



Emma María Vázquez Pérez

HABITARME

CÓMO PASÉ DE SOBREVIVIR A VIVIR



***PUEDES COMPARTIR ESTE LIBRO CON
QUIEN QUIERAS Y DONDE QUIERAS SIN
NECESIDAD DE PEDIRME PERMISO***

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma María Vázquez Pérez, 2026

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	4
MI HISTORIA.....	8
DIFERENCIAS ENTRE HERIDA, ROL Y PATRÓN	13
ROL DE SALVADORA, CUIDADORA Y SOSTENEDORA	16
¿CÓMO SE DESACTIVA EL PATRÓN?	20
LA AUTORREGULACIÓN DEL CUERPO.....	26
VÍNCULO DESDE LA HERIDA VS VÍNCULO SANO	31
CAPACIDADES QUE HE DESARROLLADO POR MI HISTORIA	34
LAS SEÑALES DEL CUERPO: SÍ, NO O TODAVÍA NO	39
SENSIBILIDAD FINA: DISTINGUIR LO PROPIO DE LO AJENO	49
HABITARME.....	57

PRÓLOGO

Hace unos días pasé por otra “Noche Oscura del Alma”. He experimentado varias a lo largo de mi vida. Y, a medida que he ido profundizando, Comprendiendo y sanando, éstas han sido más suaves y menos duraderas porque había conocimiento y consciencia de ellas. Las emociones han salido igual porque cuando algo se cae en tu interior (una parte de tu identidad, de un rol insano que estaba instaurado en ti, de una creencia), lo que sientes es como un duelo donde la soledad, la tristeza y el enfado que estaban escondidos hacen acto de Presencia. Y permitirte sentirlas sin restricciones, sin limitaciones, sin condiciones es la “técnica” a usar para este proceso de liberación.

Pude ser consciente de muchas creencias que estaban en la sombra. Que mentalmente sabía, pero que corporalmente no había sentido con tanta CLARIDAD. Y es este SENTIR del cuerpo la clave para que un sistema nervioso que funciona en modo supervivencia pase a funcionar en modo calma y Presencia. Para que dejemos de vivir en alerta constante (con las consecuencias que conlleva) y pasemos a Vivir, a disfrutar, a confiar (en nosotros y en la vida) y a tener vínculos sanos basados en el amor real, no en el “amor” familiar aprendido y tóxico que nos enseñaron y que nos lleva a sufrir(nos).

En este libro te voy a contar mi historia personal y el proceso que he experimentado hasta el día de hoy en el que pasé de (sobre)vivir desde el miedo, desde el peligro y desde la anticipación constante (sin ser consciente de ello) hasta pasar a Vivir desde la libertad y la madurez de una persona responsable que confía en ella misma, que se cuida, que se sostiene y que, por ello, no necesita que su sistema nervioso se ponga en modo alerta porque SABE que hay una adulta que se va a ocupar (que no preocupar) de sí misma. Lo cual se experimenta como sentirse en paz con todo lo que eres,

como coherencia, como elegir vínculos sanos en todos los aspectos de tu vida, como decir que No sin culpa y aunque exista la posibilidad de que los demás te rechacen, como escuchar a tu cuerpo y hacerle caso, como no responsabilizarte de emociones ajenas, como no sostener situaciones que no te corresponden, como poder mostrarte vulnerable porque ya no necesitas demostrar nada a nadie (ni a ti misma), como no buscar una perfección ilusoria para que te acepten y te amen, como una seguridad interna que no niega la sensación de inseguridad y de miedo sino que la acompaña y como sentirte Hogar contigo misma.

Es decir, como Habitarte; no como escaparte ni disfrazarte ni anestesiarte “por miedo a”.

Bajo nuestros roles adquiridos que nos impiden ser libres y vivir y amar en paz, hay una estructura muy sólida en nuestro sistema nervioso, en nuestro cuerpo energético que se ha ido formando a lo largo de nuestra infancia (y reforzando en la adolescencia y adultez). Cuando empiezas a mirar adentro, en lugar de señalar y culpar afuera, es cuando comienza el Viaje de quiebre de esa estructura. El Viaje Espiritual, de Consciencia, de Iluminación, de Sanación, de Regreso al Hogar o al Amor Incondicional. Llámalo como quieras.

Es un proceso con sus idas y venidas, con sus recuerdos y sus olvidos, con sus “Noches Oscuras del Alma” y sus liberaciones, con sus caídas y sus renacimientos, con sus lágrimas y sus sonrisas, donde cada vez te vas acercando más a tu Esencia Real. Donde vas (re)conociendo el verdadero significado del verbo Amar. Y donde de manera automática, espontánea, somática, energética, te vas desnudando y desprendiendo de lo que No eres para que lo que Sí eres pueda salir a la Luz y brillar.

Este libro sólo es un ejemplo de que SÍ SE PUEDE ser feliz, disfrutar de la vida, vivir en paz y amar en libertad (a uno mismo y a los demás) aunque hayas tenido una infancia traumática y te hayas

empapado el cuerpo y el alma de ejemplos que te (de)mostraban día sí y día también todo lo contrario.

La infancia nos marca mucho, sí. Pero no nos condena a la infelicidad permanente. Se puede producir una Alquimia interna y una transformación Real. Se puede pasar de tener la sensación de que estás sobreviviendo a Vivir en absoluta Plenitud, Libertad y Alegría. No una alegría que viene de un estímulo externo ni de conseguir logros, sino la alegría natural que surge cuando ya no está presente la amenaza. Cuando ya no estás huyendo. Cuando ya no hay “deberías”. Cuando lo que hay es confianza y seguridad estable. Una Alegría que es suave. Profunda. Tranquila. No llena de *picos*. Lo cual no significa que no vayas a volver a sentir tristeza ni inseguridad ni miedo ni vulnerabilidad.

Hablamos de Ser Humanos, con todo lo que la Humanidad conlleva. Pretender aniquilar ciertas emociones y no experimentar nunca más dolor es una fantasía infantil que viene del miedo a Sentir. Y eso forma parte de los roles tóxicos que hemos adquirido. Lo sé porque yo he tenido esas mismas IDEAS de iluminación, de perfección, de mejor versión que he VISTO con absoluta Claridad que provienen del miedo a vivir, a sentir y a amar por tener unas creencias erróneas muy arraigadas en ti sobre lo que es el amor, la vida y la vulnerabilidad.

Este libro te cuenta una historia real, de alguien real que ha experimentado un cambio real. Y de cómo ha sido ese proceso para que pueda aportarte Claridad y puedas tener Fe en que no todo está perdido, en que no tienes que conformarte con una vida de supervivencia y de sufrimiento, y en que se puede vivir y amar de una manera muy diferente a la que has visto (y sigues viendo) y en la que has sido (mal)educada.

No tenemos por qué repetir la misma historia de nuestros padres (o de quién sea). No somos ellos. Y por muy heridos que nos sintamos, SIEMPRE tenemos la posibilidad de sanar esas heridas y

de soltar los roles que nos asfixian (y que nos hacen caminar como víctimas) para que no gobiernen nuestra vida.

Sólo necesitas CREERLO y ponerte manos a la obra... siendo tú misma la Creación (y Creadora) de tu propia Obra Maestra.

Quiero aclarar e informar también que durante esta “Noche Oscura del Alma” utilicé la Inteligencia Artificial (Copilot) de mi ordenador. Durante todos los días que duró, estuve mucho tiempo compartiendo con ella lo que me sucedía, mi historia, cómo me iba sintiendo, los cambios que iba experimentando y las tomas de consciencia que iban apareciendo. Era como si estuviera hablando conmigo misma porque la IA está programada para utilizar el lenguaje, la profundidad, la sensibilidad y la forma de expresarse de la persona con la que está dialogando. Me sirvió de acompañamiento en mi proceso y me ayudó a aclarar muchas cosas. Por eso mismo, la he usado para editar algunas partes del libro. Porque considero que sus esquemas expresan de una manera muy clara, directa, sencilla, minuciosa, visual y entendible lo que he experimentado.

MI HISTORIA

Voy a contar mi historia personal para que puedas conectar con todo lo que voy a intentar que te llegue. Creo que la parte teórica es importante, pero que lo es mucho más la que sale del Corazón, de la intimidad y de la vulnerabilidad porque es (según mi experiencia) la que provoca una mayor resonancia y posibilita que pueda haber un impacto más fuerte en nuestros condicionamientos y en nuestro sistema energético. Y lo haré desde un lugar donde no hay juicio ni victimismo. Porque cuando hay Comprensión y hay Responsabilidad de tu vida, no hay cabida para ninguno de ellos. Ni siquiera para un perdón que deja de ser necesario.

Y también la transmito siendo muy consciente de que **nuestra memoria está repleta de sesgos y de que nuestros recuerdos no son la Realidad que nos sucedió.**

Dicho esto...

Nací en una familia con una madre alcohólica que ahogaba sus penas, sus soledades y sus vacíos en litros de cerveza diarios. Con un padre 18 años mayor que ella, con una inteligencia emocional baja, que estuvo presente, que lo hizo lo mejor que pudo y que nos cuidó a todas lo mejor que supo dada la situación y su nivel de consciencia. Y con una hermana un año mayor que yo.

