Sanar las Heridas del Alma

Mapa emocional gratuito para escuchar tu cuerpo, comprender tus emociones y volver a ti.



Código Vivo - Letty López

Aviso importante: Esta herramienta es educativa y de reflexión personal. No diagnostica enfermedades, no sustituye tratamientos médicos o psicológicos y no debe usarse para retrasar atención profesional. Si tienes dolor intenso, síntomas persistentes, una emergencia física o una crisis emocional, busca ayuda profesional o servicios de emergencia de tu país. En Estados Unidos y Puerto Rico, puedes llamar o enviar texto al 988 si necesitas apoyo de crisis emocional.

Cómo usar este manual

Este manual no relaciona emociones con enfermedades como causa única. Está creado como mapa de reflexión para observar emociones, necesidades, heridas internas y señales corporales de estrés o carga emocional. Úsalo para escribir, respirar, pedir apoyo y tomar decisiones de cuidado.

Rutas sugeridas

- Si sientes una emoción fuerte, busca la ficha de emociones.

- Si notas una zona del cuerpo cargada, usa la sección Escucha tu cuerpo como invitación a observar, no como diagnóstico.

- Si quieres trabajar una historia profunda, abre la sección Heridas del alma.

- Después de cada ficha, escribe una respuesta pequeña en tu diario emocional.

Ejercicio base de 3 minutos

- Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.

- Inhala contando 4 y exhala contando 6. Repite cinco veces.

- Nombra una emoción sin juzgarla.

- Pregunta: ¿qué necesito ahora mismo?

- Elige una acción pequeña: agua, descanso, escribir, pedir ayuda o poner un límite.

Parte 1 - Explora tu emoción

Estas fichas te ayudan a observar lo que sientes, reconocer necesidades y transformar una emoción en una acción consciente.

Miedo

Cuando una parte de ti busca seguridad.

El miedo puede aparecer cuando tu cuerpo percibe amenaza, incertidumbre o falta de control.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Respiración corta o sensación de alerta. - Tensión en mandíbula, pecho, abdomen o piernas. - Necesidad de huir, evitar, controlar o pedir certeza.	- Seguridad real y emocional. - Información clara. - Acompañamiento y presencia. - Un paso pequeño, no una solución completa.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué siento que podría pasar? - ¿Estoy en peligro real o estoy recordando un miedo antiguo? - ¿Qué necesito para sentirme más segura hoy? - ¿Qué puedo hacer en los próximos 10 minutos?	Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen. Inhala contando 4, exhala contando 6. Repite 5 veces y escribe: 'Ahora mismo necesito...'.

Puedo sentir miedo y aun así acompañarme con amor.

Nota de cuidado: Si el miedo viene con ataques de pánico frecuentes, dificultad para respirar, dolor de pecho o pensamientos de hacerte daño, busca ayuda profesional o servicios de emergencia.

Tristeza

Cuando el corazón necesita ser escuchado.

La tristeza puede señalar pérdida, cansancio emocional, desilusión o necesidad de consuelo.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Pesadez, ganas de llorar o baja energía. - Necesidad de silencio o de compañía cuidadosa. - Pérdida de interés temporal o sensación de vacío.	- Consuelo sin juicio. - Permiso para sentir. - Descanso y ternura. - Nombrar lo que dolió.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué pérdida estoy tratando de aceptar? - ¿Qué parte de mí necesita consuelo? - ¿Qué frase amorosa necesitaba escuchar? - ¿A quién puedo acercarme sin fingir que estoy bien?	Escribe una carta empezando con: 'Hoy me duele...' No tienes que enviarla. Solo permite que tu corazón hable.

Mi tristeza no me hace débil; me recuerda que mi corazón siente.

Nota de cuidado: Si la tristeza es intensa, dura muchas semanas, afecta tu vida diaria o aparece con pensamientos de muerte o autolesión, busca apoyo profesional de inmediato.

Enojo

Cuando tus límites piden voz.

El enojo puede mostrar que algo fue injusto, invadido, ignorado o acumulado por demasiado tiempo.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Calor corporal, mandíbula apretada o manos tensas. - Impulso de gritar, alejarte o discutir. - Pensamientos repetitivos sobre lo que 'no debió pasar'.	- Límites claros. - Expresión responsable. - Reparación o distancia saludable. - Validar la necesidad detrás del enojo.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué límite fue cruzado? - ¿Qué necesito decir con respeto? - ¿Mi reacción corresponde al presente o a una herida anterior? - ¿Qué acción sana puedo tomar?	Escribe: 'Me enoja que...' durante tres minutos. Luego subraya una necesidad concreta: respeto, descanso, espacio, claridad, ayuda o reparación.

Mi enojo puede convertirse en claridad y límite sano.

Nota de cuidado: Si sientes que puedes hacer daño a alguien o a ti misma, aléjate del conflicto y busca apoyo inmediato.

Culpa

Cuando te exiges pagar por ser humana.

