



# 1. EJERCICIO HERIDAS DE INFANCIA

Las heridas de infancia son aquellas vivencias que en última instancia sientan las bases de tu carácter y de tu forma de ser. Cada herida deja un patrón de personalidad diferente, Descúbrelo en que te influencia tu herida aquí:

## ¿Cuál es mi herida predominante?

Hoy vamos a buscar la herida predominante que viviste en tu infancia. Hay 5 heridas básicas, rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia. Pregúntale al péndulo cual es tu herida con la **Plantilla de Heridas Emocionales del Deck**. Es posible que tengas más de una herida de infancia, así que cuando acabes, pregúntale al péndulo si tienes otra herida.

Si te contesta que sí, vuelve a utilizar la plantilla para descubrir cuál es tu segunda herida predominante. Ahora, repite este proceso otra vez: pregúntale el péndulo si tienes otra herida predominante. Si te dice que no, pasa al siguiente paso

## ¿En qué porcentaje tengo esta herida?

Continuaremos preguntando qué porcentaje de relevancia tiene cada una de las heridas en tu vida. Para esto, utiliza la **Plantilla de Porcentaje del Péndulum Deck**. Pregunta por cada herida que te ha salido en la pregunta anterior, qué porcentaje de relevancia tiene en tu vida:

### Herida de Infancia

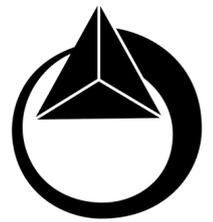
### Porcentaje

Five empty rounded rectangular boxes for writing the childhood wound.

Five empty rounded rectangular boxes for writing the percentage.

## Descubre como sanar cada una de las heridas

Y ahora solo queda descubrir el significado de cada una de las heridas en la siguiente página.



## LA HERIDA DE RECHAZO: ORIGEN

La herida de rechazo te lleva a mantener una especie de distancia con la gente de fuera de tu círculo, y una necesidad de independenciamiento y soledad. Inconscientemente, se toma una actitud poco abierta y accesible a los demás.

Esto significa que si tienes herida de rechazo, "rechazas" a los demás para evitar el contacto y el posible rechazo que podrías sentir.

En definitiva, se adoptarán estrategias para evitar sentir el rechazo, con un marcado apego evitativo y una dificultad grande para la entrega del amor o las emociones.

La herida de rechazo es de las más profundas y difíciles de sanar, porque se desarrolla durante el embarazo y en los tres primeros meses de vida. Es decir, son traumas o heridas vividas de forma inconsciente, y de las que a veces nos falta información.

Por ejemplo, si nuestro género no se correspondió al deseado por nuestros padres, o nuestra madre sintió miedo al saber que estaba embarazada, generando inconscientemente rechazo al futuro bebé.

## SANANDO LA HERIDA DE RECHAZO

Objetivo terapéutico: Atreverte a ocupar tu lugar y afirmarte sin miedo. Para sanar esta herida plantea los siguientes ejercicios:

- **Observa cuando tiendes a callar:** Identifica una situación diaria donde sueles ceder espacio o pasar desapercibido (no hablar, no pedir, no mostrarte). En ese momento exacto, realiza una acción pequeña pero firme para ocupar tu lugar: levantar la mano, dar tu opinión, pedir lo que necesitas. Al finalizar el día, registra cómo te sentiste al ocupar tu lugar.
- **Trabajo con espejo:** Cada mañana, mírate a los ojos en el espejo y di: "Ocupo mi lugar. Tengo derecho a estar aquí. No necesito esconderme". Hazlo 5 veces con respiración consciente.

Ocupar tu lugar no es invadir, es existir. Cuando te afirmas, tu sistema interno aprende que estás a salvo siendo visible y empiezas la sanación de tu herida.



## LA HERIDA DE ABANDONO: ORIGEN

La herida de abandono te lleva a mantener una actitud de dependencia en las relaciones personales.

Esta dependencia nace del miedo a ser abandonado. También es posible, que cuando se está iniciando una nueva relación, estas personas terminen dejando a la otra persona por miedo a ser abandonados, o a no ser suficientes...