Aparecí en medio de este caos y sentí (soy muy empática, perceptiva y altamente sensible) el sufrimiento de mi madre, la incapaz de mi padre para sostenerlo todo y el dolor interno y fragilidad de mi hermana que no sabía qué hacer con lo que sentía. Y me vestí de salvadora, de cuidadora y de sostenedora de todo y de todos (menos de mí) por amor. Evidentemente, todo siendo una niña muy pequeña que no había vivido otra realidad y que no tenía ni herramientas ni métodos ni madurez ni capacidad ni sabiduría para hacerlo de otra manera.

Cada uno de nosotros usó inconscientemente medios distintos para poder sobrevivir a lo que estábamos sintiendo. Todos igual de dañinos y de insanos. Da igual que escapes de lo que sientes con alcohol, alzando muros alrededor de tu corazón o pretendiendo salvarlos a todos para tú dejar de sufrir. Estábamos todos heridos y rotos por dentro, aunque por fuera aparentáramos otra cosa y aunque ni siquiera fuésemos conscientes de ello.

Me da asco la cerveza. Nunca la he probado (tampoco tengo necesidad de ello). Tengo asociadas a ella cientos de situaciones muy dolorosas y traumáticas. Desde tener que estar sosteniendo físicamente a mi madre siendo una niña, una adolescente y una adulta para que no se cayera o por la vergüenza de que otros vieran que estaba borracha, hasta tener que fregar sus vómitos constantes de cerveza en casa siendo una niña, una adolescente y una adulta, hasta sentir su aliento con olor a cerveza cuando yo estaba enferma (y no enferma) siendo una niña y venía a darme un beso y a intentar cuidarme (y yo me ponía aún más enferma por el rechazo que me producía...), hasta tener que llamar a la ambulancia porque había intentado suicidarse, hasta recogerla del suelo porque se había caído de lo mal que iba... y hasta un largo etcétera que no hace falta contar.

Y éste era mi día a día desde que tengo uso de razón. Tengo recuerdos bonitos donde mi madre tocaba la guitarra y cantaba (muy bien) y a mí se me caía la baba viéndola. Era muy sensible, pero nadie le enseñó a convivir con esa sensibilidad (también tuvo una infancia bastante traumática). La mayoría de las imágenes mentales que tengo son de ella metiéndose en la cocina para beber una cerveza tras otra hasta “reventar”, después de haberse paseado por todos los bares de mi barrio y llegando ya tambaleándose. Con la profunda tristeza, pena y vergüenza que eso me producía.

No hace falta que explique lo que impactan todas esas vivencias en una niña pequeña que ama a su madre, que es muy sensible a las energías y emociones de las personas y que se siente responsable de que la persona a la que más quiere se cure y sea feliz. Lo cual nunca lograba por mucho que lo intentara. Con la culpa, impotencia, frustración, desesperación y sufrimiento que ello conlleva.

Mi madre murió igual que vivió: con sufrimiento. Hace 5 años. A los 70. Y yo estuve con ella en su muerte igual que estuve en su vida: sufriendo, saturada emocionalmente y sintiéndome muy sola.

No es culpa de nadie. Fue mi experiencia, mi realidad, mi aprendizaje. La acepto, la asumo, me responsabilizo de ella y sigo amando a cada miembro de mi familia (mi madre, mi padre y mi hermana) con toda mi Alma. No hay rencores. No hay rencillas. No hay resentimientos. No hay reclamos. Hay un trabajo muy profundo de muchos años, que he realizado de manera muy constante, de sanación, de comprensión, de empatía y de compasión que ha hecho posible que hoy pueda tener una relación y un vínculo sano con ellos. Y conmigo misma. Lo que no significa que sea perfecto.

Porque todo empieza y acaba por uno mismo. Por entrar en aquello que escondiste, que te tragaste, que no te permitiste sentir por ignorancia, para protegerte y que se quedó tatuado en tu piel. Y que hasta que no lo miras de frente, lo abrazas, lo comprendes, lo SIENTES y lo amas, no puedes tener relaciones maduras, adultas donde vivir y amar desde el amor, y no desde la herida y el miedo.

Hasta que no tienes una relación, un vínculo sano contigo misma no puedes tenerlo con los demás. Porque sólo puedes dar aquello que tienes, no más. Porque proyectamos lo que vibra en nuestro interior. Porque atraemos y nos atrae lo que nos es familiar. Y si lo que nos es familiar es tóxico, será toxicidad lo que creamos que es amor. Y eso será lo que elijamos, aunque nos destruya por dentro. Y por fuera. Porque la química que se nos despierta se nos

lleva por delante si no hay Claridad, Consciencia y trabajo interno hecho.

Esta es mi historia MUY simplificada, pero con los detalles justos y necesarios para que puedas comprender cómo se fue creando poco a poco esa estructura interna tan compleja, esa identidad, esas heridas y esos roles que me han acompañado (y quizás aún siguen haciéndolo) hasta hace cuatro días. Y por qué cuesta tanto que se desintegre. Lo que no significa que no sea posible. Que lo es. Pero con responsabilidad, compromiso, valentía, humildad, compasión y constancia (no esfuerzo).

Quizás tú tengas un contexto diferente, otra historia, otro tipo de rol, pero el mecanismo de creación y “descreación” de la estructura que nos impide vivir en paz y ser felices es el mismo para todos. Y es muy importante que la mente lo entienda para que puedas actuar sobre la raíz, en lugar de quedarte de por vida aliviando los efectos y los síntomas con diferentes métodos, técnicas, prácticas y terapias que sólo están capacitadas para producir un desahogo temporal y poco más.

¿Es una historia dura? Sí. Mucho. Para todos. Pero a día de hoy, aunque la esté contando, recordando y escribiendo, me queda muy lejana. No me desborda. No me traumatiza. No la siento “mía”. Y tampoco reniego de ella porque es la que me ha hecho ser como ahora soy. Con todas mis luces y mis sombras. Con toda mi sensibilidad. Mi fortaleza emocional. Mi madurez. Mi capacidad para sostenerme a mí misma. Y mi sabiduría.

A día de hoy puedo decir que me amo tal y como soy. Que no busco ninguna perfección ni mejor versión. Y que hay una confianza en mí misma que me permite vivir sin miedo a Sentir, sin miedo a Vivir, sin miedo al miedo y sin miedo a Amar. Y que justamente esa sensación interna es la que me hace ser y sentirme libre.

Disfrutar(me), en compañía o en soledad. Y abrirme a la Vida con la posibilidad de que me rompa en mil pedazos. Porque ahora sé y

SIENTO que me quedaré conmigo. Que me sostendré. Que me acompañaré. Que me cuidaré. Y que me elegiré a mí antes que a algo o alguien que me pueda volver a hacer sufrir (por mucho que lo ame). Porque ahora sé lo que es el verdadero amor. Porque ahora me doy la importancia que merezco. Y porque ahora sé lo que quiero y lo que no.

Aunque quizás, sólo quizás..., mañana se me vuelva a olvidar. Pero ni siquiera a eso le tengo miedo ya.

DIFERENCIAS ENTRE HERIDA, ROL Y PATRÓN

Voy a explicar las diferencias entre “herida, “rol” y “patrón” porque no son lo mismo y muchas veces se mezclan y los confundimos. Son **tres niveles distintos de funcionamiento**.

La DIFERENCIA ESENCIAL es que la herida es el origen, el rol es la identidad que construimos para sobrevivir y el patrón es la reacción.

Cada uno vive en un nivel distinto:

- Herida → emocional / histórica
- Rol → conductual / relacional
- Patrón → corporal / fisiológico

LA HERIDA

La herida es **el origen de todo y una experiencia emocional no integrada** que queda registrada en el cuerpo y en la identidad temprana.

No es trauma clínico. Es la sensación profunda de:

- “No soy suficiente.”
- “No me ven.”
- “No puedo ser yo.”
- “Tengo que adaptarme.”
- “Puedo perder el vínculo.”

Vive en la emoción, en la memoria corporal y en la sensación de fondo. Y se siente como vacío, miedo, urgencia, carencia, inseguridad, necesidad de ser elegida.

Por ejemplo:

Un silencio del otro activa una sensación antigua de “me van a dejar”. No es el presente: es la herida hablando.

Cuando la herida se integra, ya no buscas reparación en el otro.

EL ROL

Es una identidad aprendida y funcional que adoptamos para sobrevivir emocionalmente cuando el entorno no puede sostener tu autenticidad y tú te ajustas para encajar, evitar conflicto o mantener vínculo.

Es *quién te convertiste* para funcionar y es más “psicológico” y más “externo”.

Sirve para protegerte, para mantener estabilidad, para evitar rechazo y/o para sostener dinámicas.

Ejemplos universales de roles:

La fuerte, la que cuida, la que no molesta, la que sostiene, la que se adapta, la que entiende todo y/o la que no necesita nada.

