



Heridas emocionales que condicionan mi vida

Comprender nuestra historia. Cuidarnos en el presente.

Ester Redolosi · Psicóloga

www.esterredolosi.com

**Ester
Redolosi**
PSICOLOGÍA Y FORMACIÓN

AUTOCUIDADO • CRECIMIENTO • BIENESTAR



BLOQUE 1 · DESCONEXIÓN

¿Por qué nos cuesta tanto sentirnos bien?

Vivimos intentando mejorar nuestra vida, conseguir objetivos, cumplir expectativas y controlar nuestras circunstancias. Corremos, planificamos, nos esforzamos. Pero pocas veces nos detenemos a hacernos la pregunta más sencilla y más difícil a la vez:

«¿Cómo estoy realmente?»

La exigencia de estar siempre maravillosos

Lo que se espera de nosotros

- Estar felices y motivados
- Ser productivos y eficientes
- Mostrarnos seguros y fuertes
- Sonreír aunque por dentro duela

Lo que en realidad sentimos

Tristeza. Miedo. Cansancio. Inseguridad. Duda.

Y cuando lo sentimos, muchas veces pensamos: «**Algo estoy haciendo mal**».

«Nos exigimos estar bien incluso cuando necesitamos permitirnos estar mal».

Somos un mundo de emociones



Alegría · Ilusión

Nos impulsa, nos conecta con la vida y con los demás.



Tristeza · Cansancio

Nos pide pausa, cuidado y reconocimiento.



Rabia · Frustración

Nos señala que algo no está respondiendo a nuestras necesidades.



Miedo · Vergüenza

Nos protege, nos avisa, nos invita a comprender qué necesitamos.

«No hemos venido a vivir en una sola emoción. Hemos venido a vivir, y vivir también es sentir».



BLOQUE 1 · DESCONEXIÓN

Las emociones no son el problema

Las emociones son información. Nos señalan lo que necesitamos, lo que nos duele, lo que valoramos y lo que está pidiendo atención en nuestra vida. No necesitamos eliminarlas. Necesitamos **reconocerlas, comprenderlas y acompañarlas**.

- ❏ Validar una emoción no significa justificar cualquier comportamiento. Podemos sentir rabia y no actuar desde la rabia. Podemos sentir miedo y aun así avanzar.

El cortisol y la vida en alerta

¿Qué es el cortisol?

El cortisol es una hormona necesaria para nuestro organismo. Nos ayuda a responder ante situaciones de estrés o peligro. Es útil y adaptativo en dosis adecuadas.

¿Qué ocurre cuando vivimos en alerta constante?

Cuando el estrés, la preocupación, la urgencia y la autoexigencia son persistentes, nuestro cuerpo mantiene una activación sostenida que puede afectar a nuestro bienestar físico y emocional.

Señales de alerta crónica

- Dificultad para descansar aunque estemos cansados
- Sensación de urgencia permanente
- Irritabilidad o desconexión emocional
- Dificultad para disfrutar del presente

«No podemos exigirle calma a un cuerpo al que mantenemos continuamente en alerta».



BLOQUE 1 · DESCONEXIÓN

¿Pero adónde vamos?

Parece que existe un orden social que debemos cumplir: estudiar, trabajar, tener pareja, formar una familia, conseguir estabilidad y, al final de ese camino, ser felices. **¿Y si mi vida no sigue ese orden?** ¿Significa que estoy haciendo algo mal? ¿O simplemente que mi vida es diferente a lo que esperaban —o esperaba— que fuera?

La vida no es una línea recta

En las relaciones

Unas veces tenemos pareja y otras no.
Unas veces los vínculos nos nutren y
otras nos duelen.

En el trabajo

Unas veces tenemos trabajo y otras lo
buscamos. Unas veces nos sentimos
realizados y otras perdidos.

En las emociones

Unas veces estamos ilusionados y otras
atravesamos pérdidas, duelos y
momentos de oscuridad.

«La vida no es una carrera para llegar a un lugar donde todo esté bien. La vida está sucediendo ahora».

¿Cómo aprendimos a relacionarnos con nuestras emociones?

Nuestra educación emocional no comienza en el colegio. Comienza en las primeras relaciones, en cómo los adultos que nos cuidaron respondieron a lo que sentíamos. Muchos crecimos escuchando frases que, aunque a veces venían del amor, podían transmitirnos que **algunas emociones no eran bienvenidas**:

«No llores»

«No tengas
miedo»

«No te enfades»

«No es para tanto»



¿Qué significa validar una emoción?

Validar significa reconocer, escuchar y comprender una emoción **sin juzgarla ni intentar eliminarla** de inmediato. No implica estar de acuerdo con el comportamiento, sino con la experiencia emocional.

Sin validación

«No llores, eso es una tontería. Ya está, no pasa nada».

El niño aprende que su emoción es un problema que debe ocultar.

Con validación

«Entiendo que estés triste. ¿Quieres contarme qué te pasa?»

El niño aprende que sus emociones tienen cabida y que puede contar con el adulto.

Lo que necesitábamos escuchar de pequeños

«Puedes estar triste. Aquí estoy».

«Entiendo que tengas miedo. Es normal sentirlo».

«Equivocarte no te hace menos valioso».

«Te quiero también cuando estás enfadado».