La culpa puede invitarte a reparar algo real o a soltar una carga que no te pertenece.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Peso en pecho o estómago. - Necesidad de disculparte aun cuando no hiciste daño. - Autocrítica, vergüenza o dificultad para descansar.	- Distinguir responsabilidad de castigo. - Reparación cuando corresponde. - Perdón interno. - Límites ante culpas heredadas o impuestas.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Hice daño real o estoy cargando expectativas de otros? - ¿Hay algo concreto que reparar? - ¿Qué aprendí de esto? - ¿Qué culpa ya no me corresponde llevar?	Divide una hoja en dos columnas: 'Me corresponde' y 'No me corresponde'. Escribe sin censura y respira antes de decidir.

Puedo asumir mi parte sin castigarme por existir.

Nota de cuidado: Si la culpa se vuelve obsesiva o te impide vivir con normalidad, considera buscar apoyo terapéutico.

Vergüenza

Cuando una parte de ti teme ser vista.

La vergüenza puede aparecer cuando sientes que tu valor está en riesgo o que algo de ti no merece aceptación.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Deseo de esconderte, callar o desaparecer. - Calor en rostro, tensión o bloqueo al hablar. - Frases internas como 'qué pena', 'no soy suficiente' o 'se van a burlar'.	- Mirada compasiva. - Separar error de identidad. - Un espacio seguro para expresarte. - Recordar que tu dignidad no depende de una opinión.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué temo que los demás vean de mí? - ¿Quién me enseñó que eso era motivo de vergüenza? - ¿Qué parte de mí necesita aceptación? - ¿Qué diría a una niña que siente lo mismo?	Frente al espejo, di despacio: 'Aunque siento vergüenza, sigo siendo digna de amor, respeto y cuidado'.

No tengo que esconder mi humanidad para merecer amor.

Nota de cuidado: Si la vergüenza está relacionada con abuso, violencia o trauma, acompáñala con ayuda profesional segura.

Ansiedad

Cuando la mente corre buscando control.

La ansiedad puede sentirse como una alarma interna que intenta anticipar todo para evitar dolor o error.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Pensamientos rápidos, inquietud o dificultad para dormir. - Nudo en estómago, pecho apretado o tensión corporal. - Necesidad de revisar, preguntar o controlar repetidamente.	- Bajar velocidad. - Volver al cuerpo. - Separar posibilidades de hechos. - Un plan pequeño y realista.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué hecho real tengo frente a mí? - ¿Qué historia está inventando mi miedo? - ¿Qué sí puedo resolver hoy? - ¿Qué puedo dejar para después?	Mira a tu alrededor y nombra 5 cosas que ves, 4 que sientes, 3 que escuchas, 2 que hueles y 1 que agradeces. Luego escribe una sola acción posible.

No necesito resolver toda mi vida en este momento.

Nota de cuidado: Si la ansiedad es frecuente, intensa o afecta sueño, trabajo, relaciones o alimentación, busca apoyo profesional.

Resentimiento

Cuando una herida sigue esperando reparación.

El resentimiento puede aparecer cuando una experiencia no fue reconocida, reparada o liberada.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Recuerdos repetitivos de lo que ocurrió. - Tensión al pensar en una persona o situación. - Sensación de deuda emocional o injusticia.	- Validar el daño. - Elegir límites. - Distinguir perdón de reconciliación obligada. - Recuperar energía personal.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué sigo esperando que alguien reconozca? - ¿Qué necesito aceptar para recuperar mi paz? - ¿Qué límite me protege hoy? - ¿Qué parte de mi energía quiero traer de regreso?	Escribe: 'Lo que me dolió fue...' y luego: 'Lo que hoy elijo proteger es...'. No fuerces perdón; empieza por verdad.

Puedo validar mi dolor sin vivir atrapada en él.

Nota de cuidado: Si el resentimiento se mezcla con deseos de venganza o violencia, busca apoyo para procesarlo con seguridad.

Soledad

Cuando tu alma pide vínculo y presencia.

La soledad puede ser falta de compañía, pero también falta de conexión auténtica contigo o con otros.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Vacío, silencio pesado o sensación de no importar. - Aislamiento o deseo de que alguien te busque. - Compararte con vidas ajenas o sentir que nadie entiende.	- Contacto humano seguro. - Presencia contigo misma. - Pedir compañía sin vergüenza. - Crear rituales de conexión.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Estoy sola o me siento desconectada? - ¿Qué vínculo necesito cuidar? - ¿A quién puedo escribir hoy? - ¿Qué parte de mí he dejado sola?	Envía un mensaje simple a alguien seguro: 'Hoy necesito hablar un poquito. ¿Tienes unos minutos?' Luego haz algo cálido por ti: té, música, baño o caminar.

Mi necesidad de conexión es humana y válida.

Nota de cuidado: Si la soledad viene con desesperanza o pensamientos de no querer vivir, busca ayuda inmediata.