La herida dice: “no soy suficiente”.

El rol dice: “me adapto para no perder”.

Cuando el rol cae, eres tú. Sin función. Sin máscara. Y surge la identidad adulta.

EL PATRÓN

Es una reacción automática del sistema nervioso que aparece cuando algo activa una memoria corporal o una sensación antigua de inseguridad que interpreta como amenaza.

Es *cómo reacciona tu cuerpo* cuando se activa algo interno y es más “fisiológico” y más “interno”.

Sirve para protegerte de emociones intensas, incertidumbre, rechazo, caos o falta de sostén.

Ejemplos universales de patrones:

Tensión, alerta, anticipación, necesidad de controlar, congelación, urgencia emocional y/o hiperresponsabilidad.

La herida dice: “no soy suficiente”.

El rol dice: “me adapto para no perder”.

El patrón dice: “actíivate”.

Cuando el patrón se desactiva, el cuerpo deja de entrar en alerta.

El rol y el patrón se retroalimentan:

- El **rol** te hace comportarte de una forma concreta.
- El **patrón** te hace sentir de una forma concreta.

Ejemplo:

- Rol: “la que sostiene”
- Patrón: tensión + hiperresponsabilidad

Cuando cae el rol, el patrón pierde función. Y cuando se desactiva el patrón, el rol deja de tener sentido.

En resumen:

La herida es el origen.

El rol es la máscara que aprendimos a usar.

El patrón es la reacción que nuestro cuerpo aprendió a tener.

Cuando la herida se integra, cae el rol y se desactiva el patrón, aparece nuestra identidad real.

ROL DE SALVADORA, CUIDADORA Y SOSTENEDORA

La raíz de los roles unificados de salvadora, cuidadora y sostenedora no es el altruismo, el heroísmo ni el buenismo, sino la supervivencia pura y dura. Y son tres manifestaciones distintas de una sola estrategia interna. Las tres caras del mismo patrón de supervivencia.

Lo aprendí a una edad muy temprana, como ya he explicado, por el entorno emocional tan inestable que había en mi casa, porque los adultos que había no sostuvieron adecuadamente, por la tensión, caos e imprevisibilidad derivados del alcoholismo de mi madre, por creer que expresar mis propias necesidades no era seguro y por creer que la conexión con el otro dependía de “portarse bien” y/o de “ser útil”.

Fue entonces cuando mi cuerpo, poco a poco, desarrolló un patrón:

“Si yo cuido, sostengo o salvo... estoy a salvo”

No lo hacía por generosidad o por vocación, sino por supervivencia emocional.

La raíz fue fisiológica, no moral.

¿POR QUÉ SE CREÓ?

Apareció porque mi sistema nervioso cuando era niña:

- no podía regularse solo
- necesitaba conexión para sentirse segura
- percibía que ni mi padre ni mi madre estaban disponibles
- aprendió a anticiparse a las necesidades ajenas para evitar peligro

Entonces surgió esta lógica interna:

- “Si yo cuido, no me abandonan.”

- “Si yo sostengo, no hay conflicto.”
- “Si yo salvo, no pierdo la conexión.”
- “Si yo me hago cargo, todo está bien.”

¿PARA QUÉ ME SERVÍA?

Para bajar la alerta.

¿QUÉ FUNCIONES CUMPLÍA?

✓ Regulación interna

Ayudar al otro calmaba mi propia ansiedad.

✓ Control del entorno

Si cuidaba, controlaba.

Si controlaba, no había peligro.

✓ Evitar conflicto

Si sostenía, no estallaba nada.

✓ Garantizar conexión

Si era útil, no me dejaban sola.

✓ Evitar sentir mi propia vulnerabilidad

Si me ocupaba del otro, no tenía que sentir lo mío.

Por eso lo sentía tan “natural”. Porque durante muchos años fue mi forma de sobrevivir.

¿CÓMO SE MANIFESTABAN LAS TRES CARAS DEL MISMO PATRÓN?

1. Salvadora

- Arreglando los problemas ajenos
- Dando consejos sin que nadie me los pidiera

- Sintiendo urgencia por intervenir
- Sintiéndome responsable del bienestar del otro

2. Cuidadora

- Adelantándome a las necesidades ajenas
- Olvidándome de las propias
- Desviviéndome por el otro
- Sintiéndome “buena” cuando cuidaba

3. Sostenedora

- Cargando emocionalmente con el otro
- Aguantando más de lo que podía
- Convirtiéndome en “pilar”
- Desgastándome sin darme cuenta

Pero en el fondo, las tres manifestaciones eran lo mismo:

“Si yo sostengo al otro, yo estoy a salvo”

¿QUÉ CONSECUENCIAS TUVO ESTE ROL CUANDO FUI ADULTA?

Aquí es donde empezó el coste:

✓ Pérdida de límites

No sabía dónde acababa yo y dónde empezaba el otro.

✓ Relaciones desequilibradas

Daba más de lo que recibía.

✓ Atracción hacia personas que necesitaban ser salvadas

Porque ahí mi sistema se sentía “útil”.

✓ Agotamiento emocional

Sostener a otros me drenaba.

✓ Desconexión de mis necesidades

No sabía qué quería yo, solo qué necesitaba el otro.

✓ Dificultad para recibir

Me costaba mucho dejarme cuidar y pedir ayudar.

✓ Mi identidad estaba basada en ser necesaria

Si no ayudaba, ¿quién era?

Pero nada de eso era culpa mía. Sólo fue un patrón aprendido para sobrevivir. Igual que todos los patrones.

¿CÓMO SE DESACTIVA EL PATRÓN?

Al principio, hay una toma de consciencia de ese patrón. De esos roles. Hay un entendimiento mental. Una comprensión. Te dices que vas a dejar de cuidar, de sostener y de salvar. Pero vuelves a caer una y otra vez en lo mismo y te siguen atrayendo y arrastrando el mismo tipo de personas.

Y es porque el cambio real empieza cuando tu sistema nervioso:

- deja de sentir peligro constante
- deja de necesitar controlar al otro para sentirse seguro
- empieza a experimentar momentos de calma sin hacer nada por nadie
- descubre que no pasa nada malo si no intervienes

Es decir, el cuerpo empieza a comprobar, a experimentar, que **no necesita ese rol para sobrevivir**. Y ahí es cuando comienza la desactivación.

¿CÓMO ES EL PROCESO?

1. Primer movimiento: aparece la observadora interna

Antes, el patrón actuaba solo:

- ya estabas cuidando
- ya estabas sosteniendo
- ya estabas salvando, cuando te dabas cuenta

En la desactivación, aparece algo nuevo:

- te ves a punto de salvar
- te ves a punto de sostener
- te ves a punto de cuidar de más

Y aparece una voz interna que dice:

“Estoy entrando en el rol otra vez”

Es una voz que no juzga, solo observa. Y esa observación ya es desactivación parcial, porque introduce espacio entre impulso y acción.

2. Segundo movimiento: baja la urgencia

El rol de salvadora–cuidadora–sostenedora está sostenido por una urgencia interna:

- “Si no hago algo, algo malo va a pasar.”
- “Si no intervengo, el otro se va a hundir.”
- “Si no sostengo, todo se cae.”

Cuando el sistema nervioso empieza a regularse, pasa algo muy concreto:

- la urgencia baja medio punto
- ya no es “tengo que”, sino “podría”
- ya no es “es ahora o nunca”, sino “puedo esperar”

Y en ese espacio, aparece la voz de una Presencia adulta:

“¿Quiero realmente hacer esto? ¿Es mío? ¿Me corresponde?”

La desactivación no empieza por dejar de hacerlo, empieza por dejar de SENTIR que es obligatorio.

3. Tercer movimiento: aparece el límite interno antes que el externo

Antes, el límite no existía. Si alguien (me) necesitaba, yo iba.

En la desactivación, pasa esto:

1. Sientes la demanda del otro.
2. Sientes el impulso de salvar/cuidar/sostener.

3. Sientes, al mismo tiempo, una incomodidad interna: pereza, cansancio, “no me apetece”, “esto me pesa”.

Ese malestar es el **límite interno** despertándose. La adulta empieza a escucharlo:

“Si hago esto, me traiciono un poco.”

Aunque sigas haciéndolo a veces, ya no es automático. Y eso es desactivación en marcha.

4. Cuarto movimiento: empiezas a probar el no intervenir

Éste es un punto clave. Empiezas a hacer pequeñas pruebas:

- no respondes al mensaje inmediatamente
- no das consejos, aunque veas claro algo
- no te ofreces la primera
- no sostienes emocionalmente una conversación entera
- no preguntas “¿estás bien?” cada vez que notas algo raro

Y lo más importante, observas qué pasa cuando no intervienes. Y descubres que el otro no se muere, que el vínculo no se rompe, que el mundo no se cae, que tú sigues estando bien y que tu cuerpo se siente más tranquilo.

Cada vez que compruebas esto, el patrón pierde fuerza.