«Un niño necesita saber que puede sentir sus emociones sin perder el amor de sus padres».



Cuando somos niños, nuestros padres son nuestro mundo

La mirada del niño

Durante la infancia, los adultos que nos cuidan son figuras enormes: nuestra fuente de seguridad, amor y referencia. Los necesitamos para sobrevivir, literal y emocionalmente.

Todavía no comprendemos plenamente que los adultos también tienen limitaciones, heridas propias y momentos difíciles.

Una conclusión comprensible pero equivocada

Cuando algo va mal —cuando hay tensión, distancia o conflicto— el niño puede interpretar que la causa está en él:

- «He hecho algo mal»
- «Soy demasiado»
- «Si me porto bien, todo irá mejor»

Esta conclusión es **comprensible**, pero rara vez refleja la realidad.

Cuando descubrimos que nuestros padres no son perfectos

Igual que con el Ratón Pérez o los Reyes Magos, llega un momento en que descubrimos que nuestros padres no son la figura omnipotente que creíamos. Se equivocan. Tienen limitaciones. Pueden decepcionarnos.

Este descubrimiento puede ser liberador o doloroso, según cómo lo vivamos. Lo importante es comprender que **reconocer sus limitaciones no significa negar nuestras necesidades**. Ambas cosas pueden ser verdad a la vez.



Cuando el niño piensa que la culpa es suya

Una escena cotidiana

Un niño presencia una discusión entre sus padres. Quizás hay gritos, silencio tenso, o uno de ellos se va y no vuelve esa noche. El niño no comprende qué ocurre, pero lo siente todo.

Y a falta de una explicación comprensible, el niño construye su propia:

«Es culpa mía». «He hecho algo mal». «Tengo que conseguir que estén contentos».

Lo que el niño no sabe

Los adultos tienen sus propios conflictos, sus propias heridas y sus propias dificultades. El niño no tiene la capacidad ni la responsabilidad de resolver eso.

Pero cuando nadie le explica lo que ocurre, **la mente infantil llena ese vacío con culpa propia.**

Cuando aprendí a cuidar de todos menos de mí

Algunos niños aprenden muy pronto a leer el ambiente familiar: a detectar cuándo hay tensión, a suavizar los conflictos, a no molestar, a ser "el bueno" o "el fácil". Aprenden a **cuidar el bienestar emocional de los que les rodean** como estrategia de supervivencia afectiva.

De adultos, estos niños pueden continuar hiperatentos al estado emocional de los demás, mientras pierden contacto con sus propias necesidades.

«Puedo cuidar a los demás sin hacerme responsable de todas sus emociones».



¿Qué son las heridas emocionales?

Las experiencias dolorosas de nuestra historia no solo dejan recuerdos: pueden dejar **aprendizajes profundos** sobre nuestro valor personal, sobre cómo funcionan las relaciones y sobre si el mundo es un lugar seguro.

No solo influye lo que ocurrió. Influye cómo lo vivimos, qué significado le dimos y qué conclusiones sacamos sobre nosotros mismos.

«No siempre nos hierde lo que los demás hicieron con intención de dañarnos. A veces nos hierde cómo vivimos lo que ocurrió».



Las cinco heridas emocionales

A continuación exploraremos cinco patrones de experiencia que pueden dejar aprendizajes condicionantes. Son **categorías de reflexión personal, no diagnósticos clínicos**. El objetivo es reconocer, no etiquetar.



Rechazo

«No soy suficiente»



Abandono

«Me pueden dejar»



Humillación

«Debo avergonzarme»



Traición

«No puedo confiar»



Injusticia

«No me tienen en cuenta»

Herida de Rechazo

Creencia posible: «No soy suficiente»

Experiencias que pueden contribuir

- Críticas frecuentes o comparaciones desfavorables con hermanos
- Burlas por expresar emociones o necesidades
- Sentir que determinados aspectos de la propia personalidad no eran aceptados
- Recibir afecto principalmente cuando se cumplían expectativas

Lo que el niño puede interpretar

«Hay algo malo en mí». «No soy suficientemente bueno».

¿Cómo puede manifestarse de adulto?

- Miedo intenso a la crítica
- Vergüenza ante el error
- Necesidad de aprobación constante
- Dificultad para mostrarse auténtico

Ejemplo cotidiano

Alguien critica un aspecto de mi trabajo y lo vivo como un rechazo hacia **toda mi persona**, no solo hacia lo que hice.

Herida de Abandono

Creencia posible: «Las personas importantes pueden dejarme»

Experiencias que pueden contribuir

- Separaciones difíciles o ausencias prolongadas
- Cuidadores emocionalmente poco disponibles
- Promesas de acompañamiento incumplidas
- Momentos de soledad en los que el niño necesitaba apoyo emocional y no lo encontró

Lo que el niño puede interpretar

«Me pueden dejar solo». «Tengo que conseguir que no se alejen».

¿Cómo puede manifestarse de adulto?

- Miedo a la distancia afectiva
- Necesidad de confirmación constante
- Inseguridad en los vínculos
- Dificultad para tolerar la incertidumbre relacional

Ejemplo cotidiano

Mi pareja tarda en responder un mensaje y pienso: «Ya no le importo. Está perdiendo el interés».

«A veces, por miedo a que los demás me abandonen, termino abandonándome yo».