Frustración

Cuando algo no avanza como esperabas.

La frustración puede señalar expectativa rígida, cansancio o falta de recursos para continuar.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Impaciencia, irritabilidad o ganas de rendirte. - Tensión en cabeza, hombros o mandíbula. - Pensamientos de 'nada funciona' o 'ya no puedo'.	- Pausa y reorganización. - Un paso más pequeño. - Soltar perfección. - Pedir ayuda o cambiar estrategia.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué esperaba que pasara? - ¿La meta es imposible o el paso es demasiado grande? - ¿Qué puedo simplificar? - ¿Qué ayuda necesito pedir?	Reduce tu meta a una acción de 5 minutos. Haz solo eso. Después decide el siguiente paso.

Puedo avanzar con pasos pequeños sin perder mi dirección.

Nota de cuidado: Si la frustración se convierte en explosiones frecuentes, aislamiento o desesperanza, busca acompañamiento emocional.

Inseguridad

Cuando dudas de tu propio valor.

La inseguridad puede surgir cuando buscas afuera una validación que tu interior no está pudiendo sostener.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Compararte con otras personas. - Pedir aprobación constante. - Postergar decisiones por miedo a equivocarte.	- Autoconfianza gradual. - Pruebas pequeñas de capacidad. - Recordar experiencias donde sí pudiste. - Hablarte con respeto.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué temo que mi decisión diga de mí? - ¿Estoy buscando permiso para ser yo? - ¿Qué evidencia tengo de que sí puedo? - ¿Qué elegiría si confiara un poco más en mí?	Escribe tres momentos donde saliste adelante. Después elige una decisión pequeña que puedas tomar hoy sin pedir aprobación.

Mi valor no depende de estar segura todo el tiempo.

Nota de cuidado: Si la inseguridad está ligada a maltrato, control o violencia psicológica, busca apoyo seguro.

Necesidad de control

Cuando controlar parece más seguro que confiar.

El control puede ser una estrategia para evitar incertidumbre, abandono, error o dolor.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Dificultad para delegar o descansar. - Tensión cuando otros hacen las cosas diferente. - Necesidad de revisar, ordenar o anticipar todo.	- Seguridad interna. - Confiar por partes. - Aceptar lo incierto. - Distinguir responsabilidad de sobrecarga.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué temo que pase si no controlo? - ¿Qué sí es mi responsabilidad y qué no? - ¿Dónde puedo soltar un 5%? - ¿Qué necesito para sentirme sostenida?	Elige una cosa pequeña que puedas dejar imperfecta hoy. Observa qué sientes y repite: 'Puedo estar segura sin controlar todo'.

Puedo elegir presencia en lugar de control absoluto.

Nota de cuidado: Si el control se vuelve compulsivo o genera mucho sufrimiento, un profesional puede ayudarte a trabajarlo.

Agotamiento emocional

Cuando has sostenido demasiado por demasiado tiempo.

El agotamiento emocional puede aparecer cuando tu sistema ya no tiene espacio para seguir dando sin recibir descanso.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Cansancio que no se quita con dormir una noche. - Irritabilidad, llanto fácil o desconexión. - Sensación de estar en automático.	- Descanso real. - Reducir demandas. - Pedir apoyo concreto. - Recuperar límites y placer simple.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué estoy sosteniendo sola? - ¿Qué puedo pausar, delegar o cancelar? - ¿Qué necesito recibir? - ¿Qué mínimo cuidado puedo darme hoy?	Haz una lista de cargas. Marca una que puedas soltar esta semana y una persona a quien pedir ayuda específica.

No tengo que romperme para demostrar que puedo.

Nota de cuidado: Si el agotamiento se acompaña de síntomas físicos persistentes, insomnio severo o desesperanza, busca atención profesional.

Duelo

Cuando el amor aprende a vivir con una ausencia.

El duelo no solo aparece por muerte; también por cambios, separaciones, pérdidas de identidad, sueños o etapas.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Oleadas de tristeza, enojo, incredulidad o cansancio. - Recuerdos repentinos y sensibilidad elevada. - Necesidad de hablar, llorar o estar en silencio.	- Tiempo sin prisa. - Rituales de despedida o integración. - Compañía respetuosa. - Permiso para sentir de forma no lineal.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué perdí realmente? - ¿Qué parte de mí cambió con esta pérdida? - ¿Qué necesito honrar? - ¿Cómo puedo llevar amor sin quedarme detenida?	Enciende una vela o crea un pequeño ritual. Escribe: 'Gracias por...' y 'Hoy me permito...' .

Puedo honrar lo que fue mientras aprendo a vivir lo que es.

Nota de cuidado: Si el duelo se vuelve insoportable, se prolonga con aislamiento intenso o aparecen pensamientos de autolesión, busca apoyo profesional.

Confusión

Cuando necesitas silencio antes de decidir.