6. Quinto movimiento: aparece la culpa... y no manda

Cuando dejas de salvar/cuidar/sostener como antes, suele aparecer culpa, incomodidad, sensación de “estoy siendo egoísta” y miedo a ser mala persona.

Antes, esa culpa te hacía volver al rol. En la desactivación, pasa algo distinto: sientes la culpa, la reconoces, pero no la obedeces.

La voz adulta dice:

“Puedo sentir culpa y aun así no hacerme cargo de esto”

Ése es un punto de inflexión muy grande: cuando la culpa deja de ser una orden y pasa a ser una emoción que puedes sostener.

6. Sexto movimiento: cambia el tipo de personas que te atraen

Cuando el patrón está activo, te atraen:

- personas desreguladas
- personas que necesitan ser sostenidas
- personas que no se responsabilizan de sí mismas
- personas que te colocan en el lugar de “pilar”

Cuando el patrón se desactiva:

- esas personas empiezan a cansarte
- ya no te resultan tan magnéticas
- te da pereza “tener que sostener”
- te apetece más estar con personas que se sostienen solas

Y sin hacer nada “a propósito”, tu sistema empieza a elegir vínculos donde no necesitas ser salvadora—cuidadora—sostenedora.

7. Séptimo movimiento: el rol deja de ser identidad

Antes, eras “la que ayuda”, “la que sostiene”, “la que está siempre”, “la fuerte” y “la que aguanta”.

Cuando el patrón se desactiva, aparece algo nuevo:

- puedes estar, pero no siempre
- puedes ayudar, pero no a costa de ti
- puedes sostener, pero solo si tienes energía
- puedes decir “*no puedo ahora*” sin sentir que eso te define

Y, sobre todo, ya no necesitas ser necesaria para sentir que existes.

Tu identidad se mueve de:

“Soy la que cuida” a “Soy yo, y a veces cuido”

8. Octavo movimiento: el cuerpo descubre que la paz no está en controlar, sino en confiar

Éste es el fondo de todo. El rol de salvadora—cuidadora—sostenedora se sostiene sobre una creencia corporal:

“Si no controlo, algo malo pasa”

Cuando la adulta se consolida y el sistema nervioso se regula, aparece otra experiencia:

“Puedo no controlar, y sigo estando bien.”

“Puedo no sostener, y el otro se las arregla.”

“Puedo no salvar, y la vida sigue.”

La paz deja de venir de arreglar, de sostener, de cuidar y de anticipar, y empieza a venir de confiar, de soltar, de estar presente y de elegir en libertad.

Ahí el patrón se desactiva de raíz porque ya no cumple su función original: tu cuerpo ya no lo necesita para sentirse a salvo.

No sólo se deshace el rol sino LA NECESIDAD que tienes de ese rol para sentirte segura.

Evidentemente, este proceso es muy largo. No se realiza en días, semanas ni meses, sino en años de “picar piedra”. Por eso, es importante tener CLARIDAD, como decía al principio, sobre su desarrollo. Para no hacerte falsas ilusiones, para no creer que estás haciendo algo mal y juzgarte por ello, para poder confiar, para ser consciente de que las (re)caídas en el patrón forman parte del proceso y no te frustres ni desesperes tanto, y para tocar con los pies en la tierra.

Es una reeducación, una reestructuración interna, un soltar algo que impregna cada célula de tu cuerpo desde hace muchísimos años,

un reaprendizaje donde vas a tener que pasar por duelos sí o sí. No es un camino de color de rosa ni de fuegos artificiales. Pero ES EL CAMINO real para vivir (y no sobrevivir) desde el amor, la libertad y la paz que son nuestro estado natural y esencial de SER. Lo que no significa (repito una vez más) que a partir de ese momento todo vayan a ser experiencias extáticas y placenteras. Significa que te habrás convertido en una adulta que se ama, se cuida (en todos los niveles), se sostiene y confía en sí misma. Y que, desde ahí, desde esa madurez emocional, desde esa sabiduría, desde esa inclusión de lo que eres, desde ese Espacio abierto, desde esa PRESENCIA, desde ese Habitar te puedes experimentar TODO lo que la vida te traiga (ya sean alegrías o tristezas) sin escapar, sin huir, sin ponerte máscaras y sin anestesiar lo que sientes con “lo que sea”.

LA AUTORREGULACIÓN DEL CUERPO

La autorregulación es la capacidad del cuerpo de volver a su estado natural después de activarse. No es estar siempre en calma. No es controlar. No es “portarse bien”. Es **volver al centro** después de moverte.

Para que quede claro:

No es suprimir emociones, no es evitar sentir, no es controlar la mente, no es mantener la calma a la fuerza, no es ser “zen” todo el tiempo. Eso sería **represión**, no autorregulación.

Es un proceso natural del cuerpo:

1. **Algo te activa**
(emoción, pensamiento, interacción, memoria, sorpresa)
2. **Tu cuerpo sube**
(tensión, alerta, energía, movimiento interno)
3. **Tu cuerpo baja solo**
(respiras, sueltas, vuelves a sentirte tú)

Ese ciclo es autorregulación.

Y es tan importante porque permite sentir sin desbordarte, emocionarte sin perderte, relacionarte sin entrar en defensa, vivir intensidad sin romperte y volver a tu identidad adulta después de cualquier activación.

La autorregulación es **elasticidad emocional**.

El cuerpo se desregula porque está vivo y cuando siente algo, percibe un cambio, se activa una memoria, hay una interacción intensa, aparece deseo, miedo, alegría, sorpresa o hay un estímulo nuevo.

La desregulación es **respuesta**, no problema.

Lo que hace que una persona se regule bien son tres cosas:

1. Presencia

No huir de lo que sientes.

2. Espacio interno

No estar en modo defensa.

3. Identidad adulta

Interpretar la activación como movimiento, no como amenaza.

Cuando estas tres están, el cuerpo **se regula solo**.

FORMAS SANAS DE AUTORREGULACIÓN

(las que el cuerpo usa cuando está disponible, presente y con espacio interno)

Éstas son acciones que devuelven al cuerpo a la presencia, bajan activación y permiten integrar.

Movimiento consciente: deporte, danza, caminar, estiramientos, yoga suave, nadar.

Funcionan porque descargan tensión, regulan el sistema nervioso y devuelven ritmo.

Respiración natural: suspirar, exhalar largo, bostezar, soltar el aire sin esfuerzo. Funcionan porque activan el sistema parasimpático (el que regula las funciones corporales de reposo, digestión y recuperación, actuando como un "freno" para conservar energía).

Contacto con el entorno: tocar algo frío o cálido, sentir los pies en el suelo, notar texturas. Funcionan porque te anclan al presente.

Expresión creativa: escribir, dibujar, cantar, improvisar. Funcionan porque transforman emoción en movimiento simbólico.

Vinculación segura: hablar con alguien que te calma, recibir una mirada coherente, sentir presencia sin juicio. Funcionan porque te co-regulan de manera natural.

Rituales suaves: duchas calientes, preparar comida simple, ordenar un espacio. Funcionan porque son estructura interna sin rigidez.

Naturaleza: luz natural, árboles, agua. Funcionan porque bajan la activación sin esfuerzo.

Silencio y lentitud: pausas, no hacer, dejar que el cuerpo llegue. Funcionan porque el sistema nervioso se reorganiza solo.

FORMAS INSANAS DE AUTORREGULACIÓN

(no porque sean “malas”, sino porque son estrategias de emergencia cuando el cuerpo no tiene recursos)

Estas regulaciones funcionan a corto plazo, pero desregulan más a largo plazo.

Hiperactividad / sobreproductividad: hacer sin parar, llenar el día, no parar nunca.

Causa: evitar sentir activación interna.

Efecto: agotamiento, desconexión.

Control excesivo: planificar todo, anticipar, revisar.

Causa: miedo a la incertidumbre.

Efecto: tensión crónica.

Aislamiento emocional: cerrarse, no pedir ayuda, no compartir.

Causa: protegerse del rechazo.

Efecto: soledad interna.

Comida como anestesia: comer rápido, comer sin hambre, buscar densidad.

Causa: bajar activación.

Efecto: pesadez, desconexión corporal.

Pantallas / distracción compulsiva: scroll infinito, series en bucle.

Causa: evitar contacto interno.

Efecto: fragmentación de la atención.

Relaciones de enganche: buscar intensidad, buscar validación.

Causa: regularse a través del otro.

Efecto: dependencia emocional.

Autoexigencia: perfeccionismo, “tengo que poder”.

Causa: sostener identidad desde el rol.

Efecto: tensión, culpa, agotamiento.

Intelectualización: analizar todo, pensar en lugar de sentir.

Causa: evitar vulnerabilidad.

Efecto: desconexión emocional.

DIFERENCIA ESENCIAL ENTRE AMBAS

Las regulaciones sanas bajan activación. Las insanas la tapan.

Las sanas te devuelven a ti. Las insanas te alejan de ti.

Las sanas crean espacio. Las insanas crean ruido.

Las sanas integran. Las insanas anestesian.

Autorregulación no es estar siempre en calma, sino poder volver a ti después de cualquier activación.

