



“LA MAMÁ QUE SE ATREVIÓ A MÁS”

Una guía para sanar tu historia, despertar tu conciencia y transformar tu vida desde el amor.

FANNY GONZÁLEZ

“LA MAMÁ QUE SE ATREVIÓ A MÁS”

Una guía para sanar tu historia, despertar tu conciencia y transformar tu vida desde el amor.

FANNY GONZÁLEZ

ÍNDICE

1. Prefacio	p.4
2. A mi querida lectora	p.6
3. Capítulo 1: El plan prenatal	p.7
4. Capítulo 2: Las heridas de la infancia	p.17
5. Capítulo 3: Descubriendo quién creo que soy - el eneagrama	p.30
6. Capítulo 4: El campo cuántico y tu energía	p.45
7. Capítulo 5: Atrévete a romper el programa	p.54
8. Integra tu sanación: los 4 cuerpos de tu transformación	p.61
9. Agradecimientos	p.63

PREFACIO

Si me hubieras preguntado hace algunos años cómo me sentía, probablemente te habría dicho que todo estaba bien. Me creía una “chingona” por proveer a mis hijos, por estar siempre ocupada, por no quejarme de nada. Pero, si te soy honesta, estaba completamente perdida.

A pesar de estar activa todo el tiempo, me sentía atrapada entre las responsabilidades de ser madre y mujer, sin saber realmente quién era. Todo lo que quería era hacerlo “bien”, pero me olvidé de mí misma en el proceso.

Como madre soltera, me acostumbré a vivir enojada. Estaba molesta con la vida, con todo. Sentía que el peso del mundo recaía sobre mí: cuidar de mis hijos, enfrentar los problemas sola, pagar las cuentas, organizar todo y seguir adelante. La tristeza y la frustración me acompañaban a diario, y aunque trataba de disimularlo, sabía que algo tenía que cambiar.

La falta de apoyo de los padres de mis hijos me hacía sentir aún más sola. Tomé decisiones difíciles, como mudarme a otro país, al principio dejando a mis hijos en México con mis padres para poder asegurarles un futuro mejor. Pero en el fondo, al dejarlos, también sentía que

dejaba atrás una parte de mí. Mi espíritu se fue marchitando y, aunque trataba de ser fuerte, cada vez que veía a otros niños, los ojos se me llenaban de lágrimas y el nudo en la garganta aparecía. Solo fue un año, pero ese tiempo marcó mi camino como madre soltera.

Después de una crisis familiar, decidí llevarme a mis hijos a Estados Unidos y empezar de nuevo. Lejos de la familia y de las personas que más había amado, pero también lejos de aquellos de quienes, en realidad, estaba huyendo. Viví entre medicación para la depresión, tratando de seguir adelante, pero sin realmente sentirme viva. Estaba simplemente “haciendo lo que tenía que hacer”, sobreviviendo sin conectar con lo que realmente necesitaba.

Mi despertar comenzó después de una relación que terminó. Mis hijos ya tenían 11 y 12 años en ese momento, y fue ahí cuando empecé a darme cuenta de lo que realmente estaba viviendo. Ahí fue cuando reconocí cómo me estaba tratando a mí misma. Durante mucho tiempo, creí que mi valor dependía de lo que hacía por los demás, del dinero que ganaba y de ser la “fuerte” que no mostraba sus emociones. Pero un día, me escuché por primera vez

en mucho tiempo. Esa voz interna, que había estado callada, me pedía auxilio. No me gustaba mi vida, no podía ver nada por lo que agradecer. Sentía que todo a mi alrededor estaba “roto”.

Fue en ese momento cuando decidí que algo tenía que cambiar. Mi proceso de transformación comenzó al decidir escucharme, dejar de ignorar las heridas del pasado y empezar a ser compasiva conmigo misma. Me di cuenta de que las respuestas siempre habían estado dentro de mí, solo que nunca me había dado permiso para escucharlas.

Este libro es el resultado de ese proceso. Lo que quiero compartir contigo es simple: el primer paso para sanar es escucharnos, aceptarnos y ser amables con nosotras mismas. A lo largo de mi camino descubrí que el verdadero poder para cambiar nuestras vidas está dentro de nosotras, esperando ser escuchado.

A ti, madre soltera alfa, quiero decirte que estás en el lugar correcto. Y si no sabes qué es este concepto, te lo explico en las páginas que siguen. Este libro está aquí para acompañarte en tu propio proceso de sanación y autodescubrimiento.

Te invito a que te atrevas a profundizar, a explorar lo que tienes dentro, a comprender tus emociones y tus heridas, y a empezar a ver la vida desde una nueva perspectiva. Porque al final, el poder de transformar tu vida está en ti, y el momento para hacerlo es ahora.



A MI QUERIDA LECTORA:

Sé que lo que vas a leer aquí puede ser difícil de creer. No quiero que pienses que lo que te comparto es una verdad absoluta, porque recuerdo que a mí también me costaba creer en muchas cosas nuevas. Especialmente cuando se trataba de teorías o conceptos que ponían en riesgo la seguridad que me generaba creer en mi forma de ver la vida.

Me tomó tiempo comprender las razones que me impedían creer, y muchas veces esas razones venían de mi falta de confianza en mí misma.

Pero no te preocupes, eso lo descubrirás por ti misma a medida que avances. Mi invitación es que sigas leyendo con una mente abierta, dispuesta a recibir nuevas perspectivas. No te quedes solo con las palabras que encuentres aquí, sino que te atrevas a observarte.

Este proceso es sobre ti: sobre cómo te ves a ti misma, cómo percibes tu vida, tu historia. Así que permítete la oportunidad de reflexionar y abrir tu corazón.

Al final de cada capítulo encontraras ejercicios que te irán revelando tus propias epifanías.



CAPÍTULO 1: EL PLAN PRENATAL – ¿ELEGIMOS LO QUE VIVIMOS?

Puede que esta información sea nueva para ti. Tal vez no estés tan familiarizada con estas ideas, pero te aseguro que, conforme avancemos, todo irá encajando. No solo lo entenderás, sino que me atrevo a decir que lo recordarás.

Antes de nacer, nuestra alma hace un acuerdo con otras almas sobre lo que vamos a experimentar en esta vida. Esta idea puede parecer difícil de comprender al principio, pero quiero que lo tomes con calma. A medida que sigas leyendo, todo comenzará a tener sentido.

El plan prenatal nos habla de cómo, antes de nacer, nuestras almas hacen acuerdos sobre las lecciones que vamos a aprender, las personas con las que nos cruzaremos y las experiencias que necesitaremos vivir para nuestra evolución espiritual. ¿Por qué tomamos estos acuerdos? Porque necesitamos aprender, sanar y crecer.

En el libro **El plan de tu alma**, Robert Schwartz explica cómo nuestra alma no solo elige los momentos de felicidad, sino también los momentos de dolor y desafío. Todo lo que experimentamos, incluso lo que nos parece difícil o injusto, tiene

un propósito profundo conectado con nuestro proceso de sanación y crecimiento personal.

Este concepto no fue algo fácil de aceptar al principio. Pero, de alguna manera, cuando lo escuché por primera vez, algo dentro de mí hizo “click”. Fue como si una puerta se abriera y comenzara a ver las cosas desde una nueva perspectiva. ¿Sería eso verdad? ¿Todo lo que había vivido, las circunstancias difíciles que había enfrentado y las personas que habían formado parte de mi vida... todo tenía un propósito más grande al ir más profundo en ello?

En cuanto me fui adentrando en este libro, comencé a reflexionar sobre mi vida. Recordé muchas memorias que habían sido bastante desagradables en su momento. ¿Realmente elegí ser mamá soltera? ¿Por qué elegí ciertas personas y situaciones que me parecieron tan dolorosas? Me generaba una especie de cortocircuito pensar en la idea de haber elegido el dolor. ¿No todos queremos ser felices?

Me imaginaba que, si pudiera escoger, no elegiría nada que me perjudicara. Pero ese era mi pensamiento de ese entonces, porque mi juicio sobre lo que era “bueno” o “malo” estaba muy polarizado.



No podía imaginarme eligiendo un camino que me hiciera llorar o seguir aferrándome a un ex al que, cinco años después, aún le guardaba un lugar en mi corazón. ¿Es neta? ¿También eso lo elegí vivir? Muchas dudas venían a mi cabeza.

O sentirme tan agotada por tener dos trabajos, llegar por la noche y ver a mis hijos ya dormidos, después de haberlos dejado en la escuela por la mañana. Vivir cada día de mal humor, arrastrándome por la vida, sintiendo que todo lo que me tocaba era una carga, como si la vida me golpeará una y otra vez.

¿Por qué elegí todo eso? ¿Por qué permití que mi vida fuera tan difícil? Y lo que más me hacía ruido en la cabeza era eso de que elegimos a nuestros padres. ¿En serio? Venían a mi mente memorias de injusticias vividas en mi infancia. Cada rechazo, cada ridiculización, cada vez que fingí que no me importaba... todas esas experiencias hicieron una marca en mí.

Esas marcas se convirtieron en heridas emocionales. ¿Las elegí yo para aprender algo de ellas? ¿Para qué querría vivirlas, si muchas veces lo único que deseaba era olvidarlas?

No me sorprendía haber elegido a mi madre. Siempre tuve ese impulso de

querer protegerla desde pequeña. A muy corta edad comencé a trabajar después de la escuela, y mi ilusión era darle el dinero a mi mamá. Sentía que en casa siempre había problemas por dinero. No nos lo decían con palabras, pero era imposible no notarlo.

Mi papá se ponía de malas si necesitábamos algo como un par de zapatos nuevos o si la escuela pedía algún libro. Así que asocié que, si había dinero, mi mamá estaría feliz, tranquila, en paz.

De ella aprendí a no querer casarme. En mi mente, le faltaba el coraje para dejar a mi papá, un hombre que no era precisamente amable. Pensaba que cualquier otra persona sería más dulce con ella que él. Mi papá era ese personaje que, en las fiestas, era muy servicial con mis tías y a mi mamá la ignoraba. Y si ella le pedía algo, él le respondía: "Ah, pues es que tú no tomas", excusando su falta de cortesía.

Y si elegí a mi papá, ¿por qué lo hice? Eso sí que no lo podía creer. Debido a mi amor incondicional hacia mi mamá, creé una lealtad invisible hacia ella, donde sus problemas los sentía como propios. Siempre fuimos tan cercanas que éramos amigas, y como amigas compartíamos cosas que me marcaron.



Así, las dinámicas disfuncionales se convirtieron en mi realidad. Aprendí a vivirlas como si fueran parte natural de la vida.

¿Por qué elegiría a un padre que me dio una imagen tan traumática del matrimonio? Recuerdo que se sentaba a la mesa como si fuera un rey, esperando a que mi mamá le sirviera la comida. Él había traído el dinero, así que, según él, tenía el poder. Teníamos una sola televisión en casa y, aunque mis hermanos y yo estuviéramos viendo algo, él llegaba, tomaba el control remoto y ponía lo que quería ver.

No le podíamos decir nada. Si lo hacíamos, se ponía de malas. Ya fuera que maltratara a mi mamá o a nosotros, el ambiente se volvía pesado, la energía densa... y eso era lo que menos queríamos. Un detalle que tengo muy presente es que nunca le daba las gracias a mi mamá por la comida. Lo veía como su obligación. Su actitud era déspota y prepotente. Me atrevería a decir que le teníamos miedo y coraje, en lugar de respeto y confianza.

Regularmente no pasaba de gritos e insultos, aunque en ciertas ocasiones se descontrolaba y llegaba a la violencia física. Y como niña, lo único que pensaba era que nosotros provocábamos su ira. Así que, mientras menos ruido hiciera, menos problemas tendría.

Ahora, me gustaría que te tomes un momento para reflexionar sobre alguna experiencia que clasifiques como “mala”. Piensa en algo que te haya causado conflicto, que aún te llene de ansiedad, tristeza o enojo. Sin darle juicio, replantea lo que realmente sucedió.

Por ejemplo, imagina a una niña que presenció la traición de su papá a su mamá. Aunque esto no le ocurrió directamente, al ser su primer ejemplo de lo que es el amor, la situación dejó una marca profunda en su corazón. Crecer observando la traición de su papá le causó una inseguridad que la acompañó durante gran parte de su vida. Ese primer vistazo al amor, en forma de desconfianza y traición, distorsionó su percepción de las relaciones.

A lo largo de su vida, esta niña empezó a sabotear sus relaciones, incapaz de confiar completamente, porque lo que vivió en casa se convirtió en su primer modelo de lo que creía que era el amor

Ahora, imagina que todo lo que ocurrió fue parte de un acuerdo previo. El papá, al traicionar, estaba eligiendo vivir esa experiencia para aprender sobre la soledad, para valorar a su familia o para darse cuenta de que no era feliz. Al mismo tiempo, la niña, aunque pequeña, fue parte de esa experiencia. Su alma había elegido



estar allí para aprender fortaleza a través del dolor que le causó la infidelidad de su papá.

Ese sufrimiento, tan grande como parecía, se convirtió en la base para que ella pudiera desarrollar resiliencia y, eventualmente, la capacidad de amar de una manera más sana, liberándose de las inseguridades que la marcaron.

Este concepto, aunque inicialmente puede parecer difícil de aceptar, es increíblemente hermoso. Al comprenderlo, empecé a darme cuenta de que las elecciones que hice —tanto las mías como las de mis padres— no fueron al azar. Había algo más grande, una fuerza superior detrás de todo. Cada uno de nosotros, aunque a veces sufrimos, somos elegidos por nuestras almas para vivir ciertas experiencias que nos ayudarán a evolucionar.

Mis padres, con sus defectos y su forma de ser, también fueron elegidos por mí. No solo para enseñarles a ellos ciertas lecciones, sino para enseñarme a mí algo fundamental para mi crecimiento personal. Y, al mismo tiempo, yo contribuí a su evolución.

El papá en esta historia aprendió sobre la importancia de la familia, el valor de la soledad y la reflexión. La mamá aprendió a vivir con la confianza rota, a sanar, a

fortalecerse y a buscar el amor desde otro lugar. Y la niña, por su parte, aprendió sobre la confianza, sobre las consecuencias de vivir a través de los ojos de alguien más y sobre cómo sanar las heridas causadas por la traición.

Es importante entender que, aunque estas experiencias pueden parecer dolorosas, cada una está diseñada para ofrecernos una oportunidad de crecimiento. Estas lecciones pueden llevarnos a lugares de sanación profunda, si estamos dispuestas a verlas como tales.

Cuando decidí convertirme en mamá soltera y mudarme a otro país, mi principal objetivo era darles a mis hijos una estabilidad económica. En ese momento, creía que eso era lo más importante para garantizarles un futuro. Pensaba que, si lograba mantenerlos sola, todo lo demás se solucionaría.