Herida de Humillación

Creencia posible: «Hay algo en mí de lo que debería avergonzarme»

Experiencias que pueden contribuir

- Burlas o castigos humillantes
- Exposición pública de errores
- Críticas sobre el cuerpo o la imagen
- Comentarios que avergonzaban al niño por sus emociones o necesidades

Lo que el niño puede interpretar

«Soy ridículo». «Es mejor que no muestre mis dificultades para no pasar vergüenza».

¿Cómo puede manifestarse de adulto?

- Vergüenza y autocrítica intensa
- Dificultad para pedir ayuda
- Miedo a hacer el ridículo
- Tendencia a ocultar los errores

Ejemplo cotidiano

Cometo un pequeño error delante de otras personas y paso horas pensando que he quedado fatal, repasando la escena una y otra vez.

Herida de Traición

Creencia posible: «No puedo confiar en los demás»

El ejemplo del diario personal

Una niña escribe en su diario sus pensamientos más íntimos: sus miedos, sus enfados, sus primeros enamoramientos. Ese diario es **su espacio seguro**.

Un día descubre que sus padres lo han leído sin permiso. Aunque crean que actúan por preocupación, ella siente que su intimidad no ha sido respetada.

- «No puedo confiar»
- «Mis cosas privadas no se respetan»
- «Es mejor que no cuente lo que siento»

Otras experiencias que pueden contribuir

- Adultos que revelan secretos confiados por el niño
- Promesas importantes incumplidas repetidamente
- Comportamientos imprevisibles o contradictorios

¿Cómo puede manifestarse de adulto?

- Desconfianza y necesidad de control
- Dificultad para abrirse emocionalmente
- Miedo a mostrar vulnerabilidad

«Cuando siento que mi confianza ha sido vulnerada, puedo aprender a protegerme dejando de confiar».

Herida de Injusticia

Creencia posible: «Mis necesidades no importan tanto como las de los demás»

Experiencias que pueden contribuir

- Trato desigual entre hermanos sin explicación comprensible
- Normas distintas para cada hijo o comparaciones familiares
- Castigos percibidos como injustos o desproporcionados
- Decisiones importantes que afectaban al niño sin escuchar cómo se sentía

Lo que el niño puede interpretar

«Lo que yo siento no importa». «No me tienen en cuenta». «Tengo que hacerlo todo bien para que me valoren».

¿Cómo puede manifestarse de adulto?

- Sensibilidad especial al trato desigual
- Perfeccionismo y autoexigencia elevada
- Rabia intensa ante situaciones percibidas como injustas
- Necesidad de reconocimiento y validación

Ejemplo cotidiano

En el trabajo se asignan tareas de forma aparentemente arbitraria y siento una rabia desproporcionada que me cuesta gestionar.

Cuando tomaron decisiones que me afectaron sin escucharme

Unos padres deciden cambiar de ciudad, de casa o de colegio. Pueden tener motivos completamente comprensibles: trabajo, economía, seguridad. Su decisión es razonable desde la perspectiva adulta.

Pero el hijo siente que nadie ha tenido en cuenta lo que pierde: sus amistades, su entorno, su lugar en el mundo. Y puede interpretar: **«Mi opinión no importa»**. **«Los demás deciden por mí»**.

De adulto, cualquier situación en la que alguien tome decisiones que le afecten sin consultarle puede despertar una reacción emocional mucho más intensa que la situación presente.

«Una decisión puede ser comprensible para los adultos y, al mismo tiempo, profundamente dolorosa para el niño».

¿Qué experiencias siguen influyendo en mí?

Un momento de reflexión personal

1 ¿Qué situaciones de mi infancia recuerdo como especialmente dolorosas?

Permítete recordar sin juzgar. No tienes que resolver nada ahora.

2 ¿Qué sentí entonces? ¿Qué conclusión pude sacar sobre mí?

¿Aprendí que era demasiado, insuficiente, invisible o que no podía confiar?

3 ¿Hay situaciones actuales que despiertan emociones parecidas?

Las heridas no siempre gritan. A veces susurran en las reacciones del presente.

«Comprender mi historia no significa quedarme atrapado en ella. Significa empezar a reconocer cómo influye en mi presente».

Protecciones cotidianas

Complacer

Para evitar el conflicto o el disgusto del otro.

Alejarme

Para evitar el dolor antes de que llegue.

Exigirme

Para evitar críticas o decepcionar a alguien importante.

«¿Qué intenta evitar mi respuesta y qué coste tiene hoy?»

Complacer

«Si los demás están contentos conmigo, estaré a salvo».

¿Cómo se manifiesta?

- Dificultad para decir que no
- Miedo profundo a decepcionar
- Necesidad constante de aprobación
- Priorizar las necesidades ajenas sobre las propias
- Incomodidad cuando alguien está enfadado o decepcionado con nosotros

Ejemplo cotidiano

Me piden un favor que no puedo o no quiero hacer. En lugar de decir que no, acepto porque temo que la otra persona se enfade o me vea con malos ojos.

El resultado: hago algo que no quería hacer y me siento resentido o agotado. Y la relación tampoco gana, porque mi presencia no es auténtica.

Alejarme

«Si no me acerco demasiado, evitaré que me hagan daño».

¿Cómo se manifiesta?