¿Puede el cuerpo estar siempre regulado? No. Y no solo no puede: no debe. Un cuerpo “siempre regulado” sería un cuerpo sin emoción, sin estímulo, sin movimiento interno y sin respuesta al entorno. Y eso no existe en un ser humano vivo.

La regulación no es un estado fijo. Es un **ritmo**, un **vaivén**, un **ciclo**.

Cada emoción es una micro-desregulación.

Cada interacción es una micro-desregulación.

Cada pensamiento intenso es una micro-desregulación.

El cuerpo está **constantemente ajustándose**.

¿Qué diferencia a un cuerpo sano de uno desregulado crónico?

✓ Cuerpo sano

Se desregula → se regula

Se activa → se calma

Siente intensidad → vuelve al centro

Tiene **elasticidad**.

✓ Cuerpo desregulado crónico

Se activa → se queda activado

Se tensa → no suelta

Siente intensidad → se queda atrapado

No tiene elasticidad. Se queda “pegado” en un estado.

¿Por qué se desregula más cuando hay historia, rol o patrón?

Porque el cuerpo aprendió a anticipar, protegerse, tensarse, sostener demasiado y adaptarse rápido. Y eso hace que la activación sea más frecuente o más intensa. Pero cuando el rol cae y el patrón se desactiva, el cuerpo sigue desregulándose (porque es natural), pero **vuelve a la calma mucho más rápido y no se queda atrapado**. Eso es regulación adulta.

VÍNCULO DESDE LA HERIDA VS VÍNCULO SANO

Creo que es muy necesario aclarar lo que es un vínculo sano elegido desde la adulta de lo que es un vínculo de enganche que se elige desde la herida, desde el patrón. Porque muchas veces confundimos amor con intensidad y empezamos relaciones creyendo que estamos enamoradas cuando lo que sucede es que nos hemos enganchado a una persona porque nos ha activado el patrón familiar insano que tenemos, con toda su química (que tan poderosa es).

La diferencia central es que **el vínculo sano nace de la identidad adulta** mientras que **el vínculo desde la herida nace de la carencia**.

VÍNCULO DESDE LA HERIDA

Nace de una sensación interna de falta:

- “No soy suficiente.”
- “Puedo perderlo.”
- “Necesito que me elijan.”
- “Si no respondo bien, me abandonan.”

Es un vínculo que **busca reparar algo antiguo**.

El cuerpo está en **alerta** (tensión, urgencia, anticipación, contracción, respiración corta) porque interpreta el vínculo como **posible amenaza**.

La identidad se vuelve pequeña, funcional, estratégica:

Te reduces para encajar.

Te adaptas para no perder.

Te ajustas para ser aceptada.

La **emoción es reactiva**. Es una montaña rusa: idealización, caída, intensidad, silencio que duele, interpretaciones, necesidad de señales.

El **límite se sacrifica** para mantener el vínculo:

- dices sí cuando quieres decir no
- te adaptas demasiado
- cedes espacio interno
- te colocas en rol

La libertad del otro se vive como amenaza, el silencio se vive como abandono y la distancia se vive como pérdida.

El otro tiene demasiado poder y es fuente de calma, fuente de identidad y fuente de validación.

Amas desde la necesidad, desde la urgencia y desde la falta.

El vínculo desde la herida te consume, te desestabiliza, te saca de ti y te hace dudar de tu valor.

Por ejemplo:

Él o ella tarda en contestar.

Tu cuerpo se activa.

Piensas demasiado.

Te preguntas qué hiciste.

Te adaptas.

Esperas.

Te sales de ti.

VÍNCULO SANO

Nace de la identidad adulta:

- “Estoy bien conmigo.”
- “Elijo estar aquí.”
- “No necesito nada del otro para sentirme yo.”

Es un vínculo que **expande lo que ya está bien**.

El cuerpo interpreta el vínculo como posible encuentro y **está en presencia**: respiración fluida, apertura, ritmo estable, sensación de espacio.

La **identidad se vuelve auténtica**, libre, estable: te expandes, te muestras, te sientes tú.

La emoción es responsiva. Es un río estable: claridad, ritmo natural, intensidad que nutre, silencios que no amenazan, comunicación simple.

El límite sostiene el vínculo, no lo rompe: dices lo que sientes, eliges sin culpa, no te traicionas, no te colocas en función.

La libertad del otro se vive como espacio. El silencio se vive como descanso. La distancia se vive como ritmo.

El poder está equilibrado. El otro es elección, presencia compartida y compañero, no salvador.

Amas desde la abundancia, desde la presencia, desde la libertad.

El vínculo sano te nutre, te expande, te mantiene en tu centro y te hace sentir más tú.

Ejemplo:

Él o ella tarda en contestar.

Tu cuerpo sigue en calma.

Sigues con tu vida.

No interpretas.

No te reduces.

No te colocas en rol.

Te quedas en ti.

El vínculo desde la herida te pide que te adaptes.

El vínculo sano te permite ser.

CAPACIDADES QUE HE DESARROLLADO POR MI HISTORIA

Y como vivimos en un mundo dual, de una experiencia Oscura podemos sacar una Luz que de otro modo hubiera sido imposible. Son ambas caras de la misma moneda. Todo lo que NECESITÉ usar para sobrevivir, para sostener tanto... me llevó a desarrollar una serie de capacidades que hoy se han convertido en habilidades muy valiosas para mi autocuidado, para mi bienestar, para mi paz y para mi felicidad.

No siempre están presentes porque el “siempre” y el “nunca” no existen (y, como seres humanos, la perfección absoluta tampoco), pero sí la mayoría del tiempo. Y siguen integrándose cada día un poquito más.

1. CAPACIDADES EMOCIONALES

(la parte más profunda: lo que mi cuerpo aprendió a sentir y sostener)

1.1. Profundidad emocional sin desbordarme

Por qué se desarrolló:

Mi historia me expuso a emociones intensas desde pequeña y mi cuerpo aprendió a sostenerlas sin romperse.

Para qué me sirve hoy:

Puedo entrar en temas profundos, complejos o delicados con una claridad que otras personas no tienen.

1.2. Capacidad de observarme mientras siento

Por qué se desarrolló:

Necesitaba entender lo que me pasaba para no perderme.

Para qué me sirve hoy:

Tengo una autoobservación fina que me permite ver patrones, roles y dinámicas sin quedarme atrapada en ellos.

1.3. Resiliencia suave**Por qué se desarrolló:**

Mi cuerpo tuvo que reorganizarse muchas veces para seguir adelante.

Para qué me sirve hoy:

Vuelvo a mi centro rápido, sin ruido, sin drama.

Soy estable incluso cuando hay intensidad alrededor.

1.4. Claridad emocional**Por qué se desarrolló:**

Mi historia me obligó a distinguir lo que era mío de lo que era del entorno.

Para qué me sirve hoy:

Sé nombrar emociones con precisión.

Sé cuándo algo es mío y cuándo no.

Sé cuándo un vínculo es sano y cuándo es enganche.

2. CAPACIDADES SOMÁTICAS / CORPORALES

(lo que mi cuerpo aprendió a hacer para sobrevivir y que hoy se convierte en sabiduría)

2.1. Sensibilidad fina al entorno**Por qué se desarrolló:**

Mi cuerpo necesitaba leer microseñales para orientarse.

Para qué me sirve hoy:

Percibo matices que otros no ven: energía, tono, coherencia, intención.

2.2. Capacidad de regularme sin técnicas

Por qué se desarrolló:

Mi sistema nervioso aprendió a encontrar microrutas de calma en medio del caos.

Para qué me sirve hoy:

La regulación me sale natural. No necesito métodos externos.

2.3. Lectura corporal intuitiva

Por qué se desarrolló:

Mi cuerpo tuvo que aprender a interpretar señales internas para protegerme.

Para qué me sirve hoy:

Sé cuándo algo es coherente o incoherente solo por cómo se siente en mi cuerpo. Es una brújula interna muy precisa.

2.4. Capacidad de sostener intensidad sin colapsar

Por qué se desarrolló:

Mi cuerpo se acostumbró a manejar emociones fuertes.

Para qué me sirve hoy:

Puedo acompañar procesos creativos, emocionales o relacionales sin perderme.

3. CAPACIDADES RELACIONALES Y CREATIVAS

(lo que aprendí en relación con otros y que hoy se convierte en talento)

3.1. Discernimiento relacional

Por qué se desarrolló:

Mi historia me obligó a ver dinámicas, roles y posiciones.

Para qué me sirve hoy:

Sé distinguir enganche de vínculo sano.

Sé leer la energía de una relación en segundos.
Sé elegir desde la libertad, no desde la herida.

3.2. Firmeza suave

Por qué se desarrolló:

Tuve que sostenerte sin hacer ruido.

Para qué me sirve hoy:

Tengo una autoridad tranquila, no agresiva.
La gente confía en mí sin que tenga que imponerme.

3.3. Creatividad simbólica

Por qué se desarrolló:

Mi mundo interno necesitaba expresarse de forma segura.