En definitiva, se adoptarán estrategias para evitar sentir el abandono, con un marcado apego ansioso en las relaciones personales y una tendencia evitativa con las personas desconocidas.

La herida de abandono se cristaliza en la etapa oral, es decir, de los tres meses al primer año de vida. Esta herida se relaciona con el haber sido cuidado por abuelos, tíos...

O por una depresión postparto de la madre, donde no existiera conexión entre el bebe y su progenitora. En menor intensidad, el sentimiento de abandono al llorar por la noche puede dejar una pequeña herida de abandono.

## SANANDO LA HERIDA DE ABANDONO

Objetivo terapéutico: Sentirte bien contigo mismo estando solo. Desarrollar autosuficiencia y autonomía para subir la autoestima. Empieza:

- **Soledad activa:** Elige un momento del día para estar 30 minutos solo, sin estimulación externa. Antes de comenzar, coloca una mano en tu corazón y di: "Estoy aquí para mí". Luego realiza una actividad tranquila (dibujar, escribir, contemplar). Al finalizar, responde por escrito: ¿Me sentí acompañado por mí? ¿Qué parte de mí apareció hoy?
- **Nuevo Hobbie:** Apúntate a una nueva actividad o hobbie, pero hazlo tu solo, sin nadie que conozcas. Esto te permitirá abrir tu círculo y desarrollar un sentido de autosuficiencia y autonomía.
- **Carta al niño interior:** Escríbete desde el adulto que eres al niño que fuiste: "Hoy yo me quedo contigo. No necesitas que los demás se ocupen de ti, porque yo me ocupo de cuidarte".

Conclusión del ejercicio: Descubrir que puedes sostenerte a ti mismo te libera del miedo a la soledad y te devuelve el poder de elegir con quién estar, no desde la necesidad sino desde el amor.



# LA HERIDA DE HUMILLACIÓN: INFANCIA

La herida de humillación te lleva a creer que tienes que poner las necesidades de los demás por encima de las tuyas para que sean felices.

En tu infancia, se te educó para que te adaptaras a tu familia y de alguna forma aprendiste que ignorabas tus necesidades y atendías a los demás, es cuando recibías amor, reconocimiento o valoración.

Esto te dificultará poner límites en las relaciones con los demás y sobre todo, marcará una tendencia a tener dificultad para decir no.

La herida de humillación se genera en la etapa anal, del primer año y medio de vida a los dos años y medio.

La etapa anal es en la que se desarrolla todo el aparato digestivo, desde la ingesta hasta la expulsión.

Así que paralelamente, el niño está aprendiendo a decidir que entra en su cuerpo, que sale, cuando, aprenderá también la contención, que hasta ahora no la controlaba...

El momento de las comidas y la educación que se le dé el niño en esta etapa será determinante para esta herida; no es lo mismo enseñar a un niño que se lo tiene que comer todo para que mamá esté contenta, que enseñarle a que cuando ya no quiera más sepa avisar y decirlo.

En definitiva, es importante trabajar esta herida en la vida adulta, porque si no, al final se genera una desconexión de la propia voluntad y se tienen grandes dificultades para saber lo que uno siente y desea.

## SANA LA HERIDA DE HUMILLACIÓN

Objetivo terapéutico: Reconocer y dar prioridad a tus propias necesidades.

- **Reconexión con la dignidad interna:** Cada vez que detectes que vas a priorizar a otro sobre ti (por costumbre), haz una pausa y pregúntate: ¿Qué necesito yo ahora? Respeta esa necesidad, aunque sea mínima. Escríbela para hacerla visible.
- **Ejercicio de descompresión emocional:** Dos veces por semana, realiza una escritura libre durante 10 minutos con la consigna: "Me he sentido pequeño cuando...". Luego léelo en voz alta con compasión. No corrijas, no juzgues.

Conclusión del ejercicio: Cuando reconoces tu necesidad como legítima, tu cuerpo deja de cargar tanto. Empiezas a ocupar tu espacio sin culpa y con dignidad.



## LA HERIDA DE TRAICIÓN: INICIOS

La herida de traición te puede hacer pensar que la gente te puede manipular, traicionar o mentir, y te lleva a desconfiar de los demás y de sus intenciones. Esta herida te hace desconfiado y te puede dificultar en tu entrega emocional con las personas que no son de su completa confianza.