- Evitar conversaciones difíciles o íntimas
- Ocultar las propias emociones
- Distanciarse justo cuando la relación se profundiza
- Dificultad para mostrar vulnerabilidad
- Preferir la independencia absoluta como escudo

Ejemplo cotidiano

Conozco a alguien que me gusta de verdad. La relación empieza a volverse importante. Y justo ahí, sin entender muy bien por qué, comienzo a distanciarme, a poner excusas, a enfriarme.

No es falta de interés. Es el miedo a sufrir si nos acercamos demasiado y luego algo sale mal.

Exigirme

«Si lo hago todo bien, no me rechazarán».

¿Cómo se manifiesta?

- Perfeccionismo y miedo al error
- Autocrítica intensa y persistente
- Dificultad para descansar sin sentir culpa
- Sensación de que los logros nunca son suficientes
- Dificultad para disfrutar del proceso

Ejemplo cotidiano

Termino un proyecto. Lo entrego. Recibo comentarios positivos. Pero en lugar de disfrutarlo, mi mente ya está pensando: «**Podría haberlo hecho mejor**».

La exigencia no busca la excelencia. A veces busca protegerse del dolor que viene cuando nos equivocamos y lo interpretamos como un fracaso personal.

«A veces no buscamos hacerlo perfecto. Buscamos evitar lo que sentimos cuando nos equivocamos».



Miedo al abandono

Ante la distancia o el silencio de alguien importante, podemos temer que el vínculo esté en peligro. Es posible que busquemos señales constantes de que la otra persona sigue ahí.

Posible experiencia

Cada silencio se interpreta como un alejamiento. La espera se vuelve muy intensa.

Necesidad posible

Continuidad y cercanía: saber que el vínculo sigue ahí aunque haya distancia temporal.

Sensibilidad al rechazo

¿Cómo se manifiesta?

Una diferencia de opinión puede sentirse como una falta de aceptación total. Ante eso, quizá escondó lo que pienso o evito expresar mis preferencias para no arriesgarme.

Necesidad posible

Pertenecer *sin dejar de ser yo*. Sentir que puedo mostrarme tal como soy y seguir siendo aceptado.

Reconocer esta necesidad nos permite buscarla de formas más conscientes.

Vergüenza y exposición

Puedo temer que, si alguien me conoce de verdad —mis dudas, mis errores, mis contradicciones—, deje de apreciarme.

Diferencia importante: «Me he equivocado» no es lo mismo que «hay algo malo en mí».

Necesidad posible: respeto y aceptación, incluso —y sobre todo— ante los propios errores.



Desconfianza y control

→ **La búsqueda de certeza**
Puedo intentar anticipar situaciones, revisar mensajes o necesitar confirmaciones frecuentes para sentirme seguro.

→ **Planificación útil vs. búsqueda constante**
Hay una diferencia entre organizarse con intención y necesitar controlar para calmar la ansiedad.

→ **La confianza también necesita hechos**
Confiar no es un salto ciego: también se construye con acuerdos fiables y coherencia en el tiempo.



Exigencia y miedo al error

Puedo sentir que debo rendir siempre para mantener mi valor ante los demás —y ante mí mismo. El error no se vive como parte del aprendizaje, sino como una amenaza.

«¿Qué temo que ocurra si me equivoco?»

Hacerse esta pregunta con curiosidad, sin prisa, puede abrir una comprensión importante.



BLOQUE 5 · MIEDO Y CONTROL

El control es una ilusión

A veces intentamos controlar nuestras relaciones, la conducta de nuestros hijos, el ritmo del trabajo o el futuro para reducir la incertidumbre. Es comprensible: el control nos da una sensación temporal de seguridad.

Pero cuanto más intentamos controlar lo que no está en nuestras manos, más inseguros podemos sentirnos cuando algo escapa a ese control. Hay una diferencia importante entre **planificación saludable** y **control excesivo basado en el miedo**.

«La seguridad no consiste en garantizar que nada malo suceda, sino en aprender a acompañarme cuando las cosas no salen como esperaba».

El miedo al abandono

Cuando tememos perder un vínculo que nos importa, podemos activar estrategias automáticas para intentar retenerlo o protegernos del dolor anticipado.

Complacer

Hacer todo lo posible para que la otra persona esté satisfecha con nosotros.

Controlar

Necesitar saber dónde está, qué hace, qué piensa.