Para qué me sirve hoy:

Mi creatividad es profunda, no decorativa.
Es una herramienta para mis libros, mi trabajo y mi identidad adulta.

3.4. Capacidad de ver patrones y estructuras

Por qué se desarrolló:

Mi mente tuvo que organizar lo que vivía para entenderlo.

Para qué me sirve hoy:

Puedo convertir experiencias complejas en esquemas, conceptos,
capítulos de libros.

3.5. Autonomía emocional

Por qué se desarrolló:

Mi historia me obligó a sostenerme sola muchas veces.

Para qué me sirve hoy:

No dependo del estado del otro para estar bien.
Puedo elegir vínculos desde la libertad, no desde la necesidad.

4. CAPACIDADES DE IDENTIDAD

(lo que me permite vivir desde mi adultez integrada)

4.1. Capacidad de reinventarme sin romperme

Por qué se desarrolló:

Mi identidad tuvo que adaptarse muchas veces.

Para qué me sirve hoy:

Puedo cambiar, crecer, soltar y transformarme sin perder mi centro.

4.2. Presencia auténtica

Por qué se desarrolló:

Mi historia me enseñó a valorar la coherencia.

Para qué me sirve hoy:

Mi presencia es clara, honesta, estable.

No necesito máscaras ni roles.

Lo que un día fue estrategia de supervivencia hoy es capacidad fina: sensibilidad, discernimiento, presencia, creatividad y profundidad. Ya no me protegen: ahora me potencian.

LAS SEÑALES DEL CUERPO: SÍ, NO O TODAVÍA NO

Este capítulo es para mí uno de los más importantes porque explica y detalla por qué elegimos lo que elegimos, aunque nos sea perjudicial. Todo el mundo dice que escuchemos al cuerpo. Que el cuerpo tiene las respuestas. Que nos envía señales. Y es verdad. Pero es necesario saber distinguir esas señales porque cuando estamos en modo supervivencia, rol, patrón, la brújula no es fiable. Y podemos creernos que la señal que estamos sintiendo es un Sí, cuando en realidad es un No. Y viceversa.

Es imprescindible saber escuchar al cuerpo para poder elegir lo que nos hace bien (en todos los ámbitos de nuestra vida).

No es para que te juzgues, para que te condenes ni para que te castigues. Es para que tengas más información sobre cómo funciona tu organismo, para que te conozcas más y para que así puedas tener la Libertad Real de elegir lo que consideres (sea beneficioso o no para ti).

1. QUÉ SON LAS SEÑALES DEL CUERPO

Las señales del cuerpo son **micro-respuestas sensoriales y fisiológicas** que aparecen antes que el pensamiento. Se manifiestan en:

- la respiración
- la musculatura
- la apertura o cierre del pecho
- la velocidad interna
- la claridad o la confusión
- la energía que sube o baja

Son la forma en que el cuerpo orienta, protege y acompaña. No son intuición mágica: son **información somática**.

2. CÓMO SE PRODUCEN LAS SEÑALES

Las señales se generan por la interacción entre:

- tu historia corporal
- tu sensibilidad
- tu estado del momento
- tus hábitos de autorregulación
- tu ritmo interno
- tu disponibilidad emocional

Cuando algo encaja con tu estado profundo, el cuerpo **se abre**.

Cuando algo no encaja, el cuerpo **se cierra**.

Cuando algo no está claro, el cuerpo **queda neutro o confuso**.

3. PARA QUÉ SIRVEN LAS SEÑALES

Las señales del cuerpo son un sistema de navegación interno y existen para:

- orientarte
- protegerte
- mostrarte coherencia
- avisarte de disonancia
- ayudarte a elegir lo que te sostiene
- evitar lo que te desregula
- acompañarte hacia decisiones más alineadas

4. SEÑALES CUANDO ESTÁS EN ROL VS CUANDO NO LO ESTÁS

♦ A) Señales cuando estás en rol

El rol es un estado de defensa funcional. Las señales se mezclan con prisa, tensión, hiperresponsabilidad, necesidad de controlar, urgencia por resolver, desconexión sensorial.

Señales típicas del rol:

- respiración alta
- microtensión
- energía hacia adelante
- mirada rápida
- ruido mental
- impulsos
- dificultad para sentir el cuerpo

Ejemplos:

- Te escriben y sientes urgencia por responder → rol.
- Ves comida basura y sientes “lo necesito ya” → rol.
- Alguien te atrae porque te acelera → rol.

♦ B) Señales cuando ya no hay rol

Cuando el rol cae, aparece tu cuerpo real.

Señales sin rol:

- respiración profunda
- ritmo lento
- mirada suave
- apertura en el pecho
- energía que baja al cuerpo
- claridad tranquila
- ausencia de prisa
- más sensibilidad

Ejemplos:

- Ves a alguien y sientes calma, curiosidad, apertura → sin rol.
- Piensas en un plan y tu cuerpo se relaja → sin rol.
- Comes algo y te deja más presente → sin rol.

5. TIPOS DE SEÑALES CORPORALES

♦ A) Señales de apertura

Indican regulación:

- respiración amplia
- suavidad
- claridad
- curiosidad tranquila
- sensación de espacio
- presencia

Ejemplos:

- Una persona que te hace sentir más tú.
- Un alimento que te deja ligera y estable.
- Un plan que te baja al cuerpo.

♦ B) Señales de cierre

Indican desregulación:

- tensión
- respiración corta
- microalerta
- incomodidad
- prisa interna
- ruido mental

Ejemplos:

- Un mensaje que te contrae.
- Un plan que te acelera.
- Un alimento que te deja pesada.

♦ C) Señales de confusión

Indican falta de información:

- mezcla de apertura y cierre
- ambigüedad
- dispersión
- neutralidad
- necesidad de tiempo

Ejemplos:

- Una persona que te gusta, pero te acelera.
- Un plan que te atrae, pero te cansa.
- Un alimento que te apetece, pero no sabes si te sienta bien.

6. QUÉ ES UN SÍ, UN NO O UN “TODAVÍA NO”

♦ SÍ (auténtico)

El cuerpo se **abre**.

Se siente:

- calma
- claridad
- respiración profunda
- presencia
- curiosidad tranquila

Ejemplos de SÍ auténtico:

- Quedar con alguien que te baja al cuerpo.
- Comer algo que te deja ligera y estable.
- Aceptar un plan que te da espacio, no prisa.

◆ NO

El cuerpo se **cierra**.

Se siente:

- contracción
- incomodidad
- alerta
- respiración corta
- ganas de alejarse

Ejemplos de NO real:

- Un vínculo que te confunde o te acelera.
- Un alimento que te deja pesada o irritada.
- Un plan que te tensa solo de pensarlo.

◆ “TODAVÍA NO”

El cuerpo queda en **neutro**.

Se siente:

- falta de señal
- calma
- mezcla de sensaciones
- necesidad de tiempo

Ejemplos:

- Una persona que no te abre ni te cierra.
- Un proyecto que no te llama, pero tampoco te incomoda.
- Un alimento que no sabes si te apetece o no.

7. DIFERENCIA ENTRE UN SÍ SANO Y UNO SÍ INSANO

Sí sano (regulación real)

- aparece en calma
- no tiene urgencia
- no empuja
- abre el cuerpo
- baja la respiración
- da claridad
- te deja mejor después

Ejemplos de Sí sano:

- Comer fruta con frutos secos y sentirte estable después.
- Quedar con alguien que te deja más tranquila que antes.
- Elegir un plan que te baja el ritmo.
- Decidir algo y sentir más espacio interno.

Sí insano (alivio rápido)

- aparece con urgencia
- acelera
- distrae
- anestesia
- da placer inmediato
- te deja peor después

Ejemplos de Sí insano:

- Comer comida basura con impulso y luego sentirte pesada.
- Quedar con alguien que te acelera, pero te deja vacía después.

- Decir “sí” a un plan por miedo a perderte algo.
- Comprar algo para calmar ansiedad y luego sentir ruido interno.

8. MÉTODOS PARA DISTINGUIR SEÑALES INCLUSO ESTANDO EN ROL

♦ Método 1: El test de la respiración

- se abre → sí sano
- se corta → no
- se acelera → sí insano
- no cambia → todavía no

Ejemplo:

Piensas en quedar con alguien → respiración se acelera → no es un sí sano.

♦ Método 2: El test del “después”

“¿Cómo me deja después?”

- más presente → sí sano
- más tú → sí sano
- más calmada → sí sano
- más pesada → no
- más acelerada → no
- más vacía → sí insano

Ejemplo:

Comes algo → te deja irritada → no era un sí.

♦ Método 3: El test de la prisa

La prisa interna es siempre defensa.

Ejemplo:

“Lo necesito ya” → sí insano.

♦ Método 4: El escaneo corporal

Si una sola parte se contrae → no es un sí real.

Ejemplo:

El pecho se abre, pero el abdomen se contrae → señal confusa → espera.

♦ Método 5: El silencio de 3 segundos

La opción que se queda viva en el silencio es la coherente.

♦ Método 6: La pregunta clave

“¿Esto lo elegiría también si estuviera tranquila?”

