

Las 5 Heridas Emocionales

y las máscaras que usamos para protegernos

"La sanación se produce cuando nos aceptamos profundamente, con todas nuestras luces y nuestras sombras."

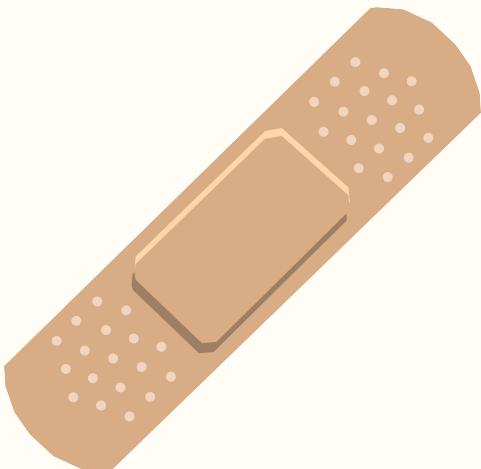
GUÍA DE TRABAJO PERSONAL

Material complementario de la sesión grupal

11 de diciembre de 2025

Claudia

Método ASP: Aceptación · Sanación · Presencia



Querid@ compañer@ de camino

Si estás leyendo esta guía, es porque has dado un paso valiente: el de mirarte por dentro con honestidad y compasión.

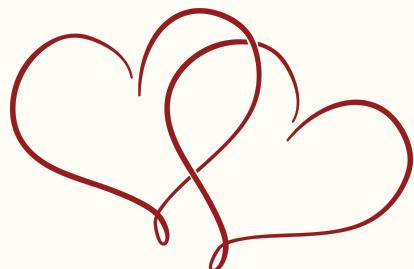
Las heridas emocionales que exploramos en nuestra sesión no son defectos ni debilidades. Son huellas de supervivencia, marcas que dejaron las experiencias difíciles que viviste cuando aún no tenías las herramientas para procesarlas. Esas heridas te protegieron entonces, y las máscaras que desarrollaste fueron tu manera de seguir adelante.

Pero hoy eres diferente. Hoy puedes mirar esas partes de ti que necesitan ser vistas. Y eso, querid@, es el primer paso hacia la sanación.

Esta guía está pensada para que la trabajes a tu ritmo. No hay prisa. No hay manera correcta o incorrecta de hacerlo. Solo hay **tu manera**, la que te resulte más amorosa contigo mism@.

Te acompañó en este viaje de regreso a ti.

*Con cariño,
Claudia*



Comprendiendo las Heridas Emocionales

¿De dónde vienen nuestras heridas?

Las heridas emocionales se forman en la infancia, principalmente en nuestras relaciones con mamá, papá y el entorno familiar y social. No se trata de culpar a nadie: nuestros padres hicieron lo que pudieron con las herramientas que tenían, cargando también con sus propias heridas.

Lo importante es entender que estas experiencias tempranas dejaron una marca en nuestra forma de relacionarnos, de vernos a nosotros mismos y de estar en el mundo.

Las máscaras: nuestra armadura protectora

Cada herida desarrolla una máscara: un mecanismo de defensa que nos protegió del dolor cuando éramos pequeños. El problema es que, como adultos, seguimos usando esas máscaras automáticamente, incluso cuando ya no las necesitamos.

Reconocer nuestras heridas y máscaras no es para quitárnoslas de golpe, sino para **elegir conscientemente** cuándo usarlas y cuándo dejarlas descansar.

Un dato importante

Todos tenemos las cinco heridas en algún grado. Algunas son más intensas y visibles, otras más sutiles. No se trata de encasillarte en una sola, sino de observar cuáles tienen más presencia en tu vida actual y cómo se manifiestan en tus patrones repetitivos.



Las 5 Heridas y sus Máscaras

Esta tabla resume cada herida, su origen, la máscara que genera y cómo se manifiesta en la vida adulta:

| HERIDA | ORIGEN | MÁSCARA | MANIFESTACIÓN ADULTA |
|--------------------|--|--------------------|--|
| RECHAZO | Sentir que no eras deseado o que sobraba | <i>Retirada</i> | Te escondes, evitas llamar la atención, prefieres desaparecer antes que molestar |
| ABANDONO | Soledad profunda, miedo a que te dejaran | <i>Dependencia</i> | Necesitas mucho al otro, te cuesta estar solo/a, buscas aprobación constante |
| HUMILLACIÓN | Te hicieron sentir vergüenza, ridiculizado/a | <i>Masoquista</i> | Te sobrecargas, te sacrificas por otros, sientes que no mereces disfrutar |
| TRAICIÓN | Promesas rotas, alguien importante te falló | <i>Controlador</i> | Necesitas control total, te cuesta confiar, estás siempre en alerta |
| INJUSTICIA | Te exigían demasiado, no podías equivocarte | <i>Rígido</i> | Muy exigente contigo, perfeccionista, te cuesta mostrar emociones |



Exploración Profunda de Cada Herida

1. La Herida de Rechazo

Cómo se forma

Esta herida aparece cuando de niño sentiste que no eras deseado, que sobraba, que no tenías un lugar. Tal vez sentiste que no te veían realmente o que eras ignorado. El mensaje que recibiste fue: "No eres bienvenido aquí tal como eres".