Sin embargo, en ese proceso, cualquier otra área de la vida ni siquiera formaba parte de mi visión de necesidades. Buscaba lo mejor para ellos, pero no entendía todo lo que eso implicaba.

Al principio, estar lejos de todo lo conocido y sin el apoyo cercano de la familia fue un reto enorme. La factura de esta nueva vida fue mucho más alta.



Me costó mucho reconocerlo, pero llegué a sentirme vacía. Esa sensación me llevó a necesitar medicación para la depresión durante más de cinco años. Sin embargo, lo que tenía frente a mí, aunque en ese momento no lo entendía del todo, era una gran oportunidad de crecimiento y transformación.

Era la oportunidad de romper con las cadenas del pasado y ofrecerles a mis hijos un camino diferente, libre de las mismas cargas que yo había arrastrado.

Pero al optar por silenciar los efectos del dolor y tratar de seguir adelante sin entender lo que estaba viviendo, simplemente adormecí esa sensación. La guardé dentro de mí, como si ya hubiera aprendido a valerme por mí misma, a no pedir favores y a salir adelante como pudiera.

El dolor no desapareció. Simplemente se almacenó en mi cuerpo emocional, esperando el momento adecuado para ser liberado.

Al reflexionar sobre mi vida con mis hijos, me doy cuenta de que la dinámica fue diferente. Quizá ellos me escogieron para cambiar el patrón familiar. Puede que en mis primeros años de crianza cometiera más errores de los que quisiera aceptar, pero la realidad es que, así como mis

padres fueron para mí, yo estaba haciendo lo mismo con mis hijos.

Sin estar consciente de mis propias emociones, solo sabía que quería hacer las cosas de forma diferente como mamá. Por ejemplo, yo designé el televisor de la sala para que ellos pudieran ver lo que quisieran. Ellos no lo sabían, pero era mi forma de decirles cuánto los amaba y cuánto me importaban, aunque pareciera un simple acto.

Sin embargo, las comparaciones que solía hacer entre ellos eran mi forma de abuso. No les gritaba frases como: “¿Qué no piensas?” o “¿Estás tonto?”, como escuché de niña, pero sí los lastimaba de otras maneras. No con burlas, pero sí con exigencias: pedirles que lo hicieran mejor, no reconocerles pequeños logros, dar por sentado que era su obligación. Sin querer, creé en ellos un sentimiento de insuficiencia. “Si para mamá nada es suficientemente bueno”, me contaron después que pensaban.

Así, una a una, fui reconociendo las formas en que los estaba hiriendo. No era a propósito, pero ¿cómo no hacerlo si ni siquiera era consciente de lo que a mí me dolió?

Sin querer, les exigía que se comportaran como adultos, que no fueran niños,



que por favor fueran observadores y entendieran lo difícil que era para mí. Y así, sin darme cuenta, les fui creando su propia percepción del mundo.

El plan prenatal tiene una razón detrás de cada elección. Y aunque mi vida no fue fácil, todo lo que viví me dio las herramientas para darles a mis hijos una vida diferente. Elegí alejarme de lo que no quería repetir. Aunque cometí errores, siempre lo hice desde un lugar de amor, como seguramente mis padres lo hicieron también, aunque en su momento no lo entendiéramos.

Con esa distancia entre mi familia y yo, surgió un regalo: pudimos crear una vida más saludable y libre de las dinámicas que me marcaron.

Hoy, mirando atrás, comprendo que mis propias heridas me permitieron darles a mis hijos algo distinto. Las lecciones dolorosas que aprendí no se las transmití a ellos. Y aunque, como mamá soltera, tuve que enfrentar muchas dificultades, su crecimiento y bienestar fueron siempre mi prioridad.

A veces me preguntaba si elegí vivir una vida en la que no me sentía amada, pero ahora sé que elegí vivirla para poder enseñarles a mis hijos lo que significa el

amor verdadero: el amor que nace de la aceptación, la comprensión y el respeto.

La lección más grande que aprendí es que todo lo que viví —cada dolor, cada rechazo — formaba parte de un propósito mayor. El dolor me hizo fuerte, pero también me dio la capacidad de criar a mis hijos de una manera más consciente, diferente a lo que experimenté.

Y si bien todo esto no fue fácil, me di cuenta de que, al final, mi alma eligió este camino para sanar, para aprender y para darles a mis hijos lo que nunca tuve: un entorno de amor incondicional y aceptación. Así como tu alma lo hizo también.

Algunas cualidades que vinimos a cultivar

A continuación, quiero compartir contigo algunas de las cualidades o aprendizajes por los que vinimos a esta encarnación. Claro que vinimos a aprender muchas cosas, pero hay cualidades clave que tal vez ya has notado presentes en tu vida, incluso si no siempre las has reconocido como tales.

La vida tiene la maravillosa capacidad de ponernos en situaciones que nos permiten desarrollar estas cualidades, incluso cuando no las entendemos de inmediato.



Por mencionar solo algunos:

- **Resiliencia:** Tal vez pasaste por momentos difíciles, desafíos que sentiste que nunca podrías superar. Pero aquí estás. Cada uno de esos momentos de sufrimiento se convirtió en una lección de fortaleza. La resiliencia no se trata de evitar el dolor, sino de aprender a levantarse después de cada caída.
- **Empatía:** Después de atravesar el dolor, ahora puedes sentir el sufrimiento de los demás de una manera más profunda. Esta empatía, que quizás alguna vez sentiste como un peso, es ahora una herramienta poderosa para conectar con quienes te rodean.
- **Paciencia:** Tal vez tuviste que esperar mucho tiempo por algo que deseabas profundamente. Esa espera te frustró, pero también cultivó en ti una paciencia real, solo posible en momentos de incertidumbre.
- **Compasión:** Cuando la vida pareció ser injusta, tu capacidad para comprender el sufrimiento de otros creció. Y con ello, nació tu habilidad para brindar apoyo y amor sin juicio.
- **Fortaleza interior:** Aquellos momentos en los que sentiste que todo estaba en tu contra resultaron ser clave para construir la fuerza que habita hoy dentro de ti.

- **Autoconocimiento:** Las experiencias difíciles te empujaron a buscar dentro de ti misma las respuestas, a cuestionarte, a encontrar tu verdad más profunda.
- **Tolerancia y aceptación:** Aprendiste a aceptar a los demás tal como son, entendiendo que cada ser humano hace lo mejor que puede con lo que tiene.
- **Valor para soltar:** La vida también nos enseña a dejar ir lo que ya no nos sirve. Aunque duela, soltar es una lección necesaria para avanzar.

Una nueva mirada a lo vivido

Ahora quiero que pienses en todo lo que has vivido. Esas experiencias que a veces consideras negativas: los momentos en los que te sentiste abatida, sola, triste o incluso enojada con la vida.

Desde la perspectiva del alma, cada suceso en nuestra historia —ya sea placentero o doloroso— es una experiencia elegida antes de nacer. Nada fue casualidad. Cada situación difícil vino a enseñarte algo que, desde otro plano, tu alma ya estaba lista para trabajar.

Quizá no lo sabías, pero los desafíos que viviste en tu entorno familiar, en tus relaciones o en tu infancia no fueron castigos. Fueron oportunidades sagradas para desarrollar tu paciencia, tu fortaleza, tu empatía o tu compasión.



Y aunque a veces cueste aceptar eso, el alma lo sabe. Sabe que detrás de cada experiencia hay evolución.

Antes de empezar...

Este ejercicio no es uno más. Es una invitación a mirar tu historia con nuevos ojos.

Vas a necesitar un cuaderno que puedas dedicar a este proceso. Puede ser una libreta bonita, especial... o simplemente una hoja que esté lista para sostener todo eso que ya no quieres seguir cargando.

No te preocupes por hacerlo perfecto. Solo hazlo honesto. Este momento es solo tuyo.

Ejercicio de introspección: El acuerdo del alma

Este primer ejercicio está enfocado en las personas que más han marcado tu vida. Aquellas que te dolieron, que te confrontaron, o que dejaron una huella tan profunda que aún resuena dentro de ti. La propuesta es mirar esa historia no solo desde el dolor... sino desde el alma.

Parte 1: Reconociendo el alma

- ¿Quién fue la persona (o personas) que más te afectaron emocionalmente?

- ¿Qué hizo o dijo que te dolió profundamente?
- ¿Cómo te sentiste en ese momento? (Sé clara: tristeza, enojo, miedo, impotencia...)
- ¿Qué impacto tuvo eso en ti a largo plazo?

Parte 2: Cambiando la perspectiva

- Si pudieras mirar esa situación desde el lugar de la otra persona, ¿qué crees que estaba viviendo?
- ¿Qué miedo, carencia o dolor pudo haber guiado su comportamiento?
- ¿Crees que actuó desde su herida? o su propia programación?

Parte 3: Transformando la experiencia

- Desde tu presente, ¿cómo entiendes hoy lo que viviste?
- ¿Qué aprendizajes puedes reconocer, incluso en medio del dolor?
- ¿En qué te transformó esa experiencia? ¿Qué partes de ti despertó?

Parte 4: Liberando la carga

- Escribe lo que necesites decir. A esa persona. O a tu yo del pasado.
- No censure nada. Esta carta no se entrega. Es tu espacio de liberación.



- ¿Qué decisión puedes tomar hoy para cerrar ese ciclo? ¿Qué paso concreto te acerca a soltar esa carga?
- ¿Cómo te sientes ahora al ver la historia desde un lugar más consciente?

Este ejercicio no se trata de justificar el daño. Se trata de recuperar tu poder.

Porque lo que ya pasó, no puedes cambiarlo... pero lo que decides hacer con eso, sí.

Y hoy estás eligiendo sanar.

Ejercicio 2: Cuando tu alma eligió el desafío

Este ejercicio es para ti si alguna vez pensaste:

“¿Por qué me pasó esto a mí?”

Aquí no vas a buscar culpables. Vas a encontrar sentido.

Vas a mirar esa experiencia dolorosa no con los ojos de la víctima, sino con la sabiduría de tu alma.

Porque a veces, lo que más duele... es lo que más te transforma.

Prepara tu cuaderno. Busca un lugar en silencio. Respira.

Haz este ejercicio sin prisa. Con honestidad. Con amor.

Parte 1: Reconociendo la situación

- ¿Qué experiencia te marcó más profundamente?

(Esa situación que aún te cuesta contar, o que cuando la recuerdas, algo se mueve dentro de ti.)

- ¿Cómo te sentiste cuando la viviste?

(Escribe con detalle. Nombra tus

emociones: miedo, enojo, abandono, vergüenza...)

- ¿Qué impacto dejó esa vivencia en tu forma de ser?

(¿Cambió tu confianza? ¿Afectó tu forma de relacionarte? ¿Te hizo cerrarte o sobreexigirte?)

Parte 2: Reflexionando el propósito

- Si tu alma eligió esa experiencia como parte de su aprendizaje... ¿para qué crees que fue?

(¿Qué parte de ti se activó después de eso? ¿Qué cualidades se empezaron a formar?)

- Si fueras una observadora externa de tu historia, ¿qué dirías que esa situación vino a enseñarte?

Parte 3: Transformando la mirada

- Hoy, con más conciencia... ¿puedes ver algo bueno que salió de todo aquello?
- ¿Qué lección profunda te dejó?



(¿Aprendiste a poner límites? ¿A confiar en ti? ¿A darte el amor que esperabas de otros?)

Parte 4: Liberando lo que ya no quieres cargar

- ¿Qué puedes hacer hoy para soltar lo que aún duele?
(Un paso pequeño: escribir, hablar, perdonar, cerrar el ciclo...)
- ¿Cómo te sientes ahora al mirarlo desde esta nueva perspectiva?
(¿Más libre? ¿Más fuerte? ¿Más tú?)

Un cierre para este ejercicio...

Este no es solo un ejercicio de reflexión.
Es un acto de poder.

Dejar de preguntarte
“¿por qué me pasó esto?”
y empezar a preguntarte:
“¿Qué puedo hacer con esto hoy?”

Lo que parecía una herida fue una puerta.
Y tú, al cruzarla, estás despertando a tu poder creador.

No tienes que entenderlo todo ahora.
Solo confía en que si estás aquí, es porque ya estás lista para mirar de otra forma.

Y si este tema te remueve o te llama a seguir profundizando, puedes buscar el libro **“El Plan de tu Alma”** de Robert Schwartz. Fue una brújula en mi camino.

Reflexión final

Lo que hoy parece una carga, podría ser la semilla de tu versión más poderosa.
¿Vas a seguir cargándola... o vas a sembrarla?

Este es tu momento.

Este es tu camino.

Y tu alma ya sabe por dónde empezar.



CAPÍTULO 2: LAS HERIDAS DE LA INFANCIA

NACEMOS PARA APRENDER, PERO NUESTRAS HERIDAS NOS ENSEÑAN

Como vimos en el capítulo anterior, nuestra alma elige la familia y las experiencias que necesitamos vivir para nuestro crecimiento personal. Pero lo que no siempre comprendemos de inmediato es que, en ese proceso de aprendizaje, muchas veces nos enfrentamos a experiencias dolorosas que se quedan grabadas en nuestro ser.

Solemos creer, desde niñas (y muchas veces también de adultas), que la vida es injusta. Pensamos que, si hubiéramos nacido en otra familia, todo sería diferente o mejor. Que, si fuéramos más altas, si no fuéramos tan bajitas, si tuviéramos otro tipo de cabello, o si en casa nos trataran como tratan a otra persona... todo sería distinto.

Pero la verdad es que, de algún modo, cada persona está atravesando sus propias pruebas y dificultades. Estas experiencias no son accidentes, sino elecciones del alma para enseñarnos lecciones clave que necesitaremos a lo largo de nuestra vida.

Desde una perspectiva espiritual, las circunstancias que vivimos en la infancia

crean nuestras **heridas emocionales**, que pueden considerarse como una **marca energética**. Estas marcas nos ayudan a identificar lo que necesitamos sanar y las lecciones que debemos aprender. No todas las heridas son iguales ni afectan de la misma manera, pero todas, sin excepción, tienen un propósito.

¿Por qué elegimos esas experiencias dolorosas? Porque en realidad, esas situaciones de sufrimiento no son castigos, sino **oportunidades disfrazadas de lecciones difíciles**. Al comprender esto, comenzamos a ver la vida desde una nueva perspectiva, donde incluso el dolor tiene un propósito. No estamos condenadas a repetir el pasado; podemos transformarlo en una herramienta para nuestra evolución.