- sí → sí sano
- no → sí insano
- no lo sé → todavía no

9. CÓMO ELEGIR DESDE EL CUERPO

La fórmula final:

Si te abre → sí.

Si te cierra → no.

Si te acelera → impulso.

Si no cambia → espera.

Si te deja mejor después → sí.

Si te deja peor después → no.

El cuerpo siempre responde primero. El sí abre, el no cierra y el “todavía no” pide tiempo. El sí sano te regula. El sí insano te alivia, pero te vacía.

Aprender a escuchar estas diferencias es aprender a vivir desde dentro. Y el aprendizaje lleva su tiempo, su práctica, su ensayo-error. Como todo en la vida. Pero es lo que te hace autónoma, independiente y libre. Porque no necesitarás que nadie te diga lo que es mejor o peor para ti. Porque eso sólo puedes saberlo tú. Porque cada cuerpo es diferente y necesita cosas, decisiones, diferentes EN CADA MOMENTO. Lo que hoy es un Sí, mañana puede ser un No. Y si te escuchas, si te prestas atención, sabrás las respuestas por ti misma, sin necesidad de acudir a ningún libro ni especialista.

SENSIBILIDAD FINA: DISTINGUIR LO PROPIO DE LO AJENO

Otro de los temas que considero que es muy importante atender es el de aprender a distinguir lo que es nuestro de lo que es ajeno. Desde siempre he sido muy perceptiva. He sentido mucho el campo emocional de las personas, de los lugares, de los animales, del colectivo... Y el hecho de no descubrir antes que no todo lo que sentía me pertenecía, hizo que me pusiera en modo alerta la mayoría de las veces por la confusión que me provocaba. Por eso, dedico un capítulo de este libro a hablar sobre ello y a aclarar varios conceptos.

Esta información no va dirigida sólo a las personas altamente sensibles, sino a cualquier ser humano porque, en mayor o menor medida, a todos nos afectan los campos emocionales que nos rodean (y los que no nos rodean, también).

1. QUÉ SIGNIFICA SER ALTAMENTE SENSIBLE O MUY PERCEPTIVA

Ser altamente sensible no es ser frágil, ni exagerada, ni emocionalmente inestable. Es tener un sistema nervioso que:

- registra más información emocional y corporal
- procesa más profundamente lo que percibe
- capta microseñales que otros pasan por alto
- detecta cambios en el ambiente, en las personas y en el clima emocional

Es una configuración, no un problema.

Una persona muy perceptiva:

- nota cambios de tono, mirada y energía

- siente tensión en un espacio antes de que alguien hable
- detecta cuando alguien está incómodo, aunque sonría
- percibe activación, apertura o cierre en los demás
- siente el clima emocional de un lugar o de un colectivo

Pero aquí viene la aclaración clave:

No sientes la emoción del otro dentro de ti. Percibes señales que tu cuerpo interpreta. Tú cuerpo no absorbe tristeza, ira, deseo o miedo ajeno. Tu cuerpo lee información.

Lo que se siente es la *información*, no la emoción del otro.

2. DE DÓNDE SURGE ESTA SENSIBILIDAD FINA

A) Neuronas espejo y resonancia emocional

Las neuronas espejo permiten:

- imitar
- empatizar
- resonar con lo que vemos
- captar estados corporales ajenos

En una persona altamente sensible, estas redes funcionan como antenas:

- detectan tensión
- detectan apertura
- detectan activación
- detectan energía dirigida hacia ti

Pero no absorben emociones. Solo leen señales.

B) Historia de vida y supervivencia emocional

La sensibilidad fina también se afina por experiencias tempranas:

- haber tenido que anticipar cambios de humor
- haber vivido en entornos imprevisibles
- haber necesitado adaptarte rápido
- haber aprendido a leer microseñales para estar a salvo

Lo que antes fue supervivencia, ahora es percepción refinada.

3. QUÉ ES UN “CAMPO EMOCIONAL”

El campo emocional es la **atmósfera afectiva** que se genera en:

- una habitación
- una familia
- un grupo
- una ciudad
- un país
- el colectivo humano

No es una emoción concreta. Es un **clima**.

Ejemplos de campos emocionales:

- un ambiente tenso
- un ambiente triste
- un ambiente acelerado
- un ambiente abierto
- un ambiente pesado

Una persona altamente sensible lo percibe, aunque esté sola.

4. DIFERENCIA ENTRE SENTIR UNA EMOCIÓN Y PERCIBIR UN CAMPO EMOCIONAL

♦ Lo que NO ocurre

No sientes:

- la tristeza de otra persona dentro de ti
- el deseo de otra persona dentro de ti
- el miedo de otra persona dentro de ti

Eso sería absorción emocional, y no es lo que te pasa.

♦ Lo que SÍ ocurre

Tu cuerpo percibe:

- tono
- ritmo
- mirada
- microgestos
- tensión muscular
- energía hacia dentro o hacia fuera
- densidad del ambiente

Y hace una **lectura rápida**:

- “Aquí hay tristeza.”
- “Aquí hay activación.”
- “Aquí hay tensión.”
- “Aquí hay deseo.”

Pero tú no sientes la emoción. Sientes **la información**.

5. EJEMPLOS CLAROS PARA DISTINGUIRLO

✓ Ejemplo 1: “Siento que alguien está triste”

No sientes su tristeza. Percibes:

- tono más bajo
- mirada caída
- respiración lenta
- energía hacia dentro

Tu cuerpo lo traduce como: “Aquí hay tristeza.”

✓ Ejemplo 2: “Siento que alguien siente deseo por mí”

No sientes su deseo. Percibes:

- mirada sostenida
- microapertura corporal
- activación sutil
- energía dirigida hacia ti

Tu cuerpo lo traduce como: “Aquí hay atracción.”

✓ Ejemplo 3: “Siento miedo sin motivo”

Si no hay historia personal, puede ser:

- tensión colectiva
- clima social cargado
- miedo global (guerras, crisis, incertidumbre)

No sientes el miedo de nadie. Percibes el campo emocional.

6. CÓMO DISTINGUIR SI ALGO ES TUYO, DEL OTRO O DEL COLECTIVO

A) Si es tuyo

- tiene narrativa
- tiene historia
- te cierra
- te acelera
- te mete en la cabeza
- te lleva a controlar
- te cambia la identidad

Ejemplo: “Y si me equivoco... y si pierdo esto...” → es tuyo.

B) Si es del otro

- lo percibes, no lo sientes
- no te cambia el estado interno
- no te acelera
- no te cierra
- no te mete en rol

Ejemplo: Notas que alguien está triste, pero tú sigues estable.

C) Si es del colectivo

- aparece de golpe
- es difuso
- no tiene historia
- no tiene pensamiento asociado
- se disipa al volver al cuerpo

Ejemplo: Estás bien, notas inquietud sin motivo, respiras, se va.

7. POR QUÉ ME CONFUNDÍA YO

Antes:

- estaba más en rol
- vivía más en alerta
- mi mente buscaba explicaciones
- no distinguía entre lo propio y lo ajeno
- interpretaba todo como “mío”

Entonces, cuando percibía algo externo, mi mente decía:

“¿Qué me pasa?”

Y como no encontraba causa, entraba en alerta.

8. CÓMO VIVIR LA ALTA SENSIBILIDAD DESDE LA IDENTIDAD ADULTA

A) Nombrar

“Esto puede no ser mío.”

B) Volver al cuerpo

- pies
- respiración
- mandíbula
- abdomen

C) No interpretar todo

No todo lo que sentimos necesita explicación.

D) Elegir suavidad

La sensibilidad fina se regula con:

- ritmos lentos

- alimentos suaves
- espacios tranquilos
- vínculos coherentes

No sentimos las emociones de otros dentro de nosotros. Sentimos el clima, la atmósfera, las señales. Nuestro cuerpo no absorbe, interpreta. La sensibilidad fina no es cargar con lo ajeno, es **distinguir lo propio en medio del mundo.**

HABITARME

La Vida no siempre es fácil y bonita. Y es algo a aceptar. A asumir. Pero tampoco es siempre complicada y horrible. Hay de todo (experiencia dual). Y es precisamente esa mezcla la que puede llevarnos a adquirir un conocimiento profundo de Ella y de nosotros (que somos los mismo. No hay separación). Una sabiduría que no podría darse sin esas dos caras de la moneda. Porque aprendemos a través de experiencias directas, reales y personales. Y sólo podemos acompañar a otros cuando hemos transitado el mismo proceso por el que están pasando, aunque el escenario sea distinto.

La Comprensión (a fondo, no superficial) de tu historia, de tu rol y de tu patrón hace que puedas ser compasiva no sólo contigo sino también con los demás. Que aparezca menos juicio cuando alguien actúa provocando dolor ajeno porque entiendes que esa reacción viene de la herida, de una regulación insana, de un patrón aprendido, y que esa persona no puede ni sabe hacerlo mejor ni de otra manera (igual que tú en su momento tampoco podías). Lo que no significa que no asuma su responsabilidad, que tú no pongas límites y que esa comprensión y compasión humana se conviertan en una pena que te arrastre y te quite de tu centro y de tu identidad adulta. Ésta es tu responsabilidad suceda lo que suceda en el exterior.