La máscara de retirada

Para protegerte, desarrollaste la estrategia de hacerte pequeño, invisible. Aprendiste que si no molestas, si no ocupas espacio, duele menos. Te escondes, prefieres estar solo, evitas llamar la atención.

Señales de que esta herida está activa

- Te cuesta pedir lo que necesitas
- Sientes que "sobras" en grupos o reuniones
- Te aíslas cuando las cosas se ponen difíciles
- Crees que si te muestras como realmente eres, te rechazarán
- Prefieres desaparecer antes que molestar

Frase sanadora: "Tengo derecho a existir y a ocupar mi lugar en el mundo"

2. La Herida de Abandono

Cómo se forma

Surge cuando sentiste soledad profunda, miedo a que te dejaran solo, a que las personas importantes desaparecieran. Tal vez alguien se fue física o emocionalmente. El mensaje que recibiste fue: "Las personas que amas se van".

La máscara de dependencia

Para no volver a sentir ese vacío, te aferraste a otros. Necesitas mucho al otro para sentirte bien, te cuesta estar solo, buscas constantemente aprobación y compañía.

Señales de que esta herida está activa

- Te angustia estar solo/a
- Necesitas validación constante de tu pareja o seres queridos
- Interpretas distancia como señal de abandono
- Te cuesta poner límites por miedo a que se vayan
- Sacrificas tus necesidades para retener a otros

Frase sanadora: "Estoy complet@ en mí mism@. Las personas que me aman, se quedan"

3. La Herida de Humillación

Cómo se forma

Ocurre cuando te hicieron sentir vergüenza de ti mismo, ridiculizado, poco digno. Tal vez criticaron tu cuerpo, tus necesidades, o te hicieron sentir que eras una carga. El mensaje fue: "Hay algo mal en ti".

La máscara masoquista

Para compensar esa sensación de indignidad, te sobrecargas, te sacrificas demasiado, sientes que no mereces disfrutar. Te abandonas a ti mismo por cuidar a otros.

Señales de que esta herida está activa

- Te cuesta recibir o aceptar ayuda
- Sientes culpa cuando disfrutas o descansas
- Te cargas con responsabilidades que no te corresponden
- Antepones las necesidades de otros a las tuyas
- Sientes vergüenza de tu cuerpo o de expresar tus necesidades

Frase sanadora: "Merezco cuidarme y recibir. Mi bienestar también importa"

4. La Herida de Traición

Cómo se forma

Aparece cuando alguien importante rompió una promesa, te mintió, te falló cuando más lo necesitabas. Sentiste que no podías confiar. El mensaje fue: "Las personas no cumplen su palabra".

La máscara del controlador

Para no volver a ser vulnerable, necesitas tener todo bajo control. Te cuesta confiar, quieres que las cosas salgan como tú dices, te pones en alerta constante.

Señales de que esta herida está activa

- Te cuesta delegar o confiar en otros
- Necesitas saber todo lo que pasa a tu alrededor
- Te sientes amenazado/a cuando las cosas no salen como esperabas
- Revisas, verificas, dudas de las intenciones de otros
- Te cuesta perdonar o soltar rencores

Frase sanadora: "Puedo confiar y soltar el control. No todo depende de mí"

5. La Herida de Injusticia

Cómo se forma

Se forma cuando sentiste que te exigían demasiado, que no podías equivocarte, que las reglas eran rígidas y no había espacio para tus emociones. Tal vez uno de tus padres era muy exigente o frío emocionalmente. El mensaje fue: "Nunca eres suficiente".

La máscara del rígido

Para demostrar que sí vales, te volviste muy exigente contigo mismo. Eres perfeccionista, te cuesta mostrar emociones, te endureces para no sentir.

Señales de que esta herida está activa

- Te exiges demasiado, nada es suficientemente bueno
- Te cuesta ser flexible o improvisar
- Reprimes tus emociones para parecer fuerte
- Te juzgas duramente cuando cometes errores
- Te cuesta pedir ayuda porque "deberías poder solo/a"

Frase sanadora: "Soy suficiente tal como soy. Me permito ser human@ e imperfect@"



Tu Mapa de Heridas Personal

Este es un ejercicio de autoexploración. No se trata de etiquetarte, sino de observarte con curiosidad y compasión. Responde con honestidad:

Ejercicio 1: Identificación de heridas

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan presente sientes cada herida en tu vida actual?

| HERIDA | PUNTUACIÓN (1-10) | ¿DESDE CUÁNDO? |
|--------------------------|-------------------|----------------|
| Rechazo (retirada) | | |
| Abandono (dependencia) | | |
| Humillación (masoquista) | | |
| Traición (controlador) | | |
| Injusticia (rígido) | | |

Ejercicio 2: Tu herida principal hoy

Basándote en tu puntuación, responde:

¿Cuál es la herida que más influye en tu vida actual?

¿En qué situaciones concretas aparece con más fuerza?

¿Qué máscara usas más frecuentemente para protegerte?