Pero si no le ponemos atención, ese aprendizaje se convierte en un patrón repetitivo: el mismo tipo de hombre, la sensación de que nunca alcanza el dinero, el conflicto constante con nuestros hijos, o la queja interna que nunca se apaga.

El entorno que nos forma: el poder de la familia y las circunstancias

Cuando nacemos, el entorno en el que crecemos, las personas que nos rodean y las circunstancias que vivimos tienen un gran impacto en nuestro **cuerpo emocional**. Las creencias que formamos sobre el amor,



la vida y nuestras capacidades nacen directamente de esas experiencias.

Lo que vivimos en la familia, en la escuela o en reuniones sociales nos enseña, sin darnos cuenta, qué debemos creer. Y aunque muchas veces esas experiencias parecen pequeñas o cotidianas, dejan huellas tan profundas que se convierten en las creencias que guiarán nuestra vida adulta.

Desde pequeña, aprendí que el rol de mi papá en casa era ser el proveedor. Él traía el dinero para la renta, la comida, la ropa y los servicios. Eso le dejaba poco espacio para disfrutar en familia.

No me dolía tanto que no pasara tiempo con nosotros, porque para mí esa era “la forma en que un papá debía ser”. La comunicación era mínima. Llegaba del trabajo muchas veces hasta las 11 o 12 de la noche, y no se despertaba hasta el mediodía.

Eso dejaba a mi mamá con la tarea de levantarnos temprano y caminar con nosotros a la escuela, un trayecto de aproximadamente 30 minutos. A veces teníamos que hacer silencio para no despertarlo, porque cualquier ruido lo irritaba. No queríamos hacerlo enojar porque podía gritarnos. Esos gritos, aunque no me daban miedo, marcaban el

inicio de mis días de una forma negativa. Mi papá tenía coche, pero no nos llevaba a la escuela porque decía que era demasiado temprano. Mi mamá se encargaba de esa como de todas nuestras otras tareas, ella no conduce, sentía que no podía aprender, tras varios intentos fallidos abortó la misión de moverse en auto en plena ciudad de México.

Si se nos hacía tarde, tomábamos transporte público, pero eso afectaba el presupuesto que mi mamá recibía para la comida. Él no quería cubrir esos gastos y nos decía que, si no sabíamos organizarnos, era culpa nuestra.

Todo esto me hizo sentir una gran separación entre lo que deseaba y lo que realmente tenía. El amor de papá no se sentía. Más que tenerlo cerca, vivíamos en una constante tensión. Y sin saberlo, esa experiencia creó en mí lo que ahora reconozco como la **herida del abandono**.

Para la niña que fui, **me faltó la aprobación, la validación y el amor de mi papá**. Nunca fui “la niña de papá” y eso dejó una marca profunda en mi corazón.

¿Qué espera una niña del amor de su papá? En mi caso, yo deseaba sentirme suficiente, que se sintiera orgulloso de mí, que me reconociera, que me hiciera sentir especial. El amor de un padre



debería ser cariñoso, incondicional y lleno de confianza. Pero en mi experiencia, la ausencia de ese amor me dejó un vacío.

Cuando una niña no recibe ese amor genuino, **crece buscando llenarlo de muchas maneras**: en otras personas, en logros, en atención externa... o desconectándose de sí misma por miedo a no ser aceptada. Esa es la herida del abandono. Se manifiesta como una constante búsqueda de ese amor que nos faltó.

¿Te sientes identificada con este vacío?
¿Con esa sensación de estar buscando algo que te faltó desde niña?

Este es el primer paso: **reconocer las heridas que nos han acompañado por tanto tiempo**, pero que hoy podemos mirar con nuevos ojos y comenzar a sanar.

Las creencias, aunque se adquieren en la niñez, se hacen tan poderosas que nos acompañan durante toda la vida, muchas veces sin que nos demos cuenta. La niña que fui comenzó a absorber lo que veía, y a creer que mi valor dependía de la aprobación de los demás, especialmente de mis padres.

Si mi mamá no recibía el amor o respeto que necesitaba, yo aprendí a pensar que yo tampoco lo merecía. Esas creencias se fijan profundamente en nuestro ser, sin que

tengamos control sobre ellas. Hasta que un día, ya de adultas, nos damos cuenta de que no son nuestras... pero las hemos llevado tanto tiempo, que las sentimos parte de nosotras.

Las heridas emocionales: ¿Qué son y cómo se forman?

Las heridas emocionales son como cicatrices invisibles. No se ven, pero nos acompañan a lo largo de la vida. Y aunque suene contradictorio, son una de las principales fuentes de nuestra transformación.

Estas heridas no son solo recuerdos dolorosos. Son experiencias que se quedan grabadas en nuestra psique y que, si no se sanan, siguen influyendo en nuestra vida sin que seamos conscientes de ello.

Desde mi experiencia, puedo decir que las heridas emocionales no son solamente "malos recuerdos", sino **oportunidades disfrazadas de dolor**. Son esos momentos que nos marcaron cuando éramos pequeñas y que, si no les damos atención, se siguen reproduciendo durante años, moldeando nuestras decisiones, nuestras creencias, nuestros patrones de comportamiento... y también las relaciones que atraemos. En la vida de nosotras como mamás solteras, las heridas emocionales están



presentes, incluso si no las reconocemos de inmediato. Por eso, vamos a hablar de algunas de las más comunes y cómo se forman.

La herida del abandono

Esta herida se forma cuando sentimos que no recibimos el amor, la atención o el cuidado que necesitábamos de nuestros padres. Como en mi caso, con mi papá.

Puede haberse dado por ausencia física o emocional de uno de nuestros cuidadores. Y como suele sucederle a muchas mamás solteras, **nos vemos atrapadas entre el trabajo, la casa, la comida, las citas médicas, las cuentas...**, y aunque no lo deseamos, eso genera en nuestros hijos un vacío emocional, una sensación de desconexión y una necesidad constante de ser vistos o aceptados.

Ejemplo de la herida del abandono:

Imagina que tu hijo llega de la escuela, y tú, agotada después de un largo día, no tienes energía para escucharlo o dedicarle el tiempo que necesita. Aunque estás físicamente presente, él puede sentirse invisible. Lo que más necesitaba —tu atención— parece fuera de su alcance.

Y aunque no sea intencional, eso deja una huella emocional. Se empieza a formar

la creencia de que “no soy importante”, “tengo que esforzarme para ser visto”, “debo hacer algo para merecer amor”.

En mi caso, me enfoqué tanto en que no nos faltara comida ni techo, que no pensaba en cómo darles amor a mis hijos. Sí, veían lo que querían en la televisión. Sí, tenían ropa limpia... aunque la doblaba y colgaba a las 2:00 a.m.

Recuerdo cuando Walmart abría 24 horas; a veces iba a las 3:00 a.m. a comprar lo necesario para que, cuando ellos llegaran de la escuela, tuvieran comida lista. Ellos solos. Sin mí. Porque yo estaba afuera, buscando dinero para la casa.

¿Te das cuenta?

La misma queja que tenía mi niña interior con su papá, se la transferí a mis hijos a través de su mamá. O sea, yo.

¿Fue intencional? No.

¿Fue evidente? Muchísimo.

¿Hice algo al respecto? Tardé, pero empecé y **tu también puedes hacerlo.**

Espacio para reflexionar

Piensa en un momento en el que, por razones fuera de tu control, **no pudiste estar presente para tus hijos como ellos lo necesitaban:**

- ¿Qué sentiste tú en ese momento?
- ¿Cómo crees que ellos interpretaron tu



ausencia, aunque fuera por trabajo u otra responsabilidad?

- ¿Qué creencias sobre el amor y la conexión emocional crees que empezaron a formarse en ellos?
- ¿Qué harías hoy diferente si pudieras retroceder a ese instante?

La herida del rechazo

La herida del rechazo se forma cuando no nos sentimos aceptadas o queridas en el lugar donde más necesitamos serlo: nuestra familia. Este rechazo, ya sea físico o emocional, puede dejar una marca profunda en nuestra autoestima, haciéndonos sentir inadecuadas, no amadas o no suficientes.

Es una herida muy común en personas que han experimentado la falta de amor o de conexión emocional en su entorno familiar. Aunque no siempre sea intencional, genera una necesidad constante de validación externa.

Como mamá soltera, muchas veces me he sentido sola. Pero también he sentido que estaba fallando como madre. La herida del rechazo no solo afecta la autoestima de los niños, también se transmite de generación en generación, alimentando el ciclo del dolor.

En mi caso, la sensación de estar sola en la crianza me hizo sentir aún más rechazada, como si no estuviera haciendo lo suficiente por mis hijos. Esa misma herida se instaló en mi interior, llevándome a creer que no podía darles todo lo que necesitaban, emocionalmente y en otros aspectos. Esto, por supuesto, generó inseguridades en ellos, aunque yo no lo percibiera en ese momento.

En mi propia experiencia, el rechazo no fue solo un tema relacionado con mis hijos, sino también con la relación que tenía conmigo misma. En ocasiones me sentía incapaz de ofrecerles el amor que yo misma no sentía que merecía.

Eso se reflejaba en momentos de vulnerabilidad, donde me sentía incompleta y buscaba constantemente la aprobación de los demás. *La herida del rechazo se manifestó tanto en la relación conmigo misma como en la forma en que me vinculaba con mis hijos.*

Mi historia con esta herida comenzó en la infancia, en una familia donde la figura paterna era distante, poco afectuosa y emocionalmente ausente. Como hija, no entendía el porqué de esa distancia. Pero con el tiempo comprendí que lo que me faltaba era reconocimiento y amor por parte de esa figura.



Ese vacío se transformó en una búsqueda constante de validación. Quería sentirme “suficiente”, especialmente para mis hijos.

Esa sensación de insuficiencia —tan común— no solo me limitaba a mí, sino que también afectaba mi capacidad de conectar emocionalmente con ellos. Esta **desconexión emocional**, que muchas mamás solteras enfrentamos, no siempre es consciente. Pero sin saberlo, transmitimos nuestras propias heridas a nuestros hijos.

Cuando no reconocemos nuestras necesidades y no nos sentimos suficientes, se vuelve difícil brindarles a ellos la seguridad emocional que tanto necesitan.

Sanar esta herida es un proceso profundo, que requiere de un trabajo constante de aceptación. La clave está en entender que **no podemos dar lo que no tenemos**, y que el amor, para ser genuino, debe nacer desde adentro.

Solo cuando comenzamos a aceptarnos, con nuestras imperfecciones y vulnerabilidades, podemos ofrecerles a nuestros hijos lo mejor de nosotras mismas.

La herida del rechazo, aunque dolorosa, **trae una gran oportunidad de crecimiento**.

Nos invita a mirar dentro, a sanar las partes que se sienten rotas o invisibles. Y el primer paso es reconocer que esa herida existe. Que el rechazo no define quién eres. No determina tu valor, ni tu capacidad de ser una buena madre, ni tu derecho a recibir amor.

Al sanar esta herida, **sanamos también la relación con nosotras mismas**. Y desde ahí, podemos construir vínculos más sanos con quienes amamos.

La herida de la humillación

La herida de la humillación se forma cuando vivimos experiencias de vergüenza, burla o ridiculización que nos hacen sentir que no somos dignas de amor o respeto. Desde temprana edad, aprendemos a **internalizar esos sentimientos**, y muchas veces, en lugar de enfrentar lo que sentimos, tratamos de ocultarlo.

Esto puede llevarnos a desconectarnos de nuestras propias emociones y obligarnos a **usar una máscara de perfección** para evitar ser juzgadas.

Ejemplo de la herida de la humillación:

De niña, lo más doloroso para mí fue la constante comparación con mis hermanos y primos. Recuerdo cómo mi hermano



mayor me ridiculizaba, especialmente con comentarios sobre mi apariencia física. Y aunque de alguna manera no lo hacía con mala intención, sus palabras me hacían sentir que no encajaba, que no era suficiente.

Lo que no entendía en ese momento era que, de algún modo, **su alma había elegido ese papel en mi vida**. Al hacerme sentir tan rechazada e inferior, me empujó a desarrollar mecanismos de defensa para protegerme del dolor.

Me convertí en alguien que se burlaba de sí misma antes de que los demás pudieran hacerlo. Si alguien se burlaba de mis dientes, yo hacía el chiste antes, me reía primero, me hacía la graciosa. Creía que así le quitaba poder a la burla. Pero lo único que estaba haciendo era **ocultar mi vulnerabilidad** y reforzar una coraza que, aunque me protegía, **me desconectaba de mi verdadero ser**.

Este mecanismo de defensa me acompañó hasta la adultez. Como mamá soltera, me vi repitiendo el patrón. No permitía que mis parejas me vieran vulnerable. No les mostraba el dolor que cargaba. Pensaba que si me mostraba débil, me rechazarían.

Esta herida me hizo creer que tenía que parecer perfecta, que no podía mostrar miedos ni inseguridades, ni mucho menos

mi humanidad. Entonces me convertí en **“la que lo hace todo”**: la que nunca descansa, la que sacrifica sus necesidades por el bien de los demás, creyendo que así me ganaría el amor y respeto.

Pero la realidad era que, al estar siempre a la defensiva y **ocultar mis emociones**, lo único que lograba era **levantar una barrera entre mi verdadero yo y los demás**.

La herida de la humillación también aparece cuando sentimos que **no cumplimos las expectativas** que los demás tienen sobre nosotras. A veces nos parece que nunca estamos a la altura, como si descansar o pedir ayuda fuera motivo de juicio.

En mi caso, me preocupaba que mis hijos, al no tener una figura paterna presente, no recibieran la validación que necesitaban. Esa inseguridad venía de mí. Era **mi herida proyectada**: les estaba enseñando que debían ser fuertes todo el tiempo, que no podían mostrar vulnerabilidad.

Con el tiempo, me di cuenta de que **esta herida no solo me afectaba a mí**, sino también a mis hijos. Les estaba transmitiendo la idea de que, para ser aceptados, tenían que ser perfectos. Y al igual que yo, aprendieron a esconder sus emociones.



Pero la verdadera sanación de esta herida comienza con la aceptación de uno mismo. Aceptarnos tal y como somos, con nuestras imperfecciones, es el primer paso para curar esta herida.

Hoy comprendo que la herida de la humillación **nace del miedo al rechazo** y del sentimiento de no ser lo suficientemente buenos. Pero en lugar de seguir persiguiendo la perfección, necesitamos aprender a **abrazar nuestras vulnerabilidades** y reconocer que **somos dignas de amor y respeto tal como somos**.

La verdadera sanación ocurre cuando dejamos de defendernos, cuando dejamos de ocultar lo que sentimos, y permitimos que los demás nos vean tal y como somos: **humanas, imperfectas... y absolutamente dignas de ser amadas**.