La confusión puede aparecer cuando hay demasiadas voces, presión externa o miedo a elegir mal.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Mente saturada, dificultad para decidir o cambiar de opinión constantemente. - Buscar muchas opiniones y sentirte más perdida. - Cansancio mental o sensación de niebla.	- Pausa. - Reducir ruido externo. - Volver a prioridades. - Separar deseo propio de expectativas ajenas.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué sé con certeza? - ¿Qué parte viene de mi deseo y qué parte de presión? - ¿Qué decisión puede esperar? - ¿Cuál es el siguiente paso más honesto?	Escribe tres columnas: 'Sé', 'No sé', 'Necesito averiguar'. Decide solo una acción para la columna tres.

No tener claridad inmediata también puede ser parte del camino.

Nota de cuidado: Si la confusión aparece de forma repentina, intensa o con cambios físicos o neurológicos, busca atención médica de inmediato.

Parte 2 - Escucha tu cuerpo

Estas fichas no diagnostican. Te invitan a observar posibles cargas emocionales, hábitos y necesidades de cuidado. Si hay síntomas intensos o persistentes, consulta con un profesional.

Cabeza

Pensamientos, presión y saturación mental.

Cuando la cabeza se siente cargada, puede ser una invitación a revisar exceso de pensamientos, preocupaciones o decisiones pendientes.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Tensión, ruido mental o cansancio de pensar. - Sensación de estar resolviendo demasiadas cosas. - Dificultad para desconectarte.	- Pausar estímulos. - Ordenar prioridades. - Descansar de pantallas. - Pedir claridad paso a paso.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué pensamiento se repite más? - ¿Qué decisión estoy evitando? - ¿Qué puedo escribir para sacarlo de mi mente? - ¿Qué no necesito resolver hoy?	Haz una descarga mental de 5 minutos: escribe todo lo que traes en la cabeza. Luego elige solo tres prioridades.

Puedo ordenar mi mente sin exigirme resolverlo todo.

Nota de cuidado: Dolor intenso, repentino, persistente o acompañado de síntomas neurológicos requiere atención médica.

Ojos

La forma en que miras y lo que te cuesta ver.

Los ojos pueden invitarte a observar cansancio, exceso de pantalla, negación o dificultad para mirar una verdad con calma.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Cansancio visual, ganas de cerrar los ojos o evitar mirar algo. - Saturación por redes, noticias o pendientes. - Sensación emocional de 'no quiero ver esto'.	- Descanso visual. - Mirar la verdad poco a poco. - Reducir estímulos. - Elegir qué permites entrar por tu mirada.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué me está cansando ver? - ¿Qué realidad necesito mirar con más compasión? - ¿Qué consumo visual me drena? - ¿Qué belleza puedo mirar hoy?	Descansa la vista 2 minutos. Mira algo natural o suave. Escribe: 'Hoy elijo mirar con más amor...'.

Puedo mirar la vida con claridad y ternura.

Nota de cuidado: Dolor ocular, cambios de visión, inflamación o síntomas persistentes deben revisarse con un profesional.

Garganta

Voz, expresión y verdad.

La garganta puede invitarte a observar palabras guardadas, peticiones no hechas o verdades que necesitan salir con respeto.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Nudo emocional, dificultad para hablar o ganas de callar. - Temor a incomodar o decepcionar. - Pensamientos de 'mejor no digo nada'.	- Expresión segura. - Pedir lo que necesitas. - Decir no sin culpa. - Nombrar tu verdad primero para ti.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué palabra estoy guardando? - ¿Dónde siento que no tengo voz? - ¿Qué necesito pedir? - ¿Qué verdad puedo decir de manera respetuosa?	Escribe una carta que no enviarás empezando con: 'Lo que nunca dije fue...'.

Mi voz merece espacio y puede expresarse con amor.

Nota de cuidado: Dolor, fiebre, dificultad para tragar, inflamación o síntomas persistentes requieren atención médica.

Pecho y corazón emocional

Amor, tristeza, ansiedad y apertura.

El pecho puede sentirse cargado cuando hay tristeza, miedo, ansiedad, duelo o necesidad de respirar emocionalmente.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Opresión emocional, suspiros o ganas de llorar. - Sensación de carga afectiva. - Necesidad de consuelo o espacio.	- Respiración lenta. - Expresar tristeza o miedo. - Recibir apoyo. - No cargar emociones ajenas como si fueran tuyas.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué emoción estoy guardando en el pecho? - ¿Qué amor me duele? - ¿Qué necesito soltar o pedir? - ¿Dónde necesito más espacio emocional?	Respira con una mano en el pecho. Di: 'Estoy aquí conmigo'. Luego escribe una emoción y una necesidad.

Mi corazón puede sentir sin cargarlo todo solo.

Nota de cuidado: Dolor de pecho, falta de aire, presión intensa, desmayo o síntomas repentinos pueden ser una emergencia. Busca ayuda médica de inmediato.