Esta herida se desarrolla de los dos años y medio a los cuatro años de vida. En esta época es en la que el niño empieza a separarse de la madre para "explorar" y interactuar con el mundo. La acogida y felicitación por estas exploraciones marcará la confianza que niño tendrá en la vida adulta.

No será lo mismo que cuando el niño regrese lleno de fango o con una herida en la pierna, se le atiende dramáticamente y se le prohíba volver a hacer lo mismo, o simplemente se le atiende y se le acompaña con consejos para sus próximas veces.

Recuerda que esta herida te hace tener cierto miedo que no te permite confiar, decir tu verdad y ser tú de forma auténtica. Un miedo que te hace desconfiar de los demás y puede llevarte a actitudes de poca honestidad, precisamente las actitudes que más rechazas.

## SANA LA HERIDA DE TRAICIÓN

Objetivo terapéutico: Ceder sin rigidez al resultado, soltar el control.

- **Reto semanal de rendición controlada:** Elige una situación por semana donde normalmente necesitas controlar (planificación, decisiones de otros, tiempos). Respira profundo y permite que otro tome la decisión. Observa: ¿Qué parte de ti reacciona? Escríbelo en un diario de observación interna.
- **Agradecimiento consciente y entrega de confianza:** Elige una persona significativa en tu vida. Dedicar 10 minutos a observar y escribir sus cualidades, virtudes, capacidades y cómo ha estado presente para ti. Luego, escríbele una carta (puedes entregarla o no) donde expreses lo que valoras de ella y termines con una frase de entrega y apertura: "Hoy elijo confiar en ti. Dejo espacio para que tú también me sostengas". Repite una vez por semana con personas distintas o profundiza con la misma.

Conclusión del ejercicio: Soltar no es perder. Es permitir que el mundo no se destruya aunque tú no lo dirijas. Tu fuerza real está en tu centro, no en el control.



## LA HERIDA DE INJUSTICIA: INFANCIA

La herida de injusticia te lleva a sentir un nivel de indignación muy alto con las injusticias propias y ajenas. Vivencias de injusticia de tu infancia te construyeron como una persona justa que no tolera la injusticia. La herida de injusticia conecta con algún tipo de abuso, puede ser de autoridad, sexual, de bullying familiar...

Esta herida se genera de los cuatro a los seis años de edad, en la fase genital del desarrollo. La herida de injusticia está relacionada con que el clan no te da el lugar que tú ocupas en la familia, y es una injusticia porque el clan no te da el lugar que te mereces por nacimiento.

Por ejemplo, que no validen lo que haces, que no te crean y siempre crean al "mayor", que te ninguneen, son ejemplos de heridas de injusticia.

Por lo tanto, en la vida adulta, nos encontraremos con una persona que lucha por encontrar un lugar en el mundo, ocupar un lugar en su trabajo, en su grupo de amigos, tratando de generar comunidades de confianza y respeto.

Cuando vives injusticia en el presente, conectas con la infancia, y te hace arder de rabia, y muchas veces, respondes ante ella de forma directa, aunque la injusticia no se esté generando sobre ti.

## SANANDO LA HERIDA DE INJUSTICIA

Objetivo terapéutico: Permitir el error y expresar sensibilidad sin miedo.

- **Terapia del permiso escrito:** Durante 7 días, cada mañana escribe esta frase completándola conscientemente: "Hoy me doy permiso para no hacerlo perfecto. Si me equivoco en \_\_\_\_\_, seguiré siendo digno de respeto y amor." Luego, vive tu día recordando ese permiso. Al final del día, reflexiona: ¿Hubo errores? ¿Cómo los viví?
- **Acto de vulnerabilidad consciente:** Elige una persona de confianza. Comparte con ella algo que te haya dolido en la semana. No lo justifiques ni lo minimices. Solo exprésalo y permítete sentir.

Conclusión del ejercicio: Tu valor no depende de tu rendimiento. Al darte permiso para errar, abres un espacio interno donde puede nacer una versión más libre, humana y real de ti.