La herida de la traición

La herida de la traición no siempre proviene de una acción directa hacia nosotras. A veces, nace de situaciones cotidianas, sutiles, que dejan una marca profunda en nuestra percepción del mundo y de los vínculos.

Esta herida puede formarse cuando **alguien rompe una promesa importante**, cuando nos sentimos traicionadas por una figura en la que confiábamos, o cuando

vemos una **fuerte incongruencia entre lo que nos dicen y lo que hacen**. Por ejemplo:

- Cuando alguien promete estar y no llega.
- Cuando nos dicen “todo está bien”, pero el ambiente en casa está cargado de tensión.
- Cuando se espera que actuemos con responsabilidad, pero los adultos a nuestro alrededor actúan sin coherencia.
- Cuando una figura de autoridad nos pide confianza, pero no respeta la nuestra.

Todas estas experiencias siembran una sensación profunda de **inseguridad y desconfianza**. La niña que fuimos comienza a dudar de todo: de las palabras, de las intenciones, de los vínculos... y, finalmente, de sí misma.

En mi caso, la infidelidad que viví dentro de mi familia cuando era niña dejó una huella de desconfianza muy profunda. Aunque yo no estuve directamente involucrada, **sentí el derrumbe emocional como si fuera mío**. Me hizo pensar que el amor no era confiable, que las promesas se rompen, que lo que parece seguro puede desaparecer en cualquier momento.

Esa percepción se quedó conmigo y **afectó todas mis relaciones**, incluso la que tenía conmigo misma.



Esa sensación de que todo puede desmoronarse en cualquier momento se quedó conmigo... y afectó todas mis relaciones. Pero sobre todo la **relación que tenía conmigo misma**.

Ya como adulta, esta herida se manifestó en múltiples inseguridades. Dudar de las intenciones de las personas que se acercaban a mí era algo que no podía evitar. Siempre había una voz en mi interior que decía: **“Esto no puede ser real”**. Pensaba que no era posible que alguien me quisiera genuinamente.

Mis amistades, mis relaciones... todo estaba bajo la sombra de la duda.

¿Realmente me valoraban o solo les era útil para algo?

¿Decían la verdad o solo buscaban lo que necesitaban de mí?

Y esa desconfianza también se extendía hacia mí misma. Dudaba de mis capacidades, de mi intuición, de mi propio valor. No me sentía digna de amor verdadero ni de respeto profundo. Me cuestionaba si merecía tener relaciones sanas, si podía confiar en alguien, si lo que veía en mí era siquiera real.

Al convertirme en mamá soltera, me enfrenté con la **realidad brutal** de criar a

mis hijos sin el apoyo emocional o físico que alguna vez creí que tendría.

Yo pensaba que habría alguien allí para sostenerme, para caminar a mi lado en esa misión. Pero esa expectativa era solo una ilusión. Me di cuenta de que la maternidad no es fácil... y que llevarla sola es aún más desafiante.

Admiro profundamente a quienes tienen la claridad de decir: **“no quiero tener hijos”**. Me parece una sabiduría inmensa. Yo, en cambio, seguí el camino que la sociedad me mostró: formar pareja, tener hijos, luchar. Sin cuestionarlo. Sin realmente saber qué quería.

Tomé decisiones desde la supervivencia, no desde la conciencia. Y aunque esas decisiones no fueron las más adecuadas para mi bienestar, hoy entiendo que forman parte de mi aprendizaje.

La herida de la traición nos enseña que muchas veces **esperamos que otros cumplan roles que jamás aceptaron conscientemente**. Ponemos la fe, la confianza, los sueños, en personas que quizás no estaban preparadas para sostenernos. Pero eso no significa que esté mal. Significa que estamos aprendiendo.



Sanar esta herida implica reconocer que, aunque otros hayan fallado, **eso no define nuestro valor**.

Implica dejar de buscar la seguridad afuera y comenzar a construirla dentro.

Es un proceso de aprender a **confiar en ti misma**, a sostenerte, a cuidarte.

Es soltar la expectativa de que alguien más venga a rescatarte y **elegirte tú** como tu lugar seguro.

La herida de la injusticia

La herida de la injusticia se forma cuando, desde pequeñas, sentimos que **no somos tratadas con equidad, comprensión o respeto emocional**. Puede nacer en entornos donde se espera de nosotras perfección, donde nuestras emociones no son validadas, o donde aprendemos que tenemos que ganarnos el amor cumpliendo con expectativas ajenas.

No siempre es una herida evidente. A veces aparece en lo sutil: en la exigencia de ser “la buena”, “la fuerte”, “la que no da problemas”. Y en otras ocasiones, se forma en el contraste entre cómo trataban a otros y cómo nos trataban a nosotras.

En mi caso, esta herida comenzó a formarse desde niña, especialmente en la dinámica que tenía con mi hermano. Él solía bromear conmigo frente a nuestros primos, hacerme a un lado en los juegos

o evitar que formara parte de su equipo. Esas situaciones me hacían sentir que **no era suficiente**, que no tenía el mismo valor o lugar.

Con el paso del tiempo, ya en la adolescencia, esas experiencias se intensificaron. Recuerdo momentos en los que hacía comentarios frente a sus amigos sobre mi cuerpo o mis dientes — justo esas partes de mí que yo misma ya veía con inseguridad. Cuando eso ocurría, **yo sentía que se magnificaban mis defectos**, que mi imagen quedaba expuesta, que debía protegerme de ser vista.

Hoy entiendo que él, como todos, también tenía sus propios vacíos. Quizá percibía que yo recibía una atención que él necesitaba. Pero más allá de sus motivos, lo importante es que **yo sentía que debía esforzarme más para ser reconocida**, para ser escuchada, para no quedar fuera.

Esa sensación me acompañó por muchos años. En la adultez, se transformó en **perfeccionismo, autoexigencia y rigidez emocional**. Me costaba mostrarme vulnerable, pedía poco, me sobrecargaba, y tenía una necesidad constante de demostrar mi valor a través de lo que hacía.

Desde fuera, podía parecer que todo estaba bajo control, pero por dentro, **yo**



misma no sentía que tenía permitido fallar o descansar. Había una voz interna que decía: “si no lo haces perfecto, no te van a tomar en serio; si te equivocas, te van a rechazar”.

Como mamá soltera, esa herida también se activó. Sentía que no podía bajar la guardia, que debía hacerlo todo sin margen de error. Y aunque lo hacía desde el amor, también lo hacía desde la herida no sanada.

Sanar esta herida ha sido un proceso de volver a esa niña interior y recordarle que **no tiene que ganarse el derecho a ser amada**. Que está bien ser imperfecta, sentir, pedir, descansar, equivocarse... y aún así seguir siendo valiosa.

La herida de la injusticia se sana cuando dejamos de tratarnos como fuimos tratadas.

Cuando dejamos de exigirnos tanto.
Cuando nos miramos con compasión.

Y cuando, en lugar de buscar reconocimiento afuera, **nos convertimos en la voz interna que nos reconoce con amor y verdad**.

Sanando las heridas: transformando el dolor en oportunidad

Cada una de estas heridas emocionales deja una huella profunda que, si no se sana, se convierte en parte de nuestra forma de ver el mundo y de relacionarnos con los demás. En nuestra vida como mamás solteras, estas heridas pueden manifestarse con mayor claridad en nuestras interacciones con nuestros hijos, con nuestra familia y con el entorno.

Pero **reconocerlas es el primer paso**. Así que permítete la oportunidad de mirar hacia dentro, reflexionar sobre tus propias heridas y observar cómo han influido en tu historia... y también en la de tus hijos.

Instrucciones para realizar este ejercicio:

Este ejercicio está pensado para que lo hagas en tu cuaderno personal, ese que vas a dedicar a tu proceso de sanación. Si aún no tienes uno, este es el momento perfecto para comenzar.

Busca un lugar tranquilo, donde puedas estar contigo misma sin interrupciones. Tómate tu tiempo. No hay prisa. Este momento es solo para ti.



Elige una experiencia que haya dejado huella en tu vida. Puede ser una situación dolorosa o un recuerdo que aún te pesa. Vas a ir profundo, con honestidad, pero también con mucho amor por ti.

Te recomiendo hacer este ejercicio una experiencia por vez. Así podrás observar con más claridad lo que esa vivencia dejó en ti... y lo que ahora estás lista para transformar.

Reconociendo mis heridas y transformando mi historia

Este ejercicio será una herramienta poderosa para liberar lo que te ha marcado y abrir espacio para la aceptación, el autoconocimiento y la sanación.

Vamos a ir más hondo.

Yano solo vamos a hablar de lo que pasó... Vamos a mirar cómo eso aún vive dentro de ti, cómo se refleja en tus relaciones, decisiones y emociones.

Y lo más importante: cómo puedes transformarlo.

Parte 1: La experiencia

Describe brevemente lo que viviste. (Ejemplo: separación de mis padres, abandono emocional, burlas en la infancia, infidelidad, pérdida, etc.)

¿Qué emociones sentiste?

(Ejemplo: tristeza, enojo, miedo, vergüenza, culpa, impotencia...)

¿Qué pensamientos empezaste a tener sobre ti o sobre la vida?

(Ejemplo: “no valgo”, “soy una carga”, “no puedo confiar”, “siempre me van a dejar”...)

Parte 2: La herida

¿Qué herida sientes que se activó con esta experiencia?

(Puede ser una o varias: abandono, rechazo, traición, humillación, injusticia.)

¿Cómo ha influido esta herida en tu vida actual?

(¿Te cuesta confiar? ¿Evitas mostrarte vulnerable? ¿Eres muy exigente contigo? ¿Repites patrones de autosabotaje?)

Parte 3: La evolución

¿Cómo se ha repetido esta herida en otras etapas o relaciones de tu vida?

¿Sientes que hoy la vives igual o ha cambiado tu forma de enfrentarla?

Parte 4: El regalo escondido

Ahora que estás más consciente...

¿Qué aprendiste de esta experiencia?



¿Qué fortaleza nació en ti gracias a ese momento difícil?

¿Cómo puedes usar esa sabiduría para vivir diferente... y también guiar con más amor a tus hijos?

Este ejercicio es profundo.

No lo hagas por “completar una tarea”.

Hazlo porque tu alma te lo está pidiendo.

Hazlo porque mereces liberarte.

Y recuerda: no estás sola.

Yo también he escrito estas respuestas en mi cuaderno, con lágrimas en los ojos y el alma en la mano.

Sigue.

Este paso ya es parte de tu transformación.

Sanar nuestras heridas emocionales no significa negar lo que nos dolió, sino **reconocerlo, entenderlo y finalmente liberarlo**. Es un proceso gradual de aceptación y transformación.

Cada herida tiene una enseñanza:

- La herida de la humillación nos invita a cultivar el respeto propio.
- La herida del rechazo nos enseña el valor de aceptarnos.
- La herida del abandono nos reconecta con nuestra presencia interior.
- La herida de la traición nos devuelve a la confianza en nosotras.

- La herida de la injusticia nos muestra el camino hacia la autoaceptación compasiva.

Las experiencias dolorosas son las que abren el acceso a nuestra fuerza interior.

Cada cicatriz cuenta una historia. Cada herida guarda un propósito.

Recomendación importante

Si este capítulo resonó contigo, te recomiendo el libro *Transforma tus heridas de la infancia* de Anamar Orihuela. En él encontrarás herramientas valiosas para continuar tu proceso de sanación desde un enfoque práctico y profundo.



CAPÍTULO 3 DESCUBRIENDO QUIÉN CREO QUE SOY – EL ENEAGRAMA

Hasta aquí hemos caminado juntas por un sendero muy revelador. En el capítulo uno hablamos del **Plan Prenatal**, ese acuerdo del alma en el que elegimos nuestra familia y las experiencias que viviríamos para evolucionar espiritualmente. Luego, en el capítulo dos, exploramos cómo esas vivencias infantiles nos dejaron heridas emocionales que, aunque dolorosas, se convirtieron en los cimientos más sólidos para nuestro crecimiento personal.

Ahora, en este tercer capítulo, daremos un paso más profundo: hablaremos de cómo esas experiencias y heridas moldearon nuestra personalidad, creando hábitos, conductas y mecanismos de defensa que, sin saberlo, hemos usado para protegernos toda la vida.

El Eneagrama: una guía para recordar quién crees que eres

El Eneagrama no es solo una herramienta para “descubrirnos”. Es una guía para observar con más claridad esos comportamientos automáticos, esas reacciones que parecen escaparse de nuestro control.

Al identificar nuestro tipo de personalidad, comenzamos a ver de forma más consciente cómo actuamos, cómo nos protegemos, y sobre todo, cómo podemos transformar esas respuestas en algo más saludable para nosotras... y para nuestros hijos.

Mi primer encuentro con el Eneagrama fue durante mi certificación como **life coach**. Fue una de las primeras herramientas de autoconocimiento que aprendí. Recuerdo que, al inicio, me impresionó tanto que sentí que alguien había estado observándome toda la vida, incluso leyendo mis pensamientos más profundos. Fue extraño... un poco incómodo tal vez, pero profundamente liberador.

Por primera vez, pude entenderme desde un lugar diferente, más claro, más honesto. No solo me conocí mejor a mí misma. También comprendí con más empatía a mi mamá... y a mis hijos.

Mi hijo mayor, de 17 años, es tipo 9, y el menor, de 16 años, es tipo 3. Entender sus eneatis tipos me ha ayudado a conectar con ellos de una forma más consciente, más amorosa y más respetuosa de su individualidad.



¿Qué es el Eneagrama?

El Eneagrama es una herramienta de autoconocimiento que describe **nueve tipos principales de personalidad**. Estos tipos explican cómo pensamos, sentimos, actuamos y, sobre todo, cómo reaccionamos ante el mundo... y ante nosotras mismas.

Nuestra personalidad comienza a formarse desde la infancia, como una forma de protección emocional frente al dolor. Creamos respuestas, máscaras y mecanismos de defensa que nos ayudaron a adaptarnos... pero que, con el tiempo, se convierten en patrones automáticos que limitan nuestra libertad de ser.

Por ejemplo, una niña que creció sin una figura paterna emocionalmente presente y con una mamá que constantemente le reforzaba la necesidad de ser fuerte o autosuficiente, puede desarrollar una personalidad reservada e independiente. De adulta, tal vez le cueste pedir ayuda o mostrar vulnerabilidad, porque aprendió que hacerlo la hacía sentir débil o menos valiosa.

Lo que en su momento fue una forma de sobrevivir, hoy se puede convertir en una barrera para vivir con plenitud.

Eneatipos, puntos ciegos y alas

A cada tipo de personalidad se le llama **eneatipo**, y cada uno tiene lo que llamamos un **punto ciego**: esa parte de nuestra forma de ser que no logramos ver con claridad, pero que influye profundamente en nuestras decisiones y relaciones.

