



NO PERMITAS QUE TUS HERIDAS DIRIJAN TU VIDA

ESCRITO POR ALMA SOTO

BIENVENIDA



Soy Alma Soto

Psicóloga especializada en acompañar a mujeres en su camino hacia la sanación emocional.

También he sido esa mujer herida, con inseguridades, que buscaba amor donde no había, hasta que entendí que sanar era volver a mí.

Hoy te guiaré en ese mismo camino.

Durante mi carrera, me he dedicado a ayudar a mujeres como tú, a descubrir su verdadera esencia, sanar sus heridas y encontrar la seguridad personal que necesitan para vivir una vida plena y auténtica.

CONTENIDO

1 IDENTIFICANDO MIS
HERIDAS EMOCIONALES

2 SEÑALES
DE QUE TUS HERIDAS
ESTAN AL MANDO

3 LOS 3 PASOS
PARA EMPEZAR A
SANAR TUS HERIDAS
EMOCIONALES

4 TU NIÑA INTERIOR
AUN ESPERA POR TI

5 EL PRIMER PASO
ES ELEGIRTE



Tal vez te has sentido rota sin saber por qué, como si algo te estuviera frenando por dentro, tal vez te apagaste para que otros te quisieran y aceptaran, te cansaste de dar todo y recibir poco.

Y quizás, en el fondo, aún esperas que alguien te elija como tú eliges a los demás.

Lo que hoy sientes no apareció de la nada. Tus heridas emocionales tienen una historia, y aunque no sea tu culpa lo que viviste, sí es tu poder transformar lo que viene.

Estas heridas, aunque invisibles, tienen un impacto profundo en tus decisiones, tus sentimientos, y especialmente en tus relaciones.

Para muchas mujeres, estas heridas las llevan a buscar amor, aceptación y validación en lugares equivocados, en relaciones que mantienen un ciclo de sufrimiento y codependencia emocional.

Al no reconocer el origen de tu dolor, te ves atrapada en un patrón destructivo, repitiendo una y otra vez los mismos errores y permitiendo que tus heridas dirijan tu vida.

Tienes en tus manos una guía que te ayudará a romper con ese ciclo.

Es un llamado a ser consciente del poder que estas heridas tienen sobre ti y a tomar el control de tu vida emocional. Aquí encontrarás herramientas para identificar y comprender tus heridas, y lo más importante, para sanar y aprender a valorarte como mereces.

No estás sola en este camino.

A través de estas páginas, te acompañaré en un proceso de autodescubrimiento y sanación, donde aprenderás a reconstruir tu autoestima, a amarte a ti misma, y a crear relaciones saludables basadas en el respeto y el amor verdadero. Porque mereces una vida plena, libre de las cadenas del pasado, y este es el primer paso hacia ese futuro.

A woman with blonde hair tied in a bun is shown in profile, looking upwards towards a bright, orange-hued sunset sky with scattered clouds. The lighting is soft and warm, creating a contemplative mood.

"Lo que viviste
no fue tu culpa,
pero sanar sí es
tu responsabilidad"

1

IDENTIFICANDO MIS HERIDAS EMOCIONALES

El primer paso para sanar es reconocer y comprender las heridas emocionales que llevas. Muchas veces, estas heridas están tan profundamente arraigadas que no eres conscientes de cómo afectan tu vida diaria.

¿Qué son las heridas emocionales?

Las heridas emocionales son respuestas profundas a situaciones o relaciones que te han causado dolor. A menudo, estas experiencias se arraigan en la infancia o en momentos vulnerables de la vida, y las llevas contigo, consciente o no, a lo largo de los años. Estas heridas pueden manifestarse de diversas maneras, como miedo al rechazo, inseguridad, dificultad para confiar en los demás, necesidad constante de aprobación, entre otras.

Por ejemplo, si fuiste rechazada repetidamente en tu infancia, puedes desarrollar un miedo profundo a ser rechazada nuevamente en tus relaciones adultas, lo que te lleva a comportarte de manera que trates de evitar este dolor a toda costa, incluso si eso significa aceptar menos de lo que mereces. Este comportamiento puede manifestarse en relaciones tóxicas, donde te conformas con menos amor o respeto, solo para no enfrentar la posibilidad de ser rechazada nuevamente.

Nadie pide crecer en un entorno donde no fue escuchada,
cuidada o validada emocionalmente.

Las heridas emocionales que hoy te afectan no son tu
culpa.

Tal vez vinieron de palabras que te marcaron o de
experiencias que te hicieron dudar de ti.

Tu no has elgido sentirte insegura, sola o atrapada en
relaciones que duelen.

Reconocer esto es empezar a mirar tu historia con
compasión.