Carta a tu Niño Interior

Este es uno de los ejercicios más poderosos que puedes hacer. Escríbele una carta a esa versión pequeña de ti que cargó con estas heridas. No te preocupes por escribir "bien", solo deja que fluyan las palabras desde el corazón.

Puedes comenzar así: "Querido/a [tu nombre de niño/a]..."

Diario de Observación Semanal

Durante la próxima semana, observa cuándo aparecen tus heridas y máscaras. No se trata de juzgarte, sino de **observarte con curiosidad**. Cada vez que notes una reacción automática, anótala aquí:

| DÍA | SITUACIÓN | HERIDA / MÁSCARA | ¿QUÉ NECESITABA MI NIÑO/A? |
|-----------|-----------|------------------|----------------------------|
| Lunes | | | |
| Martes | | | |
| Miércoles | | | |
| Jueves | | | |
| Viernes | | | |
| Sábado | | | |
| Domingo | | | |

Pregunta de reflexión semanal: ¿Qué patrones noté esta semana? ¿Hubo algún momento donde logré responder diferente?

Afirmaciones Sanadoras

Lee estas afirmaciones en voz alta cada mañana. Elige las que más resuenen contigo y repítelas con intención. No se trata de "creértelas" de inmediato, sino de sembrar nuevas semillas en tu mente:

Para la herida de Rechazo

- Tengo derecho a existir y a ocupar mi lugar en el mundo.
- Mi presencia es valiosa. No necesito esconderme.
- Merezco ser visto/a y escuchado/a.

Para la herida de Abandono

- Estoy complet@ en mí mism@. Las personas que me aman, se quedan.
- Puedo disfrutar de mi propia compañía.
- Elijo relaciones desde el amor, no desde el miedo a estar sol@.

Para la herida de Humillación

- Merezco cuidarme y recibir. Mi bienestar también importa.
- Mis necesidades son válidas.
- No tengo que cargar con todo. Puedo pedir ayuda.

Para la herida de Traición

- Puedo confiar y soltar el control. No todo depende de mí.
- Elijo abrirme paso a paso, a mi propio ritmo.
- Merezco relaciones basadas en la confianza mutua.

Para la herida de Injusticia

- Soy suficiente tal como soy. Me permito ser human@ e imperfect@.
 - Mis emociones merecen espacio.
 - Me trato con la misma compasión que le daría a una amiga querida.
-

Mantra de Cierre

*"Me acepto con mis heridas, en camino de sanación. No soy solo mis heridas.
Soy mucho más profund@ que mis heridas. Pero tampoco necesito negarlas.
Hoy elijo reconocerlas y abrazarlas."*

Visualización: "Abrazando mis Heridas"

Esta es una versión resumida de la visualización que hicimos en la sesión. Puedes grabarla con tu propia voz o leerla lentamente cuando necesites reconectarte contigo misma:

Cierra los ojos y respira profundamente tres veces.

Imagina que caminas por un lugar seguro y agradable. A lo lejos, ves a un niño o niña. A medida que te acercas, reconoces que eres tú, cuando eras pequeño/a.

Observa cómo está. ¿Está escondido? ¿Está tenso? ¿Está triste? Solo míralo con ternura, sin juzgar.

Ahora, en silencio, dile desde el corazón:

"Veo tus heridas. Veo todo lo que te dolió. No estabas exagerando. Lo que sentiste fue real. Hoy elijo mirarte de frente. Hoy te reconozco con todas tus heridas. Y también con toda tu luz."

Abre tus brazos y ofrécele un abrazo. Siente su cuerpito, su fragilidad, su calor. Y mientras lo abrazas, repite:

"Te acepto con todas tus heridas. Te doy un lugar en mi corazón, tal como eres."

Imagina que ese niño comienza a hacerse luz, y esa luz entra por tu pecho, justo en el centro del corazón. Lo recibes dentro de ti, como si lo estuvieras trayendo de vuelta a casa.

Respira suavemente y, cuando estés lista, abre los ojos.



Tu Camino Continúa

Esta guía es un punto de partida, no un destino. La sanación es un proceso que se da día a día, momento a momento, cada vez que eliges mirarte con compasión en lugar de juicio.

Lo que trabajamos en la sesión

1. Identificamos las 5 heridas emocionales y sus máscaras
2. Reconocemos cuáles tienen más presencia en nuestra vida actual
3. Conectamos con nuestro niño interior a través de la visualización
4. Iniciamos el camino de aceptación profunda

Tu tarea para esta semana

- Completa los ejercicios de esta guía a tu propio ritmo
 - Llena el diario de observación semanal
 - Cada vez que descubras una máscara activa, solo observa: "Ah, aquí está mi herida de ____"
 - Practica la visualización al menos una vez
 - Lee las afirmaciones cada mañana
-

"La sanación se produce cuando nos aceptamos profundamente, con todas nuestras luces y nuestras sombras. Aceptamos lo que hay hoy y no vivimos anclados en el pasado."

Te陪伴 en este camino.

Con amor,

Claudia

Método ASP: Aceptación · Sanación · Presencia

+506 6352 6643