También cargamos con una **queja interna**, una idea inconsciente sobre cómo debería ser el mundo, y que actúa como filtro emocional ante todo lo que vivimos.

Además, cada eneatipo tiene lo que se llaman **“alas”**: los dos tipos que se encuentran a los lados del nuestro en el círculo del Eneagrama. Estas alas modifican o matizan ciertos rasgos de nuestra personalidad.

Por ejemplo, una persona tipo 2 (la que busca ayudar y sentirse útil) puede tener un ala 1 o un ala 3, y eso influirá en cómo da, **cómo se relaciona y qué espera a cambio**.

Las triadas del Eneagrama

Para hacerlo más simple, los nueve tipos de personalidad se agrupan en **tres grandes centros** o triadas, según la manera principal en la que reaccionan ante la vida:



• **Triada emocional (eneatipos 2, 3 y 4)**

Personas que reaccionan desde las emociones. Buscan conexión, aceptación, amor y reconocimiento. Tienen una fuerte necesidad de ser valoradas.

• **Triada mental (eneatipos 5, 6 y 7)**

Personas que viven más en su cabeza: analizan, planean, anticipan. Buscan seguridad y control, y evitan situaciones que les generen miedo o ansiedad.

• **Triada instintiva (eneatipos 8, 9 y 1)**

Personas que reaccionan desde el cuerpo o el instinto. Buscan control, justicia o paz. Suelen actuar primero, pensar después, y sienten fuerte necesidad de orden o armonía.

¿Y si me identifico con varios eneatisos?

Es completamente normal. Todas tenemos un poco de cada tipo en nosotras, porque la personalidad no es una caja cerrada, es un sistema dinámico.

Sin embargo, hay un eneatiso principal que actúa como el centro de gravedad de nuestra forma de ser. Es el que guía la mayoría de nuestras decisiones, miedos, emociones y comportamientos.

Al principio puede parecer confuso, por eso te recomiendo hacer el test del Eneagrama, que viene en el libro que te recomiendo en este capítulo.

Eneatiso 1 – La mamá perfeccionista

Esta mamá siente que debe hacer todo bien. Le molesta profundamente que sus hijos no cumplan con los horarios establecidos y se juzga duramente si la casa no está ordenada o si no logra cumplir con lo que cree que “debería” hacer. Es la primera en ofrecerse como voluntaria en la escuela porque quiere asegurarse de que todo se haga correctamente.

Si un día no puede cocinar algo saludable y termina comprando comida rápida, se siente culpable por no haberlo hecho “como se debe”.

Lo que espera: orden, respeto y que todo salga bien.

Su miedo más profundo: equivocarse o ser juzgada.

Su queja interna: “El mundo no está bien hecho; todo se puede mejorar.”

Puede tener ala 9 (más paciente y conciliadora) o ala 2 (más orientada a ayudar y servir). Estas alas pueden suavizar o intensificar su autoexigencia.



De niña:

Probablemente creció en un ambiente donde equivocarse no era una opción. Escuchó frases como “¡pon atención!”, “¡hazlo bien!” o “¡eso no se hace así!”. Aprendió que solo la iban a querer si hacía las cosas perfectamente. Por eso, se volvió responsable, autoexigente y con un fuerte sentido del deber.

Como mamá soltera:

Se exige demasiado: quiere tener una casa impecable, hijos bien portados y un trabajo donde destaque. Pero eso le deja poco espacio para ser flexible o simplemente disfrutar. Cuando no alcanza esa perfección, siente culpa, frustración o enojo consigo misma.

Por ejemplo:

Una mamá que se molesta mucho si sus hijos van a la escuela con la ropa arrugada, porque piensa que los demás juzgarán su capacidad como madre. Aunque esté cansada, se levanta temprano para asegurarse de que todo esté en orden.

Lo que busca:

Cumplir con su deber de forma impecable y que los demás la reconozcan como una mamá correcta y responsable.

Su punto ciego:

La ira reprimida. Pero no una ira que

explota, sino una que se acumula por dentro. Se exige tanto que no se da permiso de descansar ni de equivocarse. Esa molestia constante por todo lo que no está “bien” genera un desgaste emocional muy fuerte.

La gran reflexión para esta mamá es:

Soltar un poco el control y aceptar que el mundo, sus hijos, y ella misma... no tienen que ser perfectos para ser profundamente valiosos.

Eneatipo 2 - La mamá ayudadora

Esta mamá siente que debe estar disponible para todos, especialmente para sus hijos. Se siente culpable si dedica tiempo para sí misma, porque en el fondo cree que el amor se gana a través del sacrificio. Le duele profundamente cuando sus hijos no valoran todo lo que hace por ellos.

Siempre está dispuesta a ayudar, incluso si está agotada, y tiende a descuidar sus propias necesidades básicas.

Lo que espera: sentirse valorada, amada y necesitada por ayudar.

Su miedo más profundo: al rechazo o al abandono.

Su queja interna: “Nadie valora todo lo que hago por los demás.”



Puede tener **ala 1** (más estructurada y exigente) o **ala 3** (más enfocada en agradar y cuidar su imagen). Dependiendo del ala, puede volverse más perfeccionista o más pendiente de ser vista y reconocida.

De niña:

Probablemente creció en un ambiente donde entendió que el amor se recibía dando atención a otros. Tal vez cuidó a sus hermanos, acompañó emocionalmente a uno de sus padres o simplemente sintió que sus propias necesidades no eran importantes. Así, se convenció de que debía “ganarse” el amor siendo útil, buena o servicial.

Como mamá soltera:

Tiende a sobreproteger a sus hijos, asumiendo toda la responsabilidad emocional y material. Se agota física y emocionalmente porque no se permite pedir ayuda ni poner límites. A veces siente que todos esperan algo de ella, pero nadie nota lo que está cargando.

Por ejemplo:

Una mamá que se siente mal si dice “no” a colaborar en la escuela, aunque eso implique dejar de lado su propio descanso o posponer una cita médica.

Lo que busca:

Sentirse amada, apreciada y reconocida

por todo lo que da. Pero, sobre todo, sentir que es indispensable para quienes ama.

Su punto ciego:

La soberbia emocional. Cree que no necesita nada, cuando en realidad desea profundamente ser amada. Da tanto, que se olvida de sí misma. Y muchas veces da esperando algo a cambio: afecto, reconocimiento, compañía... aunque no lo diga.

La gran reflexión para esta mamá es:

¿Qué pasarías si no tuvieras que hacerte nada para ser amada, y simplemente lo fueras por existir?

Soltar la necesidad de ser indispensable es abrirse al amor real, ese que no exige ni condiciona.

Eneatipo 3 - La mamá triunfadora

Esta mamá vive con la sensación constante de que **debe demostrar que puede con todo**. Se presiona a tener éxito en todas las áreas: ser buena madre, trabajadora eficiente, estar bien presentada, mantener una casa bonita y, por si fuera poco, lucir emocionalmente fuerte. Mostrarse vulnerable no es opción. Pedir ayuda le incomoda, y bajar la guardia le parece peligroso.



Lo que espera: ser admirada, reconocida y vista como alguien fuerte y exitosa.

Su miedo más profundo: fracasar o no sentirse valiosa.

Su queja interna: “Si no eres exitosa, no vales lo suficiente.”

Puede tener **ala 2** (más carismática y empática) o **ala 4** (más sensible y enfocada en la autenticidad). Estas alas le dan matices entre una imagen socialmente aceptada y una conexión más introspectiva.

De niña:

Probablemente fue valorada solo cuando

destacaba, ya fuera por sus logros, habilidades o apariencia. Aprendió que “hacer” era más importante que “ser”. Asoció su valor al rendimiento, el reconocimiento y los aplausos.

Como mamá soltera:

Quiere demostrar que puede sola, que no necesita de nadie. Se enfoca tanto en alcanzar metas que a veces **se desconecta emocionalmente**. Vive en un ritmo acelerado, como si detenerse fuera un riesgo de colapso.

Por ejemplo:

Una mamá que se siente avergonzada si en una reunión escolar sus hijos no destacan, o si no puede darles lo mismo que otras familias. Prefiere enfocarse en “producir”

antes que darse espacio para sentir o procesar emociones.

Lo que busca:

Tener éxito, ser vista como una madre ejemplar, y sentirse valorada por lo que hace. Pero, en el fondo, **anhela sentir que es suficiente incluso sin logros**.

Su punto ciego:

La vanidad emocional. No se trata de superficialidad, sino de una identificación tan fuerte con su imagen que olvida quién es sin reconocimiento. Cree que si no demuestra logros, no tiene valor. Vive **desconectada de sus emociones más profundas**.

La gran reflexión para esta mamá es:

¿Y si tu verdadero valor no estuviera en lo que haces, sino en lo que eres... incluso cuando nadie te aplaude?

Soltar la necesidad de aparentar abre espacio para conectar con tu autenticidad.

Eneatipo 4 – La mamá individualista

Esta mamá suele vivir con la sensación de que **le falta algo**. Se compara constantemente con otras madres y siente que no encaja del todo. Le cuesta mostrarse tal como es, porque teme no ser comprendida. A menudo experimenta tristeza, nostalgia o melancolía, especialmente si siente que



sus hijos o su entorno no valoran su mundo emocional.

Lo que espera: ser vista, comprendida y valorada por quien es realmente.

Su miedo más profundo: no ser especial, sentirse invisible o reemplazable.

Su queja interna: “Nadie entiende realmente cómo me siento.”

Puede tener **ala 3** (más orientada a la imagen y el éxito) o **ala 5** (más introspectiva y mental).

De niña:

Probablemente vivió situaciones donde se sintió diferente, incomprendida o rechazada. Aprendió que para ser amada debía ser especial. Esa necesidad la llevó a cultivar un mundo emocional muy profundo... pero también muy solitario.

Como mamá soltera:

Suele refugiarse en sus emociones cuando se siente no comprendida. Puede pensar que no es tan buena como otras mamás o sentir que sus hijos no la valoran lo suficiente. A veces **se aísla emocionalmente**, creyendo que nadie podría acompañarla en su intensidad emocional.

Por ejemplo:

Una mamá que se entristece profundamente si sus hijos prefieren jugar solos o no muestran interés en compartir

tiempo con ella. Lo interpreta como una falta de amor o conexión.

Lo que busca:

Sentirse amada por lo que es, no por lo que hace. Quiere conexión emocional profunda y autenticidad.

Su punto ciego:

La envidia —no como deseo de lo que otros tienen, sino como una sensación interna de carencia. Siente que a su vida **le falta algo esencial**. Tiende a ver lo que otros tienen como más valioso que lo propio. Cree que algo en ella no es suficiente.

El gran reto para esta mamá es dejar de compararse, reconectarse con su autenticidad y reconocer que ya es valiosa... simplemente por ser.

Reflexión final:

¿Qué pasarías abrazaras tu diferencia como tu mayor tesoro y te dieras cuenta de que no necesitas ser “más” para ser suficiente?

Eneatipo 5 - La mamá observadora

Esta mamá valora profundamente **su espacio personal, su autonomía y su tiempo a solas**. Le gusta investigar, analizar y entender antes de tomar cualquier decisión, incluso en temas de crianza. No es impulsiva ni emocionalmente reactiva;



más bien, es lógica, reservada y prefiere resolver las cosas por su cuenta.

Puede parecer distante, pero su necesidad de espacio **no significa que no ame**, sino que así se siente segura.

Lo que espera: mantener su independencia y privacidad emocional.

Su miedo más profundo: ser invadida o absorbida por las emociones de otros.

Su queja interna: “La gente demanda demasiado de mí, me agota.”

Puede tener **ala 4** (más emocional e introspectiva) o **ala 6** (más estructurada y leal).

Deniña:

Probablemente creció en un entorno donde sintió que debía proteger su mundo interno para no ser invadida. Aprendió a refugiarse en su mente, a mantenerse a distancia, y a confiar solo en sí misma. Le costaba expresar sus emociones y prefería observar antes que participar emocionalmente.

Como mamá soltera:

Suele ser muy autosuficiente. Maneja sola lo relacionado con la casa, el trabajo y la crianza, pero puede parecer fría o distante. No le gusta depender de otros ni que otros dependan emocionalmente de ella.

Por ejemplo:

Una mamá que se estresa si tiene que participar con frecuencia en actividades escolares, o que evita grupos de WhatsApp de mamás porque los percibe como emocionalmente agotadores.

Lo que busca:

Conservar su energía, mantener el control sobre su entorno emocional y evitar sentirse drenada por las demandas externas.

Su punto ciego:

La avaricia emocional. Cree que tiene poco para dar —tiempo, atención o energía— y por eso se reserva constantemente. Pero el gran reto para esta mamá es abrirse a compartir más de sí misma, entendiendo que su mundo interno **no se agota cuando lo entrega**, sino que se expande y se enriquece.

Reflexión final:

¿Qué pasaría si compartieras tu mundo interno sin miedo, y descubrieras que no se agota... sino que se multiplica?

Eneatipo 6 - La mamá leal

Esta mamá vive en modo “**prevención total**”. Siempre está alerta ante cualquier posible peligro, imaginando los peores



escenarios para poder anticiparse y proteger a sus hijos. Necesita certezas, busca aprobación y tiende a desconfiar, incluso de sus propias decisiones.

Su amor es incondicional, pero está teñido de **preocupación constante**.

Lo que espera: seguridad, confianza y estabilidad.

Su miedo más profundo: sentirse desprotegida, sola o vulnerable.

Su queja interna: “El mundo es peligroso, no se puede confiar en nadie.”

Puede tener **ala 5** (más analítica e introspectiva) o **ala 7** (más impulsiva, divertida, pero también dispersa).

Deniña:

Probablemente creció en un ambiente inestable o con figuras adultas poco previsibles. Esto la llevó a desconfiar del entorno y a buscar seguridad en reglas, estructuras o figuras de autoridad. Aprendió que debía estar siempre preparada, como si el mundo fuera un lugar donde algo malo podía pasar en cualquier momento.

Como mamá soltera:

Es protectora, cuidadosa y muchas veces **sobrepiensa cada decisión**. Tiende a proyectar sus miedos en sus hijos, intentando evitar cualquier error o

situación riesgosa. Vive con la sensación de que todo depende de ella.

Por ejemplo:

Una mamá que se angustia profundamente cuando sus hijos salen con amigos, revisa su ubicación constantemente, les llama varias veces y no puede relajarse hasta que están de vuelta en casa.

Lo que busca:

Sentirse segura, apoyada y saber que todo está bajo control. Necesita que las cosas sean predecibles para poder confiar.