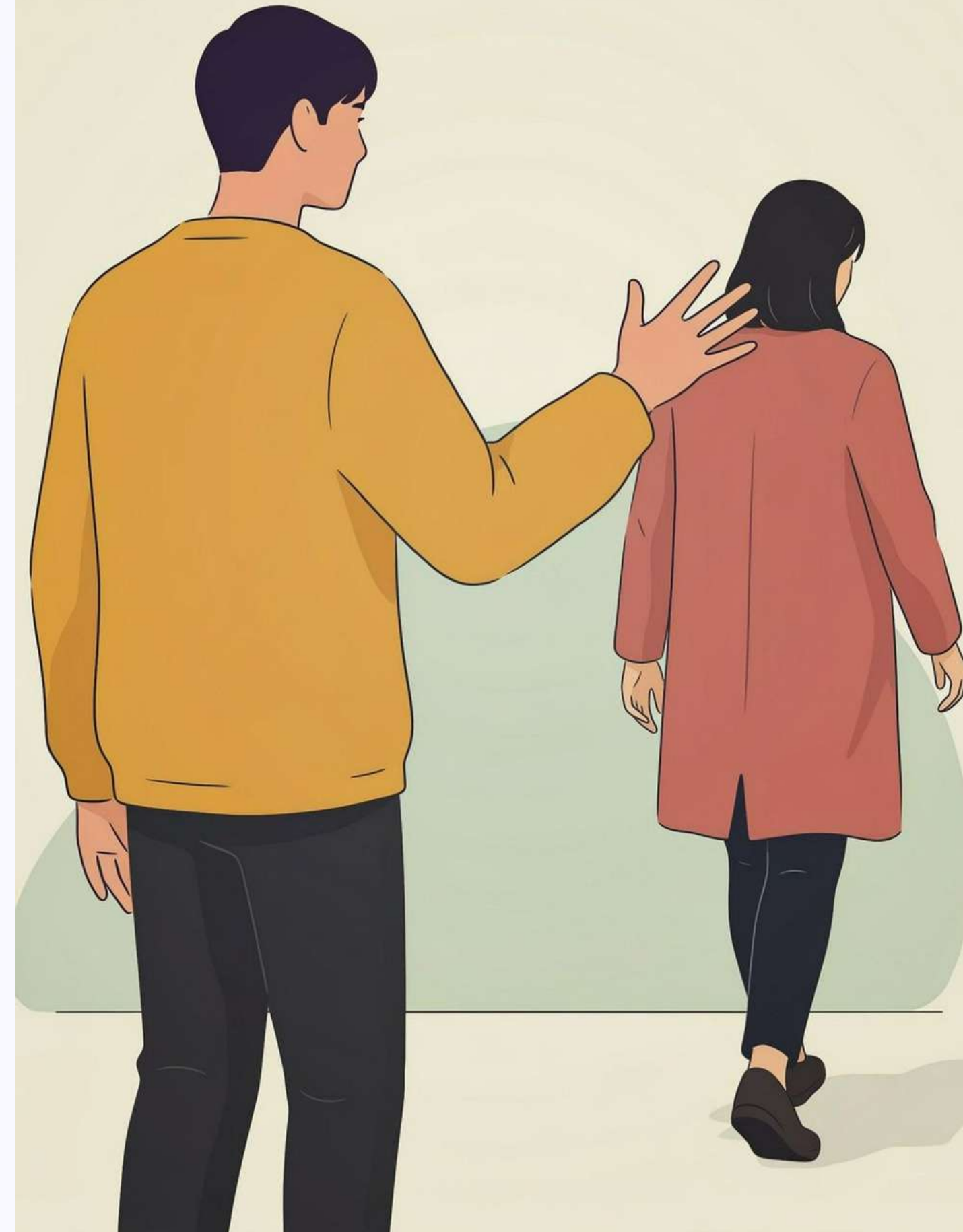
Reclamar

Buscar confirmación constante de que el vínculo sigue ahí.

