/noticia-espanoles-realizaron-casi-186-millones-viajes-2023-gasto-asociado-58750-millones-20240326091740.html**.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos,
consulte con su librero habitual.

«*I cannot live without books*.»
«No puedo vivir sin libros.»
THOMAS JEFFERSON

Desde 2013, Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.





Ahí no es, Mari Carmen

Llop, Silvia
9791387568146
416

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

Un libro que te ayudará a entender por qué tus relaciones pasadas no funcionaron. Por qué duelen tanto los «casi algo». Por qué hace tiempo que no conectas con nadie. Por qué alguien que iba muy a

tope se ha desinflado de repente. Cuál es la probabilidad de que una no-relación se convierta en relación. Cómo romper ese patrón que se repite una y otra vez. Cómo elegir a la mejor pareja para ti. Cómo construir una relación sana… Y muchas cuestiones más.

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)



Gemelos en el aula

Feenstra, Coks

9791387813963

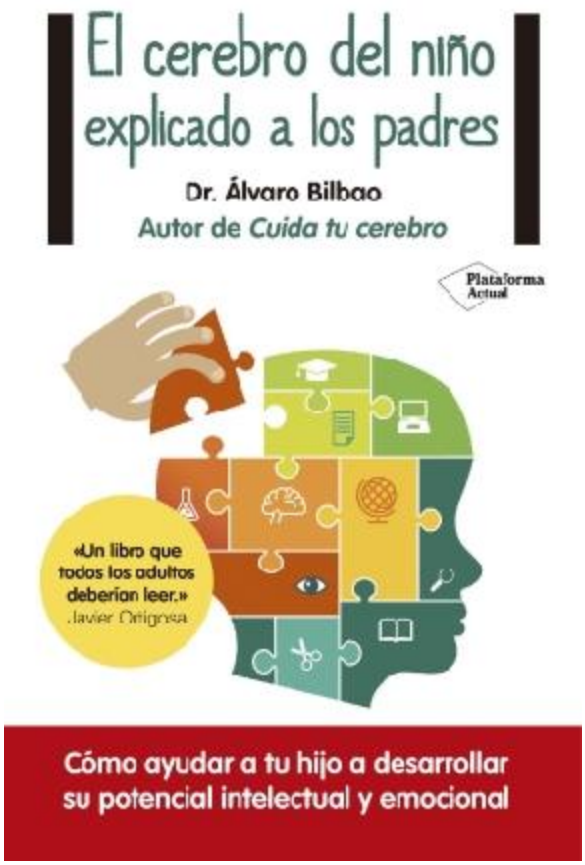
184

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

El aumento de nacimientos múltiples ha transformado por completo el día a día de guarderías y escuelas. Hoy es habitual que en cada centro haya al menos una pareja de gemelos o incluso trillizos. Sin embargo, esta realidad llega acompañada de dudas, decisiones delicadas y una gran cantidad de creencias erróneas: ¿conviene separarlos o mantenerlos juntos?, ¿cómo se desarrolla su identidad?, ¿qué impacto tiene su fuerte vínculo en su adaptación escolar?, ¿tienen más retraso en el lenguaje?, ¿compiten más?, ¿hacen menos amistades? Gemelos en el aula responde de forma clara, rigurosa y accesible a estas preguntas. Basado en la evidencia científica más sólida y pionera, este libro desmonta mitos, explica qué ocurre realmente cuando los gemelos se separan demasiado pronto y demuestra por qué, en muchos casos, comenzar juntos favorece su bienestar emocional, su aprendizaje y su autonomía. La psicóloga del desarrollo Coks Feenstra guía al lector por todos los aspectos clave: el vínculo prenatal único que comparten, su desarrollo socioemocional, el modo en que construyen su identidad, tanto individual como gemelar, y las diferencias entre gemelos monozigóticos, dizigóticos y niño-niña. También ofrece recomendaciones prácticas para la vida diaria en el aula: cómo dirigirse a cada niño, cómo evitar comparaciones dañinas, cómo acompañar momentos de separación, cómo interpretar conductas que a menudo se malentienden y cómo trabajar con las familias para tomar decisiones conjuntas. Este libro es una herramienta imprescindible para docentes, educadores, equipos directivos, orientadores y familias. Un recurso actual, práctico y fundamentado que ayuda a comprender mejor a los niños nacidos en partos

múltiples y a crear entornos educativos en los que puedan desarrollarse de forma segura, equilibrada y plena.

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)



El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro
9788416429578
296

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional.

Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debamos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia.

Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno.

"Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental."

LUCÍA ZUMÁRRAGA,

neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed

"Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible."

ISHTAR ESPEJO,

directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños

"Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer."

JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA,

psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción

"100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos."
ANA AZKOITIA,
psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)



Antes muerta que sin silla

Oyirum
9791387813789
216

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

Antes muerta que sin silla es el relato íntimo, político y profundamente humano de Oyirum, una mujer joven con atrofia muscular espinal que crece entre diagnósticos, quirófanos y expectativas ajenas, y que acaba encontrando en el activismo una forma de nombrarse y reconciliarse con su propio cuerpo. Con una voz aguda y cercana, la autora narra su infancia marcada por la enfermedad, las operaciones y la incertidumbre médica, pero también por una arquitectura social (su familia) que la sostuvo cuando el mundo no sabía cómo hacerlo. En estas páginas late una idea central que atraviesa su experiencia: la enfermedad vive en el cuerpo, pero la discapacidad la crea el entorno. A través de recuerdos que sostienen y otros que duelen, Oyirum reconstruye cómo fue comprendiendo esta diferencia esencial. La enfermedad era el cansancio muscular, el temblor y la frustración de no poder bailar; la discapacidad, en cambio, eran las miradas, las exclusiones o la imposibilidad de acceder a un simple microondas en la universidad por culpa de unas escaleras que la apartaban del resto del grupo. Con humor, autocrítica y un amor feroz por su familia, la autora muestra cómo cada etapa vital transformó su relación con el cuerpo y cómo la sociedad moldeó, para bien o para mal, su autopercepción. A medida que crece, su identidad se entrelaza con el feminismo, la militancia estudiantil y la conciencia política que nace de la experiencia encarnada. Descubre la palabra capacitismo y entiende, por fin, que lo que le ocurría no era un fallo personal, sino una consecuencia de vivir en un mundo que no ha sido construido para cuerpos como el suyo. Antes muerta que sin silla no es un libro de superación ni un ensayo teórico, sino un relato que combina

humor, rabia, ternura y política para mostrar qué significa vivir en un cuerpo vulnerable dentro de una sociedad que aún no sabe incluir. Es una invitación a comprender la discapacidad desde dentro y, a la vez, un gesto de compañía para quienes atraviesan experiencias similares. Un libro necesario para mirar de frente aquello que casi nunca se cuenta y para entender cómo se sobrevive en un mundo lleno de barreras invisibles.

[Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)]



Reinventarse

Alonso Puig, Mario
9788415577744
192

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

BÁRBARA TOVAR

No huyas de ti

Cómo relacionarte mejor con tus emociones difíciles y convertirlas en tu fuerza

Plataforma Editorial