Su punto ciego:

La ansiedad constante y la falta de confianza en sí misma. Cree que necesita respuestas afuera, cuando en realidad, **su mayor fuente de seguridad está dentro**. El gran reto para esta mamá es comenzar a confiar en su intuición y recordar que **sí puede manejar lo que venga**, sin necesidad de anticiparse a todo.

Reflexión final:

¿Y si confiaras más en tu sabiduría interior que en todo lo externo que intentas controlar?

Eneatipo 7 – La mamá entusiasta

Esta mamá siempre está en movimiento. Le encanta planear actividades espontáneas, viajes, juegos o sorpresas para mantener



a sus hijos felices y distraídos. Se enfoca en lo positivo y evita cualquier emoción dolorosa o conversación incómoda.

Tiene una energía contagiosa, pero a veces le cuesta sostener la profundidad emocional.

Lo que espera: libertad, felicidad y nuevas experiencias.

Su miedo más profundo: sufrir, caer en la rutina o sentirse atrapada en el dolor.

Su queja interna: “El mundo limita la diversión y la felicidad.”

Puede tener **ala 6** (más enfocada en la seguridad y la preocupación) o **ala 8** (más impulsiva, directa y con deseo de acción y control).

De niña:

Probablemente vivió alguna situación dolorosa que no supo cómo procesar. Aprendió a distraerse con lo divertido, lo nuevo o lo emocionante. Así construyó una personalidad enfocada en la alegría, como estrategia para evitar el dolor.

Como mamá soltera:

Siente la necesidad de compensar la ausencia del otro progenitor con momentos felices y memorables. Tiende a llenar el día de estímulos positivos, evitando conversaciones difíciles o

emociones incómodas —tanto propias como de sus hijos.

Por ejemplo:

Una mamá que prefiere llevar a sus hijos al cine o de paseo, en lugar de tener una charla sobre algo que emocionalmente los ha estado afectando.

Lo que busca:

Mantenerse positiva, entretenida y libre de restricciones emocionales. Quiere que su familia viva experiencias alegres y evitar cualquier sensación de vacío o sufrimiento.

Su punto ciego:

La gula emocional. No solo busca diversión, sino que **necesita llenarse constantemente** para no enfrentar su vacío interior. Esa necesidad de “más” —más planes, más ideas, más movimiento— puede hacer que viva en la superficie, evitando mirar lo que realmente necesita sanar.

Reflexión final:

¿Qué pasaría si en vez de huir del vacío, te detienes a mirarlo... y descubres que ahí también hay belleza?

Eneatipo 8 – La mamá protectora (desafiadora)

Esta mamá se muestra fuerte y autosuficiente en todas las circunstancias.



Le cuesta pedir ayuda y evita mostrarse vulnerable. Tiene una energía potente y directa, impone autoridad con claridad y no permite que nadie cruce ciertos límites.

Defiende intensamente a sus hijos y les enseña a ser fuertes desde pequeños.

Lo que espera: control, respeto y justicia.

Su miedo más profundo: ser controlada, traicionada o mostrarse vulnerable.

Su queja interna: “El mundo es injusto y peligroso. Debo estar siempre alerta.”

Puede tener ala 7 (más extrovertida, impulsiva y energética) o ala 9 (más contenida, con deseo de paz y calma).

De niña:

Probablemente creció en un ambiente donde tuvo que ser fuerte desde muy temprana edad. Vivió situaciones difíciles que le hicieron sentir que nadie la protegería, así que **aprendió a protegerse sola**. Cerró su corazón y endureció su carácter como mecanismo de supervivencia.

Como mamá soltera:

Suele asumir toda la responsabilidad — económica, emocional y física— sin permitir que otros interfieran. Es sobre-protectora, pero también muy exigente. Muestra su fortaleza como un escudo, para protegerse

del juicio social o del miedo a no ser suficiente.

Por ejemplo:

Una mamá que reacciona con intensidad si alguien cuestiona su manera de criar. Siente que debe defender su postura con firmeza, para no parecer débil ni equivocada.

Lo que busca:

Respeto, justicia y la certeza de que **nadie dañará a sus hijos... ni a ella**.

Su punto ciego:

La lujuria emocional, entendida como una intensidad interna que busca controlar, proteger y dominar. Su mayor dificultad es aceptar su vulnerabilidad. Cree que si se muestra frágil, será herida. Pero al negar esa parte, **pierde el acceso a su verdadera fuerza interior**.

Reflexión final:

¿Qué pasaría si dejaras que te vean frágil... y entendieras que ahí también vive tu fuerza más real?

Eneatipo 9 – La mamá pacificadora

Esta mamá busca evitar los conflictos a toda costa. Tiene una energía calmada, conciliadora, y le cuesta poner límites



claros por temor a generar tensión. A menudo pone las necesidades de los demás por encima de las suyas, incluso si eso le genera incomodidad. Le cuesta tomar decisiones importantes, especialmente si pueden causar desacuerdo o malestar en su entorno.

Lo que espera: armonía, paz y estabilidad.

Su miedo más profundo: al conflicto y a perder la conexión con los demás.

Su queja interna: “El mundo exige demasiado conflicto; prefiero mantener la paz.”

Puede tener **ala 8** (más asertiva y protectora) o **ala 1** (más estructurada y perfeccionista).

Deniña:

Seguramente aprendió que la mejor forma de sentirse querida era no causar problemas, no alzar la voz y mantenerse tranquila. Creció en un ambiente donde expresar sus necesidades no siempre era seguro o bien recibido, así que aprendió a no incomodar para no ser rechazada.

Como mamá soltera:

Hace todo lo posible por mantener la calma en el hogar, incluso si eso significa callar temas importantes o dejar pasar situaciones que deberían resolverse. Le cuesta poner límites firmes a sus hijos

porque teme que eso los aleje o que se sientan mal con ella.

Por ejemplo:

Una mamá que cede constantemente ante las peticiones de sus hijos, aunque no esté de acuerdo, solo para evitar discusiones y mantener la armonía.

Lo que busca:

Mantener la paz en su familia, sentirse aceptada y evitar cualquier tipo de confrontación que la saque de su centro emocional.

Su punto ciego:

La pereza existencial. No es una pereza física, sino emocional: se desconecta de sus propios deseos, necesidades y sueños. Se adapta tanto a lo que los demás quieren que termina olvidándose de sí misma.

Reflexión final:

¿Qué pasaría si al fin te tomaras en serio, y recordaras que tu voz también merece ser escuchada?

Nuestra personalidad no nos define

La personalidad es como el traje que te pones cada mañana. Un conjunto de hábitos, formas de pensar, de reaccionar y de ver el mundo que aprendiste para **sobrevivir emocionalmente.**



Como vimos en los capítulos anteriores, nuestras heridas de infancia moldean profundamente quiénes creemos ser.

Y es que **no somos nuestra personalidad**, pero sí hemos vivido muchos años dentro de ella.

Descubrir tu eneatispo no es limitarte con una etiqueta. Al contrario, es como tener un mapa. Un mapa que te ayuda a entender por qué reaccionas como reaccionas, por qué te duele lo que te duele, y qué te mueve por dentro. Es una herramienta poderosa para crecer, sanar y relacionarte con tus hijos desde un lugar más consciente.

Mi experiencia como mamá tipo 5

Como mamá tipo 5, he sentido una necesidad constante de protegerme emocionalmente a través del conocimiento y la autosuficiencia. Aprendí a resolver sola, a no pedir ayuda, y eso me dio la falsa idea de que estaba a salvo. Pero también me llevó a aislarme, a guardar mis emociones y a **sentirme sola incluso rodeada de mis hijos**.

A veces sentía que no tenía suficiente energía emocional para todo, así que la administraba con cautela, como si el amor tuviera un límite. Pero mi aprendizaje ha sido profundo: **no se trata de sobrevivir sola, sino de permitirme compartir lo que siento sin miedo**.

Mi hijo mayor, tipo 9, también valora la paz y la calma. Pero muchas veces esa “armonía” aparente nos ha llevado a guardar lo que sentimos. Yo no preguntaba, él no decía. He tenido que salir de mi zona segura y abrir espacios seguros para que él se exprese. Aprender a escucharlo sin juicio y acompañarlo en sus pausas.

Mi hijo menor, tipo 3, necesita reconocimiento, logro, sentirse valioso por lo que hace. Yo, desde mi personalidad más introspectiva, no entendía esa necesidad de validación externa. Pero he aprendido que **no se trata de juzgarlo, sino de acompañarlo**, y mostrarle mi amor también con palabras, con atención, con admiración genuina.

El Eneagrama me permitió ver lo que antes no veía: que **cada uno de mis hijos necesita algo distinto de mí**. Y que ser mamá no es dar lo mismo a todos, sino aprender a amar según las necesidades del otro... sin traicionarme a mí.

Este camino como mamá soltera tipo 5 no ha sido perfecto, pero ha sido **profundamente revelador**. Entender cómo funciona, cómo reacciono y qué me detona, me ha dado el poder de transformarme.

Ya no quiero vivir encerrada en la autosuficiencia.

Quiero conectar.



Quiero amar desde la presencia, no desde la protección.

Ahora que conoces los 9 eneatis y probablemente te viste reflejada en más de uno, quiero invitarte a dar un paso más profundo.

Este ejercicio no se trata de etiquetarte. Se trata de conocerte con más compasión. El test del Eneagrama que yo recomiendo está en el libro **Eneagrama: ¿Quién soy?** de Andrea Vargas.

Si esta información te movió el piso como a mí, de verdad te sugiero que lo busques. Es una joya para profundizar en tu autoconocimiento.

Y si aún no tienes el libro o prefieres una guía más cercana, puedes escribirme directamente por Instagram en [@faga_life_coach](https://www.instagram.com/faga_life_coach).

Solo dime que vas en esta parte del ebook y yo misma te enviaré el test. Me encantará acompañarte en este proceso.

Una vez que tengas tu resultado, te invito a tomar tu cuaderno y reflexionar con estas preguntas clave:

- ¿Cuál es tu punto ciego y cómo lo ves aparecer en tu día a día?
- ¿Cuál es esa queja interna que siempre llevas contigo y cómo afecta tus relaciones?
- ¿Qué miedo profundo reconoces detrás de tu forma de reaccionar?
- ¿Qué podrías comenzar a hacer diferente ahora que sabes todo esto?

Haz este test también con tus hijos, tu pareja o las personas con quienes más convives.

Es un juego de autoconocimiento poderoso... y lo mejor es que, cuando los entiendes, puedes amarlos con más conciencia y con menos juicio.

Uno de los conceptos que más me marcó cuando empecé este camino fue una frase de Joe Dispenza:

“Tu personalidad es el resultado de cómo piensas, sientes y actúas todos los días.”

Y como repetimos tanto esas tres cosas... se vuelven automáticas.

Así vivimos: en piloto automático, reaccionando como lo hemos hecho siempre, repitiendo emociones que nos encierran en versiones antiguas de nosotras mismas.



Pero...

¿Y si esa versión no es realmente tú?

¿Y si puedes soltar esa programación y abrirte a una forma más libre de pensar, sentir y vivir?

Reconocer tu eneatis es como encender una linterna en el cuarto oscuro de tus hábitos.

Te permite observarte sin juicio.

Y eso... es el primer paso hacia tu verdadera libertad.

¿Lista para lo que sigue?

En el próximo capítulo vamos a sumergirnos en algo fascinante: la física cuántica. Sí, sí... sé que suena súper científico, pero te prometo que lo vamos a ver de una forma sencilla, útil y transformadora.

Vas a descubrir cómo tus pensamientos, tus emociones y tu energía están moldeando tu realidad...

incluso cuando no eres consciente de ello.



CAPÍTULO 4: EL CAMPO CUÁNTICO Y TU ENERGÍA

¿Y si te dijera que no estás separada del mundo? Que todo lo que ves, lo que vives, lo que llega o no llega a tu vida... no es casualidad, sino un reflejo exacto de tu energía interna. Suena fuerte, ¿verdad? Pero vamos paso a paso...

Desde el principio de este libro hemos hablado de las heridas de la infancia, de cómo elegimos una familia, un entorno, y de cómo fuimos formando una personalidad para sobrevivir y protegernos del dolor. Esa personalidad es como un traje que te pones cada mañana para salir al mundo. Lo llevas tan puesto, que te lo creíste. Te convenciste de que “eso eres”.

Pero... no eres solo tu historia ni tu personalidad. Eres energía.

Somos seres de luz. Y la luz es energía. Eso significa que tú vibras. Vibramos con nuestros pensamientos, vibramos con las emociones, vibramos con lo que callamos, con lo que hacemos y con lo que no hacemos. Y esa vibración le está hablando constantemente al universo.

¿Qué es la física cuántica y por qué tiene todo que ver contigo?

Imagina que el universo es como una gran red invisible donde todo está conectado. A eso, la física cuántica le llama el campo cuántico: un espacio donde existen infinitas posibilidades, aunque no las puedas ver. Es un campo de información, de potencial puro, donde lo que piensas y sientes se convierte en una orden.

Así funciona la vida. Si de niña creciste

como me pasó a mí— sintiendo que no merecías amor, o que todo era difícil, esa emoción no se quedó en la infancia. La seguiste enviando al campo cuántico todos los días.

Pensamientos como: “no soy suficiente”, “la vida es injusta”, “yo sola puedo”... siguen manifestando escenarios que validan eso mismo. Y no es castigo. Es información que tú misma estás enviando al universo.



¿Y cómo cambia esto?

Cuando te haces consciente de tus pensamientos y emociones, puedes empezar a elegir con más claridad lo que quieres crear. Aquí es donde el trabajo profundo comienza. No se trata solo de pensar positivo, sino de sentir en el cuerpo una nueva vibración: la del merecimiento, la del amor, la de la abundancia.

Por ejemplo, si tu herida fue la del abandono, quizá hoy atraes relaciones donde no te eligen, donde siempre das más de lo que recibes. Pero si te observas, si sientes ese dolor, lo abrazas y empiezas a enviarte amor... el campo cuántico lo nota. Porque el campo no responde a tus palabras, sino a tu vibración.

Yo, por ejemplo, tengo muy marcada la herida de la traición. Y en mis relaciones pasadas, esa herida se reflejaba en una desconfianza constante. Era como si siempre esperara que algo saliera mal, aunque no tuviera pruebas. Esa vibración —esa frecuencia de desconfianza— es la que, sin darme cuenta, seguía enviando. Y claro, la vida respondía con situaciones que reforzaban ese mismo miedo.

Tu energía es tu mensaje al universo

Todo lo que pensamos carga una información.

Y todo lo que sentimos... es energía en movimiento.

Tus pensamientos son como semillas. Tus emociones, como el agua que las riega. Y tu cuerpo... como la tierra donde germinan.