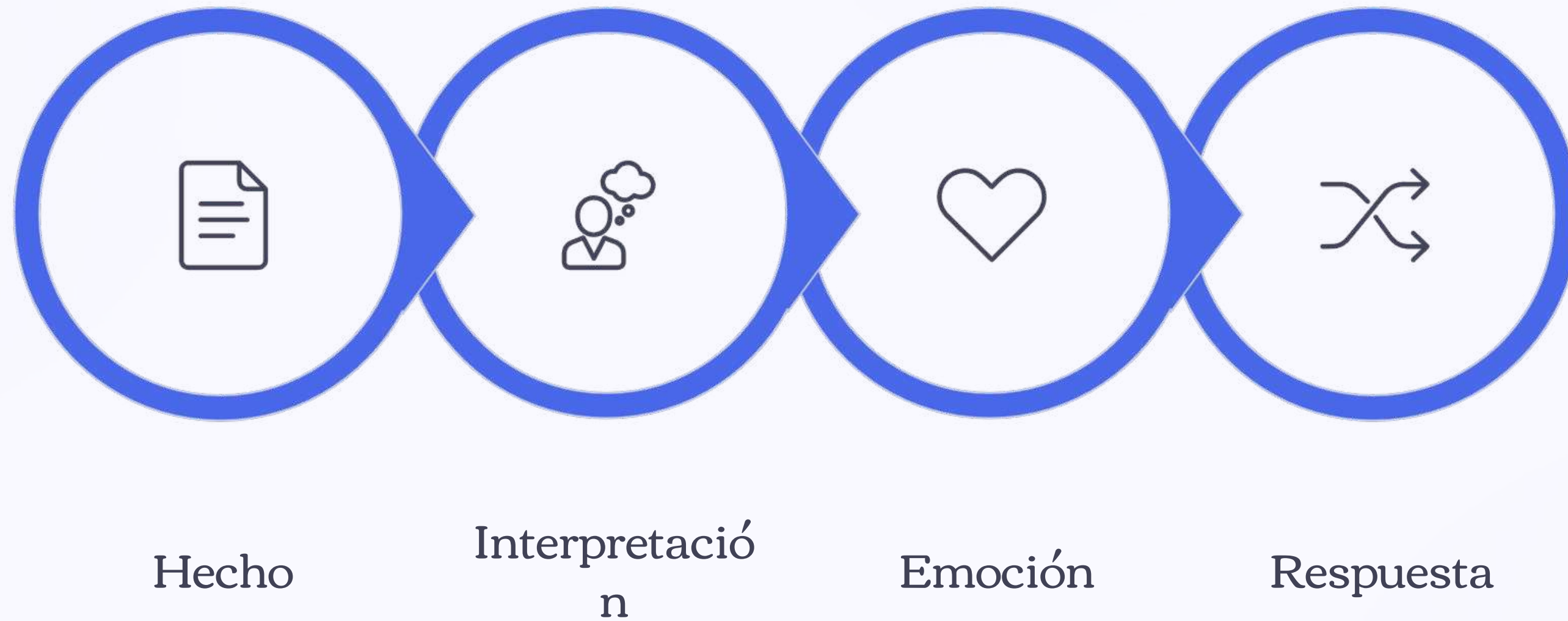
Alejarme

Desconectarme primero para que no puedan abandonarme.

«A veces, por miedo a que los demás me abandonen, termino abandonándome yo».



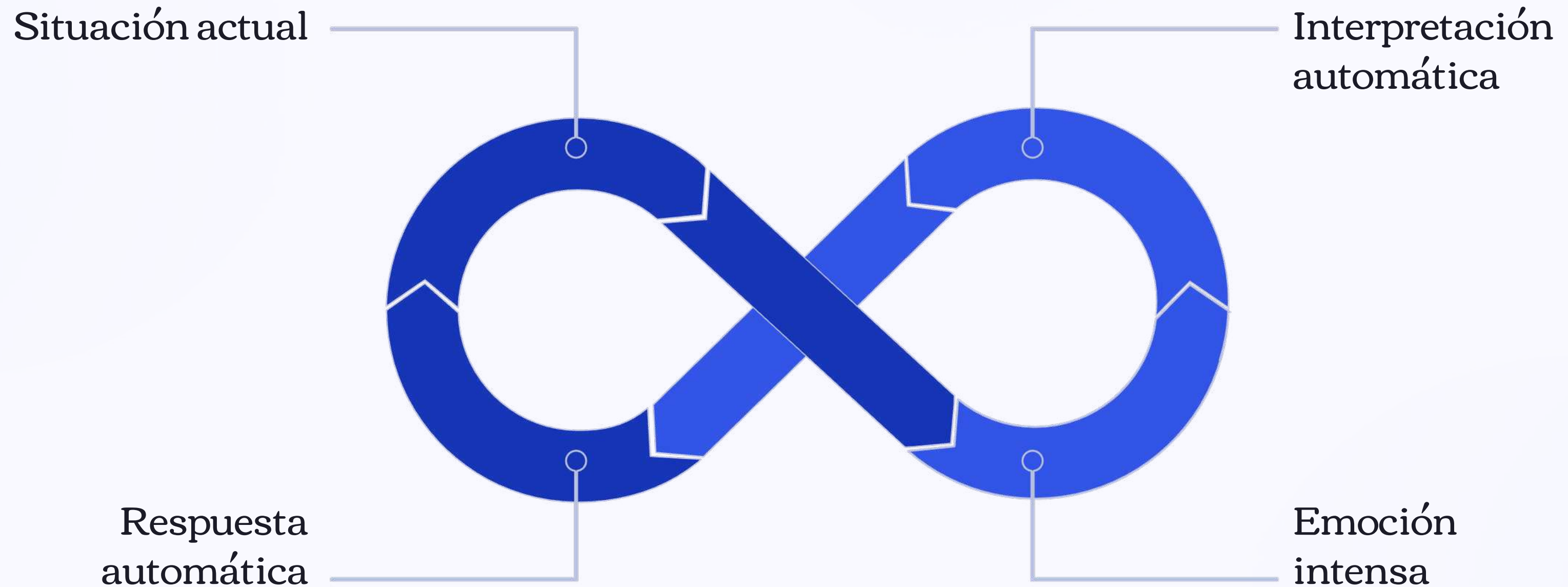
¿Es una certeza o una interpretación?



«Mi emoción es válida, pero mi interpretación no tiene por qué ser cierta».

¿Estoy respondiendo al presente o a mi historia?

Cuando reaccionamos de forma intensa ante algo, a veces no solo estamos respondiendo a lo que ocurre **ahora**. Estamos respondiendo también a lo que ese momento nos recuerda, a heridas que no han terminado de sanar.



¿Qué ha ocurrido realmente?

¿Qué estoy interpretando?

¿Mi reacción tiene que ver solo con esta situación o también con experiencias anteriores?

De fuera hacia dentro o de dentro hacia fuera

De fuera hacia dentro

«Necesito que cambie mi pareja, mi trabajo o mis circunstancias para sentirme bien».

Ponemos nuestra estabilidad emocional en manos de lo que ocurre fuera. El problema: el exterior raramente cambia como necesitamos, y cuando lo hace, pronto encontramos otro motivo de malestar.

«No puedo construir una vida que responda a mis necesidades si vivo desconectado de ellas».

De dentro hacia fuera

«Necesito escuchar mis emociones y necesidades para comprender qué quiero y qué puedo cambiar».

Empezamos por lo que está en nuestra mano: reconocer cómo estamos, qué necesitamos y desde dónde queremos relacionarnos con el mundo.

¿Cómo voy a cambiar mi vida si no sé qué necesito?