Es darte el permiso de decir: "Lo que me pasó, no lo
merecía"... y a la vez abrir la puerta a un nuevo pensamiento:
"Pero hoy sí puedo elegir como quiero vivir con eso".

Porque aunque tus heridas no sean tu culpa, lo que hagas
con ellas sí es tu responsabilidad. No desde la exigencia o
el juicio, sino desde el poder que tienes como adulta de
hacerte cargo de tu mundo interno.

Ese es el inicio real de la sanación: dejar de esperar que
otros lo reparen, y comenzar a construir, poco a poco, un
vínculo más amoroso contigo misma.

Ser responsable es elegirte. Es reconocer que, aunque el
pasado no se puede cambiar, el presente sí puede ser
transformado. Y tú puedes empezar por escucharte,
comprenderte y darte lo que antes no te dieron: seguridad,
amor, espacio para sentir.

Tal vez estas cargando culpas que no te corresponden: por haber amado demasiado, por haber permitido más de la cuenta, por no haberte ido antes. Pero detrás de cada elección que hoy te duele, hubo una herida que te llevó a actuar desde la necesidad, no desde el amor propio.

Tus heridas no te definen, pero sí condicionan cómo te relacionas contigo misma y con los demás. Un paso importante es hacerlas conscientes, sin juzgarte, sin culparte.

¿Qué heridas reconoces que han marcado tus decisiones hasta hoy?



2

SEÑALES DE QUE TUS HERIDAS ESTAN AL MANDO

Muchas veces creemos que lo que sentimos es “normal”, cuando en realidad es un síntoma de una herida emocional activa.

Señales frecuentes:

- Tienes miedo a estar sola, aunque sepas que esa relación no te hace bien.
- Te cuesta decir que no, por temor a decepcionar.
- Sientes que das mucho y recibes poco.
- Evitas el conflicto aunque eso implique callarte a ti misma.
- Necesitas validación constante para sentirte suficiente.

Estas señales son alarmas que te piden atención.

Muchas mujeres llegan a un punto en el que sienten que ya no se reconocen.

Siguen cumpliendo roles, ocupándose de otros, funcionando por inercia... pero por dentro hay un vacío, una desconexión profunda.

Tal vez esto también te suena familiar: te cuesta saber qué sientes, qué necesitas, qué deseas. Es como si, en algún momento de tu vida, hubieras aprendido a apagar partes de ti para poder seguir adelante.

Y es que desconectarte fue, en su momento, una forma de protección. Si no había espacio para tus emociones, si sentir era doloroso o no seguro, tu cuerpo y tu mente hicieron lo necesario para seguir.

Esto no fue una falla, fue una estrategia de supervivencia.

Pero hoy, esa estrategia ya no te sirve.

Hoy, ese alejamiento de ti misma te pesa, te duele... y necesitas algo diferente.

Este capítulo es una invitación a reconectar contigo. No desde la exigencia, sino desde la curiosidad.

¿Qué estás sintiendo? ¿Qué partes de ti has tenido que esconder o callar para ser aceptada? ¿Qué emociones llevan tiempo pidiendo ser escuchadas?

Volver a ti no sucede de un día para otro, pero comienza cuando decides que ya no quieres seguir viviendo en piloto automático.

Cuando empiezas a prestarte atención.

Esa es la base para recuperar tu poder personal.

3

LOS 3 PASOS PARA EMPEZAR A SANAR TUS HERIDAS EMOCIONALES

Sanar no es un lujo, es una necesidad. Especialmente cuando llevas demasiado tiempo sobreviviendo, apagándote poco a poco o dejando que el dolor pasado dirija tu presente.

No necesitas seguir esperando que algo externo cambie: el momento para empezar es ahora. Y aunque no existe una fórmula mágica, hay pasos concretos que pueden ayudarte a retomar el control emocional y empezar a caminar hacia una versión más fuerte y consciente de ti misma.

Estos tres pasos son el punto de partida.





1

Reconoce tu herida sin disfrazarla:
Ponle nombre a lo que sientes. No es "drama", no es "exageración", es abandono, rechazo, humillación, traición o injusticia.

Nombrar es empezar a liberar.

- Ejercicio sugerido: ¿Qué herida creo que me guía más: el miedo a no ser amada, o el miedo a ser abandonada?

2

Hazte visible para ti misma:

La mayoría de las mujeres invisibilizadas por otros primero se invisibilizaron a sí mismas.

Sanar también es aprender a elegirte en lo cotidiano. A poner límites, a descansar, a decir que no, a darte lo que nunca te diste. No tienes que hacerlo todo de una vez, pero puedes comenzar por preguntarte cada día: ¿Qué puedo hacer hoy que me acerque un poco más a mí misma?