Entonces, si todos los días estás pensando: “No puedo más”, “Siempre estoy sola”, “Nadie me ayuda”, aunque no lo digas en voz alta... lo estás sembrando.

Y si además lo sientes con frustración, cansancio o tristeza profunda, lo estás regando.

¿Qué esperas que florezca de esa siembra?

Imagina una mamá soltera que, desde niña, aprendió que debía hacerse fuerte, que no podía depender de nadie. Hoy, sin darse cuenta, rechaza toda ayuda, pero se queja constantemente de que nadie está ahí para ella. Su energía dice una cosa (quiero apoyo), pero su vibración dice otra (no necesito a nadie).

El campo cuántico no responde a lo que piensas superficialmente... sino al mensaje más fuerte: el emocional.

Recuerdo que durante mucho tiempo sentía enojo hacia los papás de mis hijos. Pensaba que mi vida sería más sencilla,



menos estresante, si al menos ellos me ayudaran un poco.

No lo decía, pero lo pensaba cada que cobraba un cheque y ya todo estaba gastado o comprometido. No había nada para mí.

Mi enfoque en ese entonces era bastante amargo. Sin darme cuenta, no estaba agradeciendo por el simple hecho de tener salud, trabajo, una casa, o hijos que, a pesar de todo, eran una elección mía y lo veía como algo que me tocaba hacer. Quizás no decía con palabras el enojo que traía dentro...

pero mi energía sí lo gritaba.

Y mientras vibraba en esa densidad, no me estaba permitiendo recibir nada mejor.

¿Qué estás informando al campo cuántico?

El campo cuántico es neutro.

No premia ni castiga.

Solo responde con fidelidad a lo que tú estás vibrando.

Y aquí va la parte más poderosa:

Tu realidad no se repite, tú la estás recreando.

No porque te lo merezcas, sino porque tu programación emocional no ha cambiado.

Si sigues creyendo que no vales, que tienes que luchar, que nadie estará para ti... seguirás generando experiencias que confirmen eso.

Muchas de nosotras cargamos creencias sobre el amor, los hombres, la familia o nuestro rol como mamás. Ideas que nos fueron implantadas —como vimos en capítulos anteriores— por experiencias, por heridas, por aprendizajes inconscientes.

Eso hace que nuestras relaciones en pareja se vuelvan más complicadas, porque ahora no solo somos mujeres: también somos mamás.

Y si no rompemos el programa, seguiremos atrayendo parejas que confirmen lo que creemos.

Yo, por ejemplo, recuerdo haber tenido un par de parejas que, aunque eran muy amables y amorosos, en el fondo yo no podía sentir que amaban a mis hijos.

Eso me mantenía en alerta, con la incomodidad constante de no poder relajarme. Me sentía egoísta por estar feliz, cuando mis hijos, en realidad, estaban celosos o tratando de llamar mi atención porque sentían que me estaban perdiendo.

En algún punto, terminaba sabotando el proceso.

Rompía las relaciones antes de que algo saliera mal... para volver a esa vieja



programación:

“No se puede confiar en los hombres.”

“Todos los hombres son iguales.”

“Solo yo puedo cuidarme.”

Y esa creencia, que parecía protegerme,
se convirtió en mi escudo:

“A mis hijos no les falta nadie, mientras me
tengan a mí.”

Pero, en el fondo, solo me hacía sentir más
sola y más insegura.

Vivía esperando que algo rompiera la paz
que apenas estaba construyendo.

Y todo venía de una idea muy dolorosa
que estaba escondida en mí:

“No soy suficiente para que alguien me
ame de verdad, tal como soy, con todo y
mis hijos.”

Emoción sostenida = vibración
constante = realidad manifestada

Joe Dispenza lo explica con mucha
claridad:

“El pensamiento envía la señal, la emoción
la magnetiza.”

¿Qué significa esto?

Que puedes pensar en abundancia, pero si
en el fondo sientes escasez... vas a atraer
escasez.

Puedes decir “quiero amor”, pero si lo que
sientes es desconfianza... vibras rechazo.

El universo no responde a tus palabras.

No recibe tu deseo.

Recibe tu emoción.

Por eso no basta con pedir.

Hay que sentir que eso ya es posible.

Hay que reprogramar las emociones para
atraer desde otro nivel de conciencia.

La metáfora del helado: claridad
+ coherencia = manifestación
consciente

Imagina que el campo cuántico es como
una máquina mágica de helados.

Y tú puedes pedir lo que quieras. Pero
para que te lo dé, tienes que estar clara.

Si tú piensas: “Quiero helado de vainilla”,
pero en el fondo sientes que todos piden
chocolate y tú también deberías
quererlo... la máquina se confunde y te da
uno mixto.

Así nos pasa con la vida:

Pedimos pareja, pero no confiamos en el
amor.

Pedimos abundancia, pero sentimos culpa.

Pedimos paz, pero cargamos
resentimiento.

Reflexionemos:

¿Qué “helado” le estás pidiendo a la vida?

¿Estás vibrando en coherencia con lo que
deseas?

¿Hay algo que dices querer... pero en el
fondo crees que no lo mereces?



Tu cuerpo: el mensajero más honesto de tu energía

Cuando no escuchamos lo que sentimos, el cuerpo habla.

Y si seguimos sin escuchar... el cuerpo grita.

El cuerpo no miente. No sabe fingir. Aunque tu mente diga “estoy bien”, si dentro de ti hay enojo, tristeza, miedo o cansancio... eso se acumula. Y toda emoción no expresada, se manifiesta.

Dolor de garganta: palabras no dichas.

Dolor de espalda: cargas que no te corresponden.

Migrañas: exceso de control o resistencia.

Estómago revuelto: emociones no digeridas.

Cansancio crónico: desconexión del propósito.

Lo que no te permites sentir, lo somatizas.

Después de mudarme a Estados Unidos y fingir que no me importaba la forma disfuncional en la que terminaron las cosas en ese momento con mi familia, simplemente reprimí mis emociones.

¿Cómo podía sentirme triste si lo que se suponía que debía sentir era enojo?

Así que, en lugar de procesarlas, me hice cargo... ocultándolas.

No quería depender de nadie, ni siquiera emocionalmente.

Pero el cuerpo no olvida.

Y después de cuatro años, me pasó la factura: fui diagnosticada con depresión.

Estaba medio viva y medio muerta. Cocinaba, limpiaba, trabajaba... pero dentro de mí había un vacío tan profundo que ni siquiera podía disfrutar la presencia de mis hijos. Era como un profundo aburrimiento por la vida, como si nada tuviera sentido.

En ese momento no sabía nada sobre sanación, así que acepté sin cuestionar cuando mi psiquiatra me sugirió tomar antidepresivos.

Pero eso solo tapó el síntoma.

No fui a la raíz.

Y, como era de esperarse, el dolor solo se perpetuó

Reprimir emociones es energía estancada

Hoy tú sabes que no somos capaces de enseñar lo que no sabemos.

Y en este caso, nuestros padres no tuvieron la forma —ni el permiso— de sentir, así que tampoco supieron enseñarnos a hacerlo.



Entonces, cuando somos niños, aprendemos a no sentir. Nos enseñan a portarnos bien, a sonreír para la foto, a no hacer berrinches, a “ser fuertes”... pero no a sentirnos de verdad.

No aprendimos a identificar el miedo, la tristeza o el enojo como algo válido. Aprendimos, en cambio, a ocultarlo. A meterlo en una cajita y seguir como si nada.

Pero la emoción que no se expresa... no desaparece. Se guarda. Y lo que se guarda, se estanca y acumula.

¿Dónde? En nuestro cuerpo emocional. ¿Y cómo se siente? Como pesadez, cansancio, ansiedad, enfermedades, o simplemente, como una sensación constante de estar desconectadas de la vida.

La física cuántica nos recuerda que todo es energía y vibración. Y esa energía necesita moverse para fluir.

Cuando una emoción se reprime, su energía queda atrapada en nuestro campo. Es como si pusiéramos piedras en un río: el agua ya no puede fluir como antes.

Las heridas de la infancia dejaron emociones sin liberar: tristeza, abandono, miedo, rechazo, injusticia. Y toda esa carga emocional sigue vibrando en nuestro campo energético, hablándole al universo desde un lugar inconsciente.

Por eso, no basta con pensar diferente. Necesitamos sentir diferente. Liberar lo que se quedó atascado. Porque mientras esa energía no se mueva... no podemos fluir plenamente en la vida.

La clave no es negar lo que dolió, sino reconocerlo, sentirlo y dejarlo ir. Solo así, el campo cuántico podrá responder a una nueva vibración.

Tu cuerpo también vibra... y te está pidiendo coherencia

Estás hecha de energía. No es solo una frase bonita. Es ciencia.

Cada pensamiento que tienes emite una señal. Cada emoción que sientes mueve una frecuencia. Y cada célula de tu cuerpo vibra de acuerdo con esa combinación.

Pero... ¿qué pasa cuando no estás alineada?

Tu mente dice: “Quiero paz”. Tu corazón está lleno de miedo.



Y tu cuerpo actúa desde el automático, sobreviviendo un día más sin preguntarse qué necesita realmente.

Eso se llama incoherencia energética.
Y en la incoherencia... se te va la vida sin darte cuenta.
Hay fuga de energía.

Por eso te sientes agotada, desconectada, confundida o simplemente perdida, sin saber por qué.

Cuando vivimos así mucho tiempo, entramos en modo supervivencia.
Y ahí no se crea nada nuevo. Solo se repite lo mismo de siempre: los mismos problemas, las mismas emociones, la misma frustración.

La sanación real no empieza con afirmaciones positivas ni con repetir “yo merezco”.

Empieza cuando todo tu sistema vibra en sintonía:

Lo que piensas.
Lo que sientes.
Y lo que haces.

Cuando tu energía está alineada, el campo cuántico responde.
Porque entonces, lo que deseas y lo que vibras... por fin son lo mismo.

Coherencia, energía y despertar

Sé que este capítulo ha sido intenso.
La física cuántica, las emociones, el cuerpo, la energía, las heridas, el pasado, el presente...
Todo parece entrelazarse en una gran red que a veces cuesta mirar de frente.

Y sin embargo, aquí estás.
Leyéndote. Reconociéndote. Despertando.

Lo que hemos tocado aquí es solo una pequeña parte de una verdad inmensa:
La importancia de vivir en coherencia.
De alinear lo que piensas, lo que sientes y lo que haces.

De reconocerte como energía.
De saber que tu vida no está hecha de eventos al azar, sino de patrones profundamente tejidos por tu historia.

Tu historia no empezó en el momento en que algo salió mal.
Tu historia empezó con un pensamiento.
Ese pensamiento nació de una creencia.
Y esa creencia se formó de algo que viste, escuchaste o percibiste cuando eras niña.

Por eso era necesario mirar atrás.
Por eso hablamos de heridas.
Por eso fuimos a la infancia.
Porque ahí, en ese origen silencioso, está



la raíz de todo lo que hoy atraes, temes o deseas.

Ahí también está tu yo superior.
Esa parte de ti que nunca se ha perdido.
La que ha estado guiándote siempre.
La que no necesita explicaciones, solo escucha.
Esa voz que hoy se está haciendo más clara, más nítida... más tuya.

Ahora que has hecho este recorrido, no estás en el mismo lugar. Eso te lo aseguro.
Ahora sabes que todo es amor.
Incluso el dolor fue una puerta.
Incluso tus heridas fueron un llamado de tu alma para volver a ti.

Eres amor.
Eres luz.
Y eres la conciencia que está despertando para recordarlo.

Este libro no solo te está dando información.
Te está devolviendo a casa.

Si llegaste hasta aquí, si hiciste los ejercicios, si abriste tu corazón... aunque solo sea un poco... ya estás vibrando diferente.
Reconocer tu historia, sentir tus emociones, y empezar a vivir en coherencia... es ya en sí un milagro. Es tu regreso.

Gracias por permitirte este momento.
Gracias por recordar quién eres.

Ahora que miraste hacia adentro, que te diste el permiso de observar tu historia con otros ojos... tal vez empieces a notar algo muy revelador:

Todo lo que has vivido, todo lo que has sentido... ha sido parte de un programa.
Un programa no como castigo, sino como estructura.

Una serie de creencias, pensamientos y patrones emocionales que te enseñaron desde muy pequeña cómo se “debía” vivir, amar, ser mamá, ser mujer, sobrevivir.

Y lo más fuerte es que ese programa no lo cuestionamos, solo lo repetimos.
Porque se siente familiar.
Porque creemos que “así es la vida”.

Como mamá soltera, yo también lo viví así.
Recuerdo muchas veces pensar:
“Si yo no lo hago, nadie lo hará.”
O mirar a mis hijos y decir:
“Mientras me tengan a mí, no les falta nadie.”

¿Y sabes qué?

Lo decía con amor en el fondo, pero también con mucha carga.



Porque detrás de eso había una programación de desconfianza, de abandono, de escasez emocional.

Estaba repitiendo lo que mi historia me enseñó, sin saberlo.

Estaba creando la misma vida una y otra vez.

Vivía en modo automático.

¿Trabajaba duro? Sí.

¿Amaba a mis hijos? Por supuesto.

¿Soñaba con una vida mejor? Claro que sí.

Pero seguía programada para vivir desde la lucha, el sacrificio y la autosuficiencia extrema.

Creía que no se podía confiar en nadie. Que pedir ayuda era una señal de debilidad. Que, si yo estaba bien, entonces era egoísta.

Eso es vivir en el programa.

Un programa que no cambia... hasta que decides romperlo.

En el siguiente capítulo vamos a hablar justo de eso:

Cómo salir del piloto automático.

Cómo hackear tu propia programación emocional.

Cómo crear, con intención y conciencia, una nueva versión de ti.

Porque ahora que ya sabes de qué está hecha tu historia...

ahora que conoces tu energía, tus heridas, tu personalidad, tu vibración...

estás lista para comenzar a elegir desde otro lugar: el de tu conciencia.

CAPÍTULO 5: ATRÉVETE A ROMPER EL PROGRAMA

Llegó el momento de actuar. Ya no se trata solo de entender... sino de integrar.

Este capítulo no es para leerlo rápido. Es para sentirlo. Para detenerte. Para mirar hacia adentro con valentía.

Porque ahora que ya descubriste de dónde vienes, cómo se formó tu personalidad, cuáles son tus heridas, tus patrones y tu vibración... ya no puedes hacerte la que no sabe.

Este es el punto de quiebre. Aquí es donde la información se convierte en transformación. Donde dejas de sobrevivir en piloto automático y decides tomar el volante de tu vida.

Vamos a sembrar nuevas creencias. Vamos a activar una nueva frecuencia. Vamos a reescribir tu historia en coherencia con lo que hoy SÍ deseas crear.