1 Sin reconocer mis emociones...

No puedo identificar qué me duele, qué me falta o qué estoy buscando realmente.

2 Sin identificar mis necesidades...

Sigo tomando decisiones desde el miedo, la autoexigencia o la necesidad de aprobación ajena.

3 Cuando empiezo a escucharme...

Puedo elegir desde un lugar más auténtico, más libre y más alineado con lo que realmente importa.

«El cambio empieza cuando dejo de luchar contra lo que siento y empiezo a escucharme».



¿Qué significa no abandonarme?

No significa...

Estar siempre feliz, tranquilo o seguro. No significa no tener malos días, ni no sentir miedo, ni no cometer errores.

Sí significa...

Reconocer mis emociones, acompañarme en lo difícil, escuchar mis necesidades y actuar de acuerdo con mis valores, también cuando es incómodo.



La pausa consciente

Entre lo que siento y lo que hago existe un espacio. Ese espacio es donde habita nuestra libertad. Aprender a habitarlo es aprender a no abandonarnos.



Reconozco mi emoción

«Estoy sintiendo miedo, rabia, tristeza...» Sin juzgarla.



Hago una pausa y me acompaño

Respiro. No actúo de forma impulsiva. Me doy un momento.



Distingo hechos de interpretaciones

¿Qué ha ocurrido realmente? ¿Qué estoy añadiendo yo?



Identifico mis necesidades

¿Qué necesito en este momento? ¿Qué me está pidiendo esta emoción?



Recuerdo mis valores y elijo mi respuesta

Actúo desde quien quiero ser, no desde la reacción automática.

«La emoción puede acompañarme, pero no tiene por qué dirigir mi vida».

Mis valores orientan mis decisiones

Los valores son como un faro. No impiden que haya tormentas. Pero nos orientan cuando no vemos claro. Actuar desde los valores no significa no sentir; significa elegir cómo respondemos a lo que sentimos.

Puedo sentir rabia

...y expresarme con respeto hacia el otro y hacia mí.

Puedo sentir miedo

...y actuar con honestidad aunque me cueste.

Puedo sentir culpa

...y mantener un límite que responde a mis necesidades.

«No siempre elijo lo que siento, pero puedo aprender a elegir qué hago con lo que siento».



Ejercicio: ¿Cómo respondo sin abandonarme?

Situación: alguien se enfada porque le he dicho que no

1 ¿Qué estoy sintiendo?

Incomodidad, culpa, miedo a su enfado. Reconozco la emoción sin juzgarla.

2 ¿Qué estoy interpretando?

«Si está enfadado, es porque hice algo mal». ¿Es eso seguro? ¿O es una posibilidad entre otras?

3 ¿Qué necesito?

Respetar mi límite. Cuidar la relación sin renunciar a mí.

4 ¿Qué valores quiero respetar?

Honestidad, respeto y cuidado de mí mismo y del otro.

5 ¿Cómo puedo actuar de forma consciente?

Puedo escucharle, empatizar con su frustración y mantener mi decisión con serenidad.

Poner límites también es cuidar los vínculos

Solemos creer que poner límites daña las relaciones. Pero un vínculo donde solo hay espacio para las necesidades de uno es un vínculo desequilibrado, que a largo plazo genera resentimiento, agotamiento o distancia.

Poner un límite no es un acto de rechazo. Es un acto de **honestidad** y de **respeto**, hacia uno mismo y hacia el otro.

«Cuidar el vínculo también incluye que haya espacio para mis necesidades».



Cuando pongo límites, aparece la culpa

¿Qué es la culpa?

La culpa es una señal emocional que indica que algo no está en línea con nuestros valores. Es útil cuando nos ayuda a **reparar un daño real**.

Pero a veces la culpa aparece simplemente porque hemos dejado de complacer, de cumplir las expectativas de otros o de anteponer sus necesidades a las nuestras.

Dos tipos de culpa

- **Culpa reparadora:** He actuado contra mis valores. Puedo pedir disculpas, aprender y reparar.
- **Culpa por decepcionar:** He dejado de cumplir lo que otros esperaban. No significa que haya hecho algo malo.

La pregunta clave

¿He actuado contra mis valores o simplemente contra las expectativas de alguien?

«Puedo sentir culpa sin renunciar automáticamente a mi límite».

Tengo el soberano poder de cuidarme

No puedo controlar lo que sienten, piensan o deciden los demás. No puedo garantizar que nadie se enfade, que todo salga bien ni que la vida siga el orden que esperaba.

Pero puedo aprender a **reconocer mis emociones, escuchar mis necesidades y elegir mis respuestas desde mis valores**. Eso nadie me lo puede quitar.

Pase lo que pase, no te abandones

No necesito que la vida sea perfecta

...para empezar a cuidarme.

No necesito dejar de sentir miedo

...para actuar desde mis valores.