3

Decide que ya no quieres repetir lo mismo:

La transformación comienza con una decisión interna: ¡Ya no más!

Aunque no sepas cómo hacerlo sola, estar dispuesta es lo que abre la puerta al cambio. Puedes pedir ayuda, acompañamiento, sostén.

Sanar no es un camino solitario.

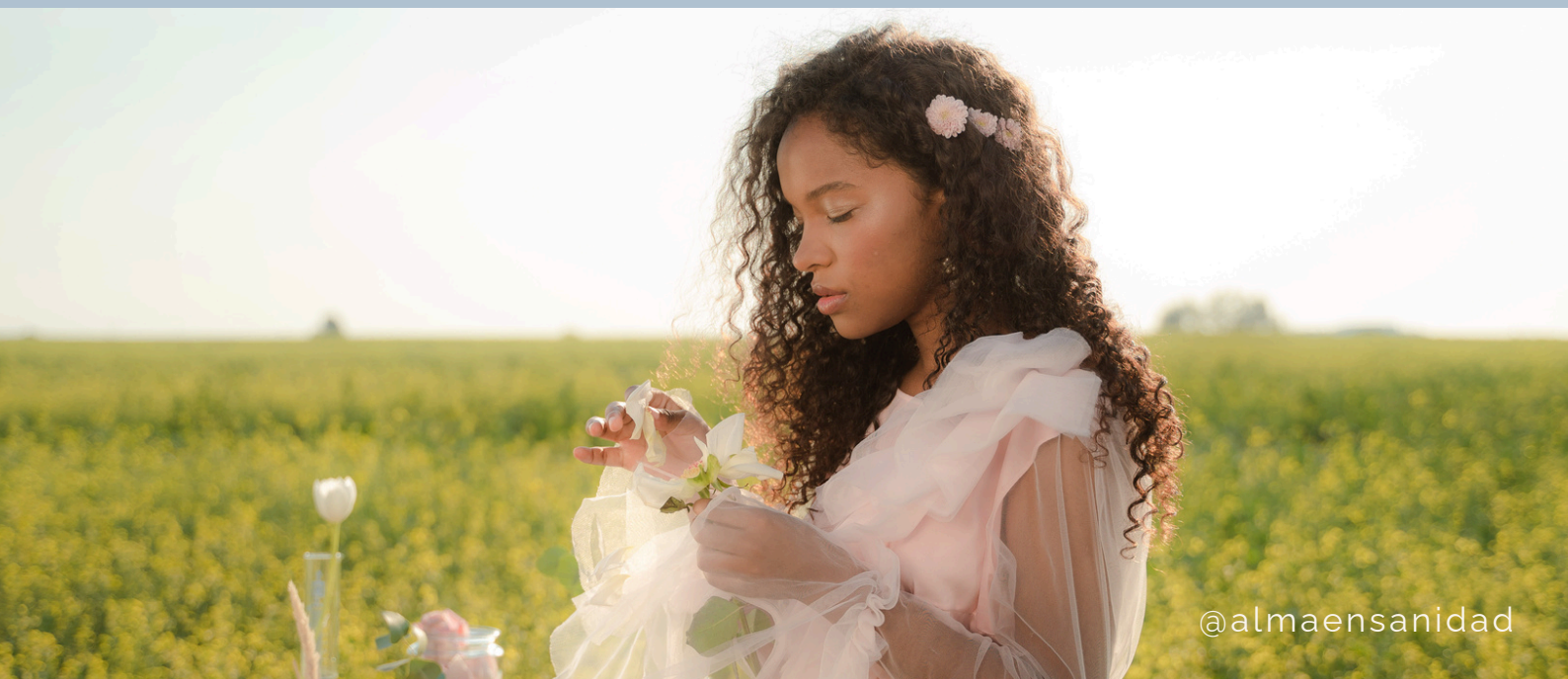
4

TU NIÑA INTERIOR AUN ESPERA POR TI

Hay una parte de ti que aún recuerda lo que fue crecer sintiéndose sola, insegura, no vista o no valorada.

Tal vez aprendiste a ser fuerte muy pronto, a callar lo que sentías, a adaptarte para no incomodar. Y aunque has seguido adelante con tu vida, esa parte más vulnerable —tu niña interior— no ha desaparecido. Sigue ahí, esperando ser mirada, intentando ser suficiente a través de relaciones, logros o sacrificios.

Negar su existencia solo profundiza la desconexión contigo misma. Sanar, en cambio, implica reconectar con esa niña interna y empezar a darle lo que necesitaba y no recibió: amor, cuidado, protección, presencia.



¿Quién es tu niña interior?

Es la parte emocional más pura y sensible de ti. La que vivió tus primeras experiencias, tus primeros vínculos, tus primeras heridas.