Estómago

Preocupaciones y lo que cuesta digerir emocionalmente.

El estómago puede invitarte a observar preocupaciones, tensión, presión por decidir o situaciones difíciles de procesar.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Nudo, pesadez o sensibilidad cuando hay estrés. - Sensación de no poder 'digerir' una noticia o situación. - Apetito alterado por emociones.	- Bajar exigencia. - Digerir por partes. - Comer y descansar con calma. - Nombrar lo que preocupa.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué situación me cuesta digerir? - ¿Qué preocupación estoy cargando? - ¿Qué decisión necesita tiempo? - ¿Qué alimento emocional necesito?	Antes de comer o descansar, respira 5 veces y escribe: 'Lo que hoy necesito procesar poco a poco es...'.

Puedo procesar la vida por partes, a mi ritmo.

Nota de cuidado: Dolor fuerte, vómito, sangre, pérdida de peso, fiebre o molestias persistentes requieren atención médica.

Intestino

Soltar, retener y confiar en el flujo.

El intestino puede invitarte a observar qué estás reteniendo, qué te cuesta soltar o qué cambio te genera inseguridad.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Sensación de bloqueo o urgencia relacionada con estrés. - Tensión cuando hay cambios o pérdida de control. - Preocupación constante por rutinas o resultados.	- Ritmo y seguridad. - Soltar de manera gradual. - Cuidar alimentación, descanso y emociones. - Aceptar que no todo se controla.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué me cuesta soltar? - ¿Qué intento retener por miedo? - ¿Qué cambio necesita más confianza? - ¿Qué hábito podría darme estabilidad?	Escribe una lista de tres cosas que puedes soltar esta semana: un pendiente, una expectativa y una culpa.

Puedo soltar lo que ya no necesito cargar.

Nota de cuidado: Cambios intestinales persistentes, dolor fuerte, sangrado o pérdida de peso deben revisarse con un profesional.

Espalda

Cargas, apoyo y responsabilidades.

La espalda puede recordarte revisar lo que has cargado sola, lo que no has pedido y dónde necesitas apoyo.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Tensión al final del día. - Sensación de llevar mucho peso. - Dificultad para descansar sin culpa.	- Apoyo concreto. - Delegar. - Descanso. - Límites con responsabilidades ajenas.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué estoy cargando que no me corresponde? - ¿A quién puedo pedir ayuda? - ¿Qué responsabilidad puedo soltar o compartir? - ¿Qué me haría sentir sostenida?	Escribe todas tus cargas. Marca una que puedas delegar, pausar o simplificar esta semana.

No tengo que cargarlo todo para ser valiosa.

Nota de cuidado: Dolor de espalda por lesión, debilidad, fiebre, pérdida de control de esfínteres o dolor persistente requiere atención médica.

Hombros y cuello

Presión, deberes y tensión acumulada.

Hombros y cuello suelen tensarse cuando el 'debo' pesa más que el descanso, el placer o la ayuda.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Rigidez, mandíbula apretada o dolor por tensión. - Sensación de tener todo encima. - Dificultad para decir 'no puedo ahora'.	- Bajar el peso del deber. - Pausas físicas. - Límites y ayuda. - Tratarte con menos exigencia.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué deber me está pesando? - ¿Qué expectativa puedo renegociar? - ¿Qué no es urgente? - ¿Qué necesito decir que no?	Sube los hombros al inhalar y suéltalos al exhalar. Repite 7 veces. Luego escribe un 'no' amoroso que necesitas practicar.

Puedo soltar presión y moverme con más suavidad.

Nota de cuidado: Dolor intenso, adormecimiento, debilidad o síntomas después de una lesión deben evaluarse médicamente.

Manos

Control, entrega, creación y recibir.

Las manos pueden recordarte cómo tomas la vida: si aprietas, sueltas, das demasiado o te cuesta recibir.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Tensión en puños o necesidad de hacer todo tú. - Dificultad para pedir o recibir ayuda. - Deseo de crear algo que has postergado.	- Abrir espacio para recibir. - Crear con tus dones. - Soltar control. - Hacer una acción concreta.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué estoy agarrando con fuerza? - ¿Qué me cuesta recibir? - ¿Qué quiero crear con mis manos? - ¿Qué puedo soltar hoy?	Abre y cierra las manos lentamente 10 veces. Di: 'Suelto lo que pesa. Recibo lo que me nutre'.

Mis manos pueden crear, soltar y recibir con confianza.

Nota de cuidado: Dolor, inflamación, pérdida de fuerza o adormecimiento persistente debe revisarse con un profesional.

Piernas y rodillas

Avance, sostén y dirección.