No necesitas tenerlo todo resuelto. Solo necesitas estar dispuesta. Dispuesta a soltar lo que ya no vibra contigo. Dispuesta a elegir diferente. Dispuesta a permitir que tu alma tome la palabra.

Porque este capítulo... es un puente entre quien has sido y quien estás lista para ser.

¿Lista? Respira profundo. Aquí empieza el cambio real. Aquí empieza tu nueva vibración.

Antes de pasar a los ejercicios, te cuento que la primera vez que me senté a hacer esto, pensé que iba a ser algo sencillo. Solo escribir. Sacar un poco de lo que traía guardado. Pero no.

Lo que salió fue un tapón que venía apretando desde hacía años. Y no era solo enojo... era agotamiento. Era ese coraje que se disfraza de "todo bien". Era esa sensación de haber dado el doble: doble de esfuerzo, doble de tiempo, doble de entrega... y no dejarme ni un ratito para mí.

Recuerdo que mientras escribía, sentía como si me temblara el pecho. Me dolía haber tenido que sostener sola lo que alguna vez fue de dos. Y más aún... dar tanto sin espacio para descansar, sin tiempo para llorar, sin permiso para decir "hoy no puedo más".

En ese momento entendí algo que quiero compartirme hoy: No estaba siendo una mujer amargada. Estaba siendo una mujer rota que nunca tuvo espacio para sanar.

Y por eso, si tú estás aquí, leyendo esto... créeme que no es casualidad. Este no es un ejercicio cualquiera. Esto es un portal. Es el momento donde algo en ti empieza a moverse.

Así que si te duele, si se te hace un nudo en la garganta, si quieres llorar y no sabes por qué... bienvenida. Esa eres tú dejando de cargar sola. Esa eres tú, empezando a liberar.

Hazlo a tu ritmo. No tienes que entenderlo todo. Solo siéntelo. Permítete sentir lo que sea que venga. Sin juicio. Sin prisa.

Toma tu pluma. Toma un momento. Y escribe... como si esta vez sí importara lo que tú sientes.

Porque importa. Porque TU importas.

Aquí empieza el cambio y tu regreso a ti.

EJERCICIO 1: Liberación emocional consciente

Esto no es terapia.

No es una descarga impulsiva.

Esto es un espacio sagrado. Un espacio para sentir.

Hazte un rincón solo para ti. Baja el volumen del mundo. Si quieres, prende una vela. Música suave. Tu libreta. Tú y eso

que llevas cargando hace tiempo. No hace falta entenderlo todo. Solo sentirlo.

Escribe sin filtro lo que complete cada frase:

- “Estoy cansada de sentir...”
- “Me duele...”
- “Me da miedo...”
- “Me da coraje que...”
- “Me frustra no poder...”
- “Me hace sentir sola cuando...”
- “No sé cómo soltar...”
- “Nunca pude decir que...”

Elige solo una.

La que hoy te aprieta más fuerte. La que llevas evitando.

Cierra los ojos. Respira.

¿Dónde se siente

la emoción en tu cuerpo? ¿En el pecho?

¿En el estómago? ¿En la garganta?

Dile a esa emoción:

**“Te veo. Te escucho. Puedes estar aquí.
No te voy a esconder más.”**

Y luego, escribe.

Escribe una carta sin filtros. A esa persona. A esa situación. A ti misma.

No es para enviar. Es para vaciar tu cuerpo.

Escribe como si de eso dependiera tu libertad... porque sí depende.

Y cuando termines, haz lo que necesites:

rómpela, quémala, guárdala, léela en voz alta.

Haz lo que tu alma te pida.

Ahora reflexionemos juntas:

- ¿Qué sentiste al darte permiso de liberar?
- ¿Qué parte de ti fue tocada que ni siquiera sabías que seguía doliendo?
- ¿Qué te sorprendió al ponerlo en palabras?
- ¿Qué parte de tu cuerpo se sintió distinta después?
- ¿Qué aprendiste al dejar de evitar eso que tanto evitabas?
- ¿Cómo sería tu vida si pudieras seguir liberando, sin miedo a lo que salga?

Haz este ejercicio cuantas veces lo necesites.

Porque vaciar también es sanar.

Y porque cada vez que lo haces, tu energía se purifica.

Tu alma respira un poco más.

Y tú... vuelves a ti.

EJERCICIO 2: Visualización creativa para cambiar tu vibración

Objetivo: Activar una nueva frecuencia emocional y mental que te conecte con la versión de ti que desea vivir desde la plenitud, no desde la lucha.

Ya sabes que el campo cuántico no responde a lo que deseas con la mente, sino a lo que vibras desde el corazón.

Y para vibrar diferente, no necesitas que cambie tu realidad externa: necesitas **sentirte diferente desde adentro**, incluso antes de ver el cambio reflejado afuera.

Este ejercicio no es para “imaginar un futuro ideal”. Es para **activar desde hoy la energía de esa mujer que tú ya eres, pero aún no estás acostumbrada a reconocer**.

Antes de comenzar:

Busca un lugar tranquilo. Puede ser tu cama antes de dormir, tu sala cuando tus hijos ya se fueron a la escuela, tu carro con el motor apagado... donde sea que puedas conectar contigo sin interrupciones.

Pon una música suave o en silencio.

Siéntate o recuéstate. Cierra los ojos.

Inhala profundo por la nariz, exhala lentamente por la boca. Hazlo tres veces.

Suelta la tensión de tus hombros, de tu mandíbula, de tus manos.

Y ahora, abre la puerta de tu imaginación.

Ahora visualiza...

Piensa en una situación de tu vida que te gustaría transformar.

Puede ser la relación con tus hijos, el agotamiento mental, tu situación

económica, tu cuerpo, tu sensación de soledad. Elige **una sola**.

Ahora imagina...

¿Cómo sería vivir esa misma situación desde otra energía?

No desde la carencia. No desde la exigencia. No desde la culpa.

Sino desde la versión más sabia y amorosa de ti.

Mírate levantándote por la mañana con calma.

Mírate preparando el desayuno sin prisa ni enojo.

Escucha tu voz hablándote con dulzura. Visualízate pidiendo ayuda sin culpa. Sintiéndote sostenida por algo más grande que tú.

Mírate abrazando a tus hijos sin sentir que te estás dejando al último.

Visualiza cómo caminas con seguridad al entrar a una entrevista, a una reunión escolar, al supermercado.

¿Cómo te ves?

¿Cómo te hablas?

¿Cómo te tratas?

No se trata de imaginar castillos ni lujos... sino de sentirte cómoda en tu piel, en paz contigo, libre de esa carga invisible que siempre has llevado.

Lleva esa imagen a tu cuerpo

Pregúntate:

- ¿Cómo camina esa versión mía?
- ¿Qué cosas ya no se permite?
- ¿Qué límites pone?
- ¿Qué placer se permite?
- ¿Cómo se cuida sin sentirse egoísta?

Hazlo por al menos 3 minutos.

Y si puedes, **repítelo cada día durante una semana**. La práctica crea el canal.

Ahora reflexionemos juntas:

- ¿Cómo te sentiste al visualizar esa nueva versión tuya?
- ¿Qué emociones aparecieron? ¿Paz? ¿Llanto? ¿Alegría? ¿Incomodidad?
- ¿Qué parte de ti necesita más espacio para expresarse así todos los días?
- ¿Qué puedes hacer hoy —aunque sea algo pequeñito— para actuar como ella?

La mente no distingue entre lo real y lo imaginado, pero tu energía sí sabe cuándo algo viene desde lo profundo y cuándo es solo apariencia.

Si esta visualización te conectó con algo verdadero dentro de ti... vuelve a ella. Hazla parte de tu día como quien cuida una semilla: con constancia, con intención, con amor.

Cada vez que repitas este momento contigo, estarás fortaleciendo esa nueva versión que ya está lista para florecer.

EJERCICIO 3: Reescribe tu historia y encárnala

Ya no se trata de repetir el mismo guion lleno de dolor y carencias. Hoy vas a contar tu historia desde otro lugar. No para borrarla... sino para abrazarla y elegir qué sigue desde la mujer que eres ahora.

Porque cuando te reescribes, te liberas.

Paso 1: El viejo guión - La voz de tu niña interior

Escribe como si fueras tú de pequeña, esa niña que aún vive dentro de ti y que solo quiere ser escuchada:

- ¿Qué sentías que te faltaba?
- ¿Qué creencias formaste para poder sobrevivir?
- ¿En quién creíste que tenías que convertirte para ser amada?

Tómate tu tiempo.

Léelo en voz alta. Obsérvate con ternura.

Escucha esa voz herida que solo quiere decir: "Estoy aquí, mírame".

Paso 2: El nuevo guión - La voz de tu mujer consciente

Ahora escribe desde la versión de ti que ha caminado, que ha despertado, que se ha atrevido a mirar adentro.

- ¿Qué entiendes hoy que antes no podías ver?
- ¿Qué fuerza creció gracias a ese dolor?
- ¿Qué verdad eliges creer ahora sobre ti y sobre la vida?

Cierra este escrito con una frase de poder. Esa frase será tu ancla. Escríbela frente al espejo, dila con firmeza.

Hazlo todos los días, hasta que tu cuerpo la crea.

Paso 3: Encárnala

Imagina una escena real en tu día a día. Visualízate en la cocina, en el trabajo, con tus hijos...

- ¿Cómo actúas desde tu nueva historia?
- ¿Cómo pones un límite desde el amor?
- ¿Cómo hablas contigo sin juicio?
- ¿Cómo te reconoces sin necesidad de validación externa?

Esa versión ya existe dentro de ti. Solo necesita ser llamada.

Paso 4: Mueve tu energía

El cuerpo guarda la memoria del viejo guión.
Y necesita movimiento para escribir el nuevo.

- Baila esa frase de poder.
- Camina con ella en tu mente.
- Párate frente al espejo con fuerza y di: “Ya no me abandono”.

Haz que tu cuerpo lo sienta. Porque si tu cuerpo lo cree... el universo lo refleja.

Paso 5: Ancla diaria

Escribe esa frase que nació de tu nueva historia.
Ponla en tu espejo, en tu celular, en tu altar, donde quieras.
Haz de esa frase un mantra. Un recordatorio de que ahora tú eliges.

Recuerda:

No se trata de ser perfecta.
Se trata de no volver a traicionarte.
De no volver a dejarte para después.

Hoy escribiste tu medicina.
Hoy sembraste una frecuencia más coherente con tu alma.
El programa viejo ya no tiene el control.

Ahora, tú estás al mando.
Y esta vez, eliges desde la consciencia.

Porque tú eres la mamá que se atrevió a más. Y ese coraje... no tiene vuelta atrás.

Para la mamá que se atrevió a más

Quizá llegaste a este libro sin tenerlo del todo claro, con la esperanza de encontrar algo que no sabías nombrar...
Pero tu alma sí lo sabía.

Sabía que era momento de soltar, de mirar hacia dentro, de sanar.
Y hoy, lo hiciste.

Caminaste por tu historia, tocaste tus heridas, reconociste tus patrones, y te diste cuenta de algo que cambia todo: **puedes elegir distinto.**

Porque no cualquier mujer se atreve a mirarse con verdad.
Pero tú sí.
Tú eres la mamá que se atrevió a más.

Más amor propio.
Más conciencia.
Más libertad emocional.

Y no solo lo hiciste por ti.
Lo hiciste por tus hijos, por tu linaje, por las generaciones que vienen.

Hoy estás un paso más cerca de tu esencia. Y créeme... el universo ya lo está sintiendo.

Recuerda esto: Este ejercicio no se hace una vez.

Es un ritual para volver a ti, cada vez que lo necesites.

Porque cuando tú cambias tu vibración... todo cambia contigo.

El universo no responde a lo que sabes.

Responde a lo que sientes.

A lo que haces.

A lo que eliges.

Y hoy, si elegiste vibrar más alto, más consciente, más coherente...

Ya empezaste a crear una nueva realidad.

INTEGRA TU SANACIÓN: LOS 4 CUERPOS DE TU TRANSFORMACIÓN

Este libro no fue solo un recorrido emocional.

Fue una reconexión profunda con todo lo que eres:



- **Cuerpo espiritual:** recordaste que tu alma eligió esta vida y este camino.



- **Cuerpo emocional:** reconociste tus heridas y te diste permiso de sentir.



- **Cuerpo mental:** pusiste luz sobre tus creencias y empezaste a cuestionarlas.



- **Cuerpo energético:** despertaste la vibración que llevas dentro y comenzaste a armonizarla.



Comprendiste cómo tu energía se expresa en tu cuerpo.

Este fue un viaje hacia la raíz...

Pero también fue una vuelta a tu centro.

Una reconexión con tu poder creador.

Tú eres esa mujer.

La que, aun con miedo, eligió despertar.

La que se cansó de sobrevivir en automático.

La que ya no quiere vivir desde la culpa ni desde la herida... sino desde la conciencia.

Este camino lo recorriste con el corazón en la mano.

Y eso... *eso es de valientes.*



Es un honor haber caminado contigo este tramo.

Y será aún más hermoso volver a encontrarnos si así lo sientes:

en una sesión, en un mensaje, en alguno de mis programas creados especialmente para ti, que ya no te conformas con menos de lo que mereces.

Puedes encontrarme en

www.fannygonzalez.net

Ahí tienes mi contacto, el calendario para agendar sesiones uno a uno, episodios recomendados de mi podcast, y todos los espacios de transformación que he

creado con amor para mujeres como tú: conscientes, despiertas y creadoras de su realidad.

También puedes escribirme por Instagram: [@faga_life_coach](https://www.instagram.com/faga_life_coach)

Me encantará saber de ti, leerte, y celebrar juntas este nuevo inicio.

Nos vemos... en tu nueva frecuencia.



AGRADECIMIENTOS

Gracias a la mujer que fui: confundida, rota, llena de miedos pero siempre en busca de algo más.

Gracias a mis hijos, mis grandes maestros, por mostrarme cada día que vale la pena sanar.

Gracias a mis padres, que aunque de niña no entendía las cosas, hoy muchas me hacen sentido.

Gracias a **Esther Iturralde**, mi guía, inspiración y mentora, por enseñarme que el alma siempre sabe por dónde regresar. Gracias al universo por haberme sostenido cuando yo no sabía cómo hacerlo sola.

Y gracias a ti...

Por confiar en este libro.

Por confiar en ti.

Por elegir despertar.

Este no es un adiós.

Este es una bienvenida a tu nueva versión.



**FANNY
GONZALEZ**

GUÍA CONSCIENTE

Con muchísimo amor,
Fanny González

**Coach de consciencia para madres
que despiertan.**