La niña interior guarda no solo el dolor, sino también la alegría, la curiosidad, la necesidad de amor y la capacidad de confiar. Cuando ha sido herida o ignorada, suele expresarse en la vida adulta a través de inseguridades, miedos intensos, reacciones emocionales desproporcionadas o búsqueda constante de validación externa.

Lo que le faltó... aún lo busca

Quizás no te cuidaron como necesitabas. Tal vez no te escucharon, o aprendiste que tus emociones eran “demasiado”.

A veces esa herida se transforma en relaciones donde vuelves a sentirte poco valorada, o en una autoexigencia constante que te deja agotada.

Esa niña interior sigue esperando que la tomes de la mano, que le digas: “Ya no estás sola. Ahora yo estoy contigo.”

¿Cómo empezar a reconectar con ella?



Hazle espacio:

Escríbele una carta. Pregúntale ¿Qué siente, qué necesita, qué le dolió? Permite que se exprese sin corregirla ni apurarla.



Cuídala desde tu adulta:

Cada vez que te sientas insegura o triste, pregúntate: ¿Qué le diría hoy a mi niña? ¿Qué puedo darle yo que entonces no tuvo?



Protégela con límites sanos:

Mostrarle amor también es alejarla de lo que la hiere. Aprender a decir "no" desde el amor propio es una forma de decirle "te cuido".



Tu niña interior no necesita que regreses al pasado a revivir el dolor. Solo necesita que hoy la reconozcas, la escuches y le muestres que estás dispuesta a hacer las cosas de otra manera. Estás reencontrándote contigo misma, paso a paso.

5

EL PRIMER PASO ES ELEGIRTE

Llegar hasta aquí no fue casualidad. Si has leído estas páginas es porque hay algo dentro de ti que está despertando... una voz suave pero firme que dice: "Ya no quiero seguir viviendo desde el dolor." Tal vez esa voz había estado silenciada mucho tiempo.

Quizá te habías acostumbrado a ponerte en último lugar, a priorizar siempre a los demás, a seguir funcionando incluso cuando por dentro estabas rota.

Pero hoy algo cambió.
Hoy estás comenzando a elegirte..





Elegirte significa reconocer que tus emociones importan. Que tu bienestar no puede seguir siendo opcional. Que no necesitas seguir esperando a que algo fuera de ti cambie para empezar a vivir diferente.

Elegirte es dejar de sobrevivir en piloto automático y comenzar a habitarlo con conciencia.

Es decirte: "Merezco estar bien. Merezco sanar. Merezco una vida en la que yo también me tenga en cuenta."

Y ese acto de elección, aunque parezca pequeño, puede transformar tu historia por completo.

Muchas mujeres se agotan intentando sanar sin darse cuenta de que la verdadera transformación empieza cuando se eligen a sí mismas por primera vez, sin excusas.

No necesitas tener todo resuelto para empezar. Solo necesitas voluntad, conciencia y acompañamiento.

Esta guía es ese primer paso. El próximo depende de ti.

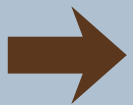
Leer esta guía es un gran inicio... pero no transforma tu vida por sí sola.

El cambio real sucede cuando dejas de acumular información y te comprometes a accionar con guía, estructura y acompañamiento.

Porque ya lo sabes: hacerlo sola muchas veces te lleva al mismo punto: confusión, postergación y cansancio emocional.

La diferencia entre quien se queda leyendo y quien realmente cambia su vida está en su decisión de actuar con acompañamiento.

Por eso, quiero invitarte a dar el siguiente paso:



Agenda una sesión personalizada, para que dejes de intentarlo sola y comiences a dar pasos con claridad. Juntas trazaremos un plan para avanzar con enfoque, energía y propósito

Tu proceso merece más que información.
Merece transformación.

Y eso comienza aquí



QUIERO AGENDAR MI SESIÓN
PERSONALIZADA AHORA

Comprendo que poner en práctica lo aprendido en esta guía a veces no es tarea fácil, por eso te ofrezco esta sesión donde te acompaño a trabajar en tus desafíos específicos.

Esta sesión te ayudará a tener claridad y enfoque para llevar a cabo con mayor efectividad las estrategias sugeridas.

De manera personalizada tendrás mi apoyo y acompañamiento para dar pasos firmes en tu proceso.

QUIERO AGENDAR MI SESIÓN PERSONALIZADA AHORA

No permitas que tus heridas sigan dirigiendo tu vida. Tienes el poder de cambiar tu historia, y estoy aquí para ayudarte a hacerlo.

Da ese paso decisivo hacia una vida más libre y plena.

No tienes que seguir sola. El acompañamiento que mereces ya existe, y te está esperando.



Con cariño:
Psic. Alma Soto