Piernas y rodillas pueden invitarte a mirar tu relación con avanzar, sostenerte, cambiar de dirección o pedir apoyo.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Sensación de cansancio ante un cambio. - Miedo a dar el siguiente paso. - Rigidez ante nuevas decisiones.	- Caminar paso a paso. - Sentirte sostenida. - Flexibilidad. - Elegir dirección sin exigirte perfección.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué paso me da miedo dar? - ¿Dónde necesito más apoyo? - ¿Qué dirección ya no se siente mía? - ¿Qué cambio puedo hacer de forma gradual?	Camina 5 minutos sin prisa. Con cada paso repite: 'Un paso a la vez'.

Puedo avanzar sin tener todo resuelto.

Nota de cuidado: Dolor intenso, hinchazón, lesión, dificultad para caminar o síntomas persistentes requieren atención médica.

Piel

Límites, sensibilidad y contacto.

La piel puede invitarte a observar límites, exposición, sensibilidad emocional o necesidad de protección.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Sentirte invadida o expuesta. - Necesidad de espacio personal. - Hipersensibilidad ante comentarios o ambientes.	- Límites claros. - Protección emocional. - Contacto seguro. - Reducir estímulos que te saturan.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Dónde siento que invaden mi espacio? - ¿Qué contacto necesito y cuál no? - ¿Qué límite me protege? - ¿Qué ambiente me altera?	Escribe tres límites concretos: uno con tu tiempo, uno con tu cuerpo y uno con tu energía.

Mi sensibilidad merece respeto y protección.

Nota de cuidado: Erupciones, picazón intensa, inflamación, infección o síntomas persistentes deben revisarse con un profesional de salud.

Sueño y descanso

Ritmo, recuperación y permiso para parar.

El descanso puede mostrar si tu sistema está en alerta, saturado o sin permiso interno para detenerse.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Dificultad para dormir o despertar cansada. - Pensamientos nocturnos o alerta constante. - Culpa al descansar.	- Rutina de cierre. - Desconexión gradual. - Bajar cafeína, pantallas y exigencia antes de dormir. - Permiso para no producir todo el tiempo.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué no estoy soltando al final del día? - ¿Qué me mantiene en alerta? - ¿Qué ritual de descanso puedo crear? - ¿Qué culpa aparece cuando paro?	Antes de dormir, escribe tres pendientes para mañana y una frase de cierre: 'Por hoy es suficiente'.

Descansar también es una forma de cuidarme y vivir.

Nota de cuidado: Insomnio persistente, somnolencia extrema o cambios fuertes de sueño merecen valoración profesional.

Parte 3 - Sana una herida del alma

Las heridas del alma son mapas de experiencias que pueden repetirse en relaciones, decisiones y formas de protegerte. Trabájalas con ternura y busca apoyo si el recuerdo es traumático.

Herida de abandono

Miedo a que no se queden.

Puede aparecer como ansiedad ante la distancia, necesidad de aprobación o miedo a estar sola.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Buscar señales constantes de cariño. - Sentirte en peligro cuando alguien tarda en responder. - Abandonarte a ti misma para que otros no se vayan.	- Presencia contigo. - Vínculos consistentes. - Aprender a pedir sin perseguir. - Cuidar a la parte interna que se sintió sola.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Cuándo aprendí que podían dejarme? - ¿Qué hago para que no me abandonen? - ¿Me abandono para que otros se queden? - ¿Cómo puedo quedarme conmigo hoy?	Completa cinco frases: 'Hoy dejo de abandonarme cuando...'. Elige una y practícala esta semana.

Estoy aprendiendo a quedarme conmigo.

Nota de cuidado: Si esta herida nace de trauma, abuso o negligencia, acompáñala con apoyo profesional.

Herida de rechazo

Miedo a no ser aceptada como eres.

Puede hacer que escondas tu voz, tus gustos o tus dones por miedo a no encajar.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Anticipar críticas. - Modificarte para agradar. - Sentir que tu diferencia es un defecto.	- Pertenencia sin traicionarte. - Validar tu diferencia. - Elegir espacios seguros. - Hablarte con dignidad.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué parte de mí escondo para ser aceptada? - ¿Quién me hizo sentir que no era suficiente? - ¿Dónde sí puedo ser yo? - ¿Qué diferencia mía puede ser un don?	Escribe: 'Aunque no todos me elijan, yo elijo respetar esta parte de mí...'.

No tengo que desaparecer para pertenecer.

Nota de cuidado: Si el rechazo se conecta con discriminación, violencia o acoso, busca redes de apoyo seguras.

Herida de traición

Cuando confiar se volvió peligroso.

Puede aparecer como control, vigilancia, dificultad para entregarte o miedo a ser engañada.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Revisar, sospechar o anticipar decepciones. - Necesidad de garantías absolutas. - Dificultad para soltar el pasado.	- Reconstruir confianza por evidencia. - Límites claros. - Coherencia en los vínculos. - No negar señales reales.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué promesa rota me marcó? - ¿Estoy ante una señal real o un recuerdo? - ¿Qué límite me devuelve seguridad? - ¿Qué necesito para volver a confiar por partes?	Dibuja dos círculos: 'Personas confiables' y 'Personas con límites'. Ubica vínculos con honestidad.