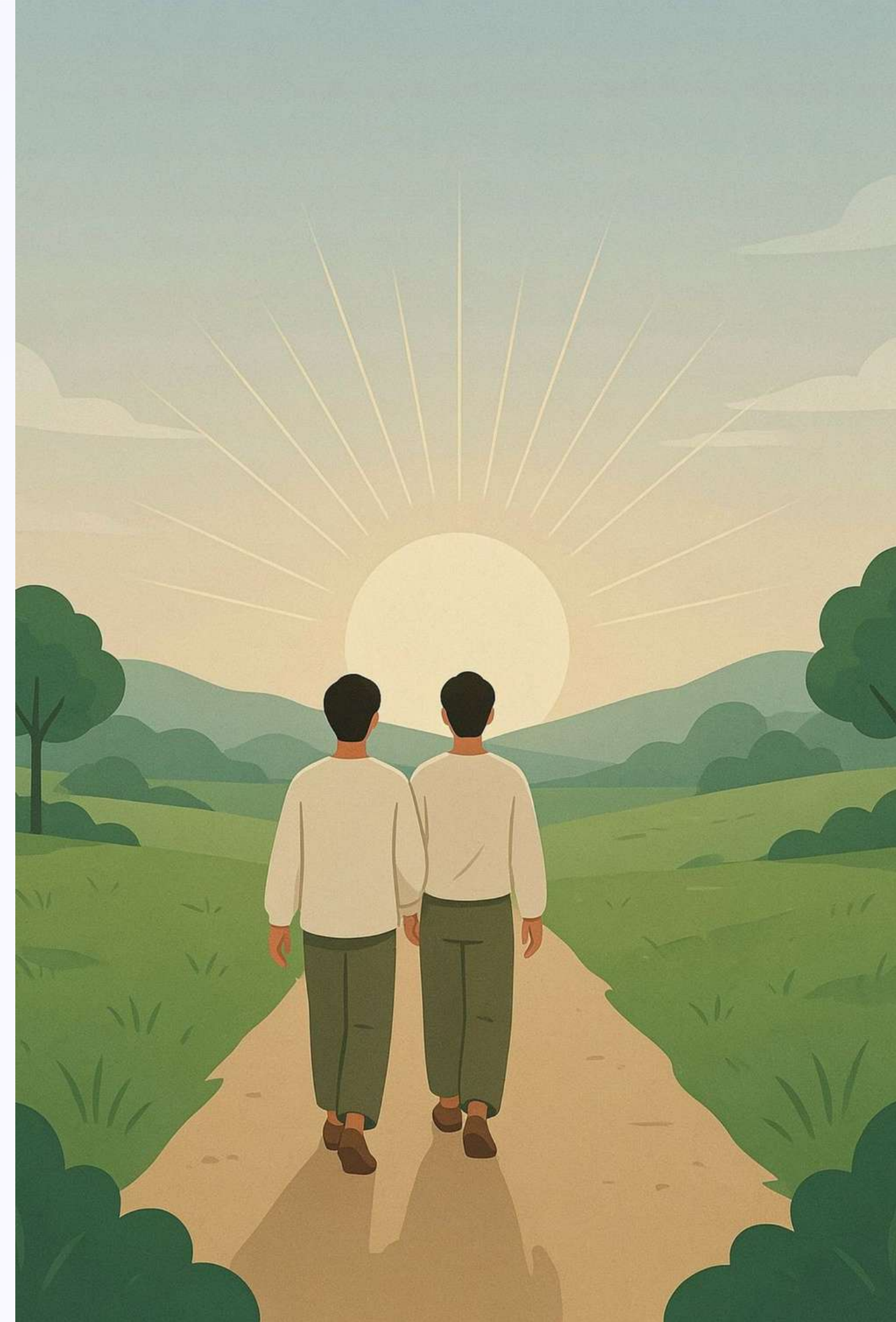
No necesito que todos estén bien conmigo

...para reconocer mis necesidades.

«No puedo controlar todo lo que sucede en mi vida, pero puedo aprender a no abandonarme mientras sucede».

Ester Redolosi · Psicóloga General Sanitaria

www.esterredolosi.com



Ester Redolosi · Psicóloga

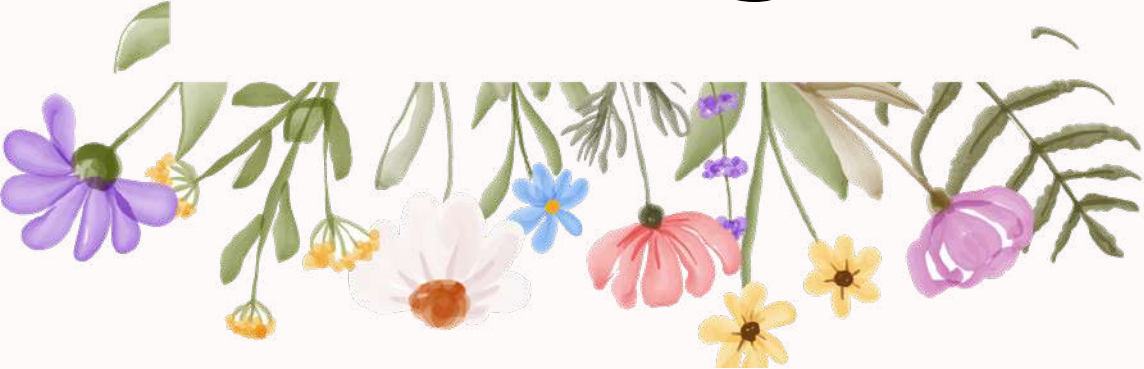
eredolosi@gmail.com

625136968

www.esterredolosi.com



Muchas gracias



«Pase lo que pase, no te abandones».