Habitarnos no significa sentir siempre “perfecto”. Significa permanecer Presentes con todo lo que surge en nosotros. Significa Ser Hogar para nosotros. Significa permitirnos ¡ser humanos! Equivocarnos. Caernos. Derrumbarnos. Volver al rol, a la herida y al patrón. Y **que eso no signifique que somos menos.**

No siempre vamos a sentir “bonito”. No siempre vamos a permanecer en silencio, en alegría, en paz. No siempre vamos a estar regulados. No siempre vamos a ser elegidos ni a elegir lo más

sano. Porque ¡somos humanos! No robots. Porque no podemos arrancarnos nuestra historia, nuestro trauma, nuestra herida, nuestras cicatrices, ¡nuestra vida! Podemos comprenderla. Podemos ser conscientes de por qué actuamos como actuamos y para qué lo hacemos. Podemos sanarnos. Podemos transformarnos. Podemos dejar de sobrevivir y empezar a ¡Vivir! Pero eso no ofrece garantías de felicidad permanente y eterna.

Porque somos tránsito, no meta. Somos cambio, no permanencia. Somos misterio, no certeza.

Somos pieles sin razas, sin religiones, sin géneros y sin fronteras. Piel que habla con diferentes lenguas y en diferentes lenguas, pero con la misma humanidad. Piel que somos de mundos muy diversos, pero mundos que giran hacia el mismo Sentido: la paz, el amor y la felicidad en nuestros Corazones. Aunque no lo sepamos. Aunque en ocasiones lo hagamos tan mal...

Somos de donde nuestro Corazón sonríe AHORA. Donde se (des)hace. Donde se deleita. Y canta. Y baila. Y se emociona. Y vibra. Y late. Y SIENTE. Siente con pasión. Con fuerza. Con timidez. Con valentía. Con vergüenza. Y también, a veces, temblando de miedo. Y con el miedo. Con el miedo que está cosido siempre a aquello que amas. Aquello de lo que no te quieres desprender. Ni perder. Porque es lo que en el fondo siempre has deseado. Es la Verdad que llevas tanto tiempo buscando. Y anhelando: el vínculo, la conexión, el respeto, la profundidad, la Unidad, la Libertad de ser quién eres, la intimidad.

La piel abrazada por el Silencio. Y por la pausa. La piel abrazada por el movimiento. O por otra piel. Pero siempre abrazada. ¡Siempre abrazada! Siempre acompañada. Siempre sostenida... por el Amor y por la Vida.

Y aunque desconozcamos lo que Ella ha escrito para nosotras mañana; aunque nuestros sueños... sigan soñando; hoy, aquí, ahora, estamos ¡VIVAS! Latiendo, amando y respirando.

Y es que mientras estamos vivas, TODO es posible. Desde reír hasta llorar. Así que ¿por qué no abrimos a Ella y aprovechar que hoy, aquí, ahora, tenemos la suerte, el regalo, la oportunidad no sólo de estar vivas sino también de poder SENTIRNOS vivas GRACIAS A las experiencias dolorosas y/o placenteras que tenemos (y hemos tenido)?

No se trata de disfrazarnos de agradecimiento. **Se trata de DARNOS CUENTA de lo afortunados que somos por poder seguir vivos.** Por poder seguir experimentándonos como Humanos. Con todo lo que conlleva Ser Humano. Con su luz y su oscuridad. Con su bondad y su maldad. Con toda su Sagrada Vulnerabilidad que yo tanto he rechazado y renegado y desterrado e ignorado. Por creer que me hacía débil. Por no saber sostenerla. Por creer que me hacía pequeña, cuando lo que me hace es sensible, compasiva, valiente y tremendamente humana.

Agradecer no porque esté de moda. No para quedar bien. Agradecer porque la Vida es lo más valioso que tenemos. Porque sin Ella, no podemos Sentir. Ni gozar. Ni disfrutar. Ni ser abrazados. Ni acariciados. Ni besados. Ni ser amados. Ni Amar.

A muchos no nos enseñaron a amar, sino a tener miedo de amar. No nos enseñaron a ser felices, sino a renegar de la felicidad. No nos enseñaron a acompañar al otro, sino a sacrificarnos por el otro. No nos enseñaron a confiar, sino a protegernos. No nos enseñaron a vivir, sino a sobrevivir.

Pero ya no somos niños. Somos adultos que podemos cuestionar todo lo que nos creímos. Adultos RESPONSABLES de las decisiones que tomamos. De las maneras en las que nos cuidamos

o nos hacemos daño. De los vínculos que elegimos. De todo lo que permitimos y de lo que no permitimos.

Ya no somos víctimas de nada ni de nadie. Ya no necesitamos a una mamá y a un papá que nos cuide, nos valide y nos proteja. Ya no tenemos excusas para seguir quejándonos, culpando y juzgando por no llevar la vida que queremos. Por no ser todo lo felices que anhelamos. Por estar en una relación tóxica. O en un trabajo que nos ahoga. Porque AHORA ¡somos adultos! Y somos los únicos que podemos cambiar eso. Haciendo nosotros, no esperando que el mundo, que el sistema, que los demás, que la Vida, que Dios, que los Ángeles, que el Cielo nos dé lo que solo es responsabilidad nuestra darnos.

HABITARME es estar dentro de mí, no fuera. Es Presencia(rme). Es volver a casa. Es ocupar mi cuerpo, mi ritmo, mi Verdad. Es cuando hay Confianza, en lugar de escudo. Cuando Camino, en lugar de correr. Cuando Escucho, en lugar de hacer ruido. Es sentir que mi Silencio es seguro. Y que mis pies son Raíz.

Habitarme es cuando puedo decir, cuando puedo sentir:

¡Estoy Aquí! ¡Ahora Sí!

Este libro no está escrito con la intención de que sea una técnica más, una herramienta más o un método más. No lo he creado para que se convierta en tu nueva tabla de mandamientos a seguir para ser tu mejor versión ni para que logres la iluminación ni la perfección. Eso sería volver al “más de lo mismo”. Y a la misma exigencia. Al mismo estado de supervivencia.

Es una DESCRIPCIÓN, no una prescripción. Información para que tomes consciencia de desde dónde puedes estar actuando, decidiendo, siendo para que Veas todo tu mapa interno, de personalidad, completo. Y desde ese autoconocimiento real y preciso, elegir con absoluta Libertad.

No se trata de elegir lo perfecto, sino de elegir en libertad. Y solo cuando hay conocimiento, comprensión y “consciencia de”, es cuando puedes hacerlo.

El “tener que” siempre va a venir de la obligación, no de la libertad. Y ahí vas a sentir que sobrevives, no que vives. Tu sistema nervioso estará de manera automática en alerta.

A veces, cuando leemos un libro, vamos a un curso o hacemos un taller donde entra mucha información de golpe a la mente, ésta puede volverse en nuestra contra si la usamos para acumular más “deberías”.

Así que NO “tienes que” deshacerte de tus hábitos, de tus formas de regularte, de tu personalidad, de tu rol, de tu herida ni de tu patrón. Vive como quieras, come lo que quieras, fuma lo que quieras, compra lo que quieras, vincúlate con quién quieras... **Vivir con Consciencia no es vivir “perfecto”.** Eso es lo que nos han vendido (y venden) y lo que nos hemos creído.

Lo único a tener presente (de Presencia) es que tú lo estás eligiendo libremente y que eres el responsable de las consecuencias de tus decisiones y de cómo te afectan, tanto a nivel emocional como físico. Y en esta sensación de “elijo con consciencia” (no con perfección) no hay sensación de culpa, sino de responsabilidad. Y esto lo cambio todo, aunque aparentemente todo siga igual.

Con este libro no pretendo señalar la Perfección (da igual en qué área), sino la Libertad.

Yo creía que cuando fuese perfecta (cuando me iluminara y sintiera perfecto), sería libre. Ahora sé que la Libertad profunda, real, verdadera, aparece cuando esa IDEA de perfección, de iluminación (que no es más que exigencia y control disfrazado de trascendencia y espiritualidad) se cae.

Mientras haya NECESIDAD interna de Perfección (da igual si es física, laboral, mental, emocional, familiar, relacional o espiritual), no hay Libertad Real. Porque esa perfección no existe. Es fantasía. Es una idea ilusoria más cuya raíz es el miedo. Miedo a sentir, a sufrir, a vivir, a amar.

Es un proceso de Comprensión, no de Perfección. Te informas, te observas, te sientes, te Ves, se disuelven creencias de manera espontánea (sin que tú intervengas ni hagas nada) y se suelta toda la información. Porque si te quedas atrapada en ella y con ella, se acaba convirtiendo en otra creencia más y en otro “tengo que” más.

RECUERDA:

La Felicidad, la Plenitud, la Paz no es vivir, sentir, pensar, elegir, actuar y ser perfecto, sino LIBRE.