Puedo confiar con sabiduría, no con ceguera.

Nota de cuidado: Si hubo abuso, infidelidad, manipulación o violencia, busca acompañamiento terapéutico y apoyo seguro.

Herida de injusticia

Cuando tu valor fue medido por exigencia.

Puede aparecer como rigidez, perfeccionismo o necesidad de demostrar que eres fuerte y correcta.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Dureza contigo misma. - Dificultad para pedir ayuda o mostrar vulnerabilidad. - Sensación de que descansar es fallar.	- Flexibilidad. - Humanidad. - Reconocer tu esfuerzo. - Soltar perfección como condición de amor.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Dónde aprendí que debía ser perfecta? - ¿Qué parte de mí necesita permiso para fallar? - ¿Qué exigencia puedo suavizar? - ¿Qué sería justo para mí hoy?	Haz algo de manera suficientemente buena, no perfecta. Observa que sigues siendo valiosa.

Mi valor no depende de hacerlo todo perfecto.

Nota de cuidado: Si el perfeccionismo te genera ansiedad intensa o afecta tu vida diaria, considera apoyo profesional.

Herida de humillación o vergüenza

Cuando aprendiste a esconder necesidades.

Puede hacer que sientas pena por necesitar, sentir, equivocarte o mostrar tu cuerpo, tu historia o tu voz.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Autocrítica dura. - Miedo a ser ridiculizada. - Callar necesidades para no molestar.	- Compasión. - Dignidad. - Cuerpo y voz tratados con respeto. - Espacios donde no te avergüencen.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué parte de mí fue avergonzada? - ¿Qué necesidad aprendí a esconder? - ¿Qué trato ya no acepto? - ¿Qué frase de dignidad necesito repetirme?	Escribe una carta a la versión de ti que fue humillada. Dile lo que merecía escuchar.

Mi dignidad permanece intacta aunque alguien no supo verme.

Nota de cuidado: Si hay memorias de abuso o humillación traumática, busca apoyo profesional especializado.

Herida de no ser suficiente

Cuando nada de lo que haces parece alcanzar.

Puede aparecer como comparación, sobreesfuerzo, miedo al error o sentir que debes ganarte amor.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Necesidad de lograr para sentir valor. - Compararte con todos. - Dificultad para celebrar avances.	- Valor interno. - Reconocer progreso. - Descanso sin culpa. - Separar logro de dignidad.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Para quién estoy intentando ser suficiente? - ¿Qué parte de mí pide reconocimiento? - ¿Qué ya he logrado y no he validado? - ¿Qué sería suficiente por hoy?	Escribe 10 cosas que ya has sostenido, aprendido o superado. No las minimices.

Soy suficiente incluso mientras sigo creciendo.

Nota de cuidado: Si esta herida causa ansiedad, depresión o agotamiento severo, busca apoyo profesional.

Herida de no ser escuchada

Cuando tu voz fue ignorada.

Puede hacer que hables muy fuerte, te calles por completo o sientas que tus necesidades no importan.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Frustración al expresarte. - Miedo a pedir porque 'nadie escucha'. - Acumular hasta explotar.	- Validación. - Comunicación clara. - Elegir interlocutores seguros. - Escucharte tú primero.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué llevo años queriendo decir? - ¿A quién sigo esperando que me escuche? - ¿Cómo puedo escucharme yo hoy? - ¿Qué petición concreta puedo hacer?	Graba un audio solo para ti diciendo lo que necesitas. Luego escribe una frase concreta para comunicarlo con calma.

Mi voz tiene valor aunque alguien no la haya escuchado.

Nota de cuidado: Si expresar tu voz te pone en peligro por violencia o control, prioriza seguridad y apoyo externo.

Herida de cargar con todos

Cuando amor se confundió con sacrificio.

Puede hacer que te sientas responsable de emociones, problemas y decisiones de otras personas.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Culpa al descansar. - Resolver antes de que te pidan. - Sentir que si tú no lo haces, todo cae.	- Devolver responsabilidades. - Pedir reciprocidad. - Límites de energía. - Aceptar que ayudar no es salvar.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué carga no es mía? - ¿A quién estoy protegiendo de sus propias consecuencias? - ¿Qué pasaría si no rescato? - ¿Qué necesito para cuidar sin vaciarme?	Elige una responsabilidad que no te corresponde y practica decir: 'Confío en que puedes resolver tu parte'.

Puedo amar sin cargar la vida de todos.

Nota de cuidado: Si hay dependencia, abuso o dinámica de control, busca orientación profesional o redes de apoyo.

Herida de tener que ser fuerte siempre

Cuando aprendiste a no necesitar.

Puede hacer que sostengas todo en silencio, niegues el cansancio o sientas vergüenza al pedir ayuda.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- No pedir apoyo aunque lo necesites. - Llorar a solas y funcionar por fuera. - Sentir que vulnerabilidad es peligro.	- Permiso para necesitar. - Apoyo sin culpa. - Descanso emocional. - Espacios donde no tengas que ser la fuerte.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Quién me enseñó que no podía caer? - ¿Qué estoy ocultando detrás de 'estoy bien'? - ¿A quién podría mostrarle un poco más de verdad? - ¿Qué necesito recibir?	Pide una ayuda pequeña y concreta esta semana. Observa qué se mueve en ti al recibir.

Ser fuerte también incluye permitirme ser sostenida.

Nota de cuidado: Si llevas mucho tiempo en supervivencia emocional, acompáñate con ayuda profesional.

Herida de culpa familiar

Cuando cargas lealtades que te impiden vivir.

Puede aparecer cuando avanzar, elegir diferente o poner límites se siente como traicionar a la familia.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Culpa por prosperar, descansar o tomar distancia. - Miedo a decepcionar al sistema familiar. - Vivir desde expectativas heredadas.	- Diferenciar amor de obediencia. - Elegir tu camino con respeto. - Honrar sin repetir todo. - Soltar lealtades dolorosas.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué siento que traiciono si elijo por mí? - ¿Qué historia familiar estoy repitiendo? - ¿Qué puedo honrar sin cargar? - ¿Qué permiso necesito darme?	Escribe: 'Honro a mi familia y también me permito...' Completa 7 frases.

Puedo amar mis raíces sin dejar de crecer hacia mi propia luz.

Nota de cuidado: Si hay presión familiar, manipulación o violencia, prioriza seguridad y apoyo profesional.

Herida de amor condicionado

Cuando aprendiste que debías ganarte el amor.

Puede hacer que busques aprobación, ocultes necesidades o sientas que solo mereces amor si cumples expectativas.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Miedo a decepcionar. - Hacer de más para ser elegida. - Sentir que descansar o decir no te vuelve menos amada.	- Amor sin rendimiento. - Relaciones recíprocas. - Autovalidación. - Practicar límites sin miedo a perder valor.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Qué creo que debo hacer para merecer amor? - ¿Quién me amaba solo cuando cumplía? - ¿Qué necesito dejar de negociar? - ¿Qué vínculo me permite ser humana?	Haz una lista: 'Merezco amor aun cuando...' y completa 10 finales reales.

No tengo que ganarme el amor perdiéndome a mí.

Nota de cuidado: Si esta herida te mantiene en relaciones dañinas, busca apoyo terapéutico o una red segura.

Herida de límites invadidos

Cuando tu espacio no fue respetado.

Puede aparecer como dificultad para decir no, culpa por cuidar tu espacio o alerta ante la cercanía.

Cómo puede sentirse	Qué puede estar pidiendo
- Decir sí cuando quieres decir no. - Sentirte invadida por demandas, opiniones o contacto. - Enojo acumulado por no marcar límites.	- Derecho a decidir. - Límites claros y sostenidos. - Respeto corporal, emocional y de tiempo. - Seguridad para retirarte.
Preguntas para escribir	**Ejercicio breve**
- ¿Dónde estoy diciendo sí por miedo? - ¿Qué límite ya sé que necesito? - ¿Qué consecuencia puedo sostener? - ¿Qué espacio me pertenece?	Escribe tres frases de límite: 'Ahora no puedo', 'Necesito pensarlo', 'No me siento cómoda con eso'. Practícalas en voz alta.

Mi espacio, mi tiempo y mi cuerpo merecen respeto.

Nota de cuidado: Si tus límites son invadidos con violencia o coerción, busca ayuda segura y recursos de protección.

Diario emocional

Usa estas preguntas cada vez que una emoción quiera ser escuchada.

- ¿Qué emoción está más presente en mí hoy?
- ¿Dónde la siento en el cuerpo?
- ¿Qué necesidad hay debajo de esta emoción?
- ¿Qué límite, cuidado o acción pequeña puedo elegir hoy?
- ¿Qué frase amorosa necesito escuchar de mí?

Afirmaciones de cierre

- Hoy puedo escucharme sin juzgarme.
- Mi cuerpo merece cuidado y mi emoción merece nombre.
- No tengo que resolver todo hoy; puedo dar un paso consciente.
- Puedo poner límites sin dejar de amar.
- Mi sensibilidad no es un error; es una parte de mi humanidad.
- Estoy aprendiendo a volver a mí con ternura.
- Lo que siento tiene un mensaje, no una sentencia.
- Puedo pedir ayuda cuando mi carga es demasiado grande.
- Mi historia no termina en mi herida.
- Merezco acompañarme con respeto, calma y compasión.

Cierre

Sanar no siempre significa olvidar. A veces sanar es escucharte con amor, poner límites, pedir ayuda, descansar y dejar de tratarte como si tu herida fuera tu identidad. Tu historia no termina en el dolor. Tu alma también puede volver a casa.

Código Vivo - Letty López