

# Cicatrizando las Heridas Familiares

## Una Guía para empezar a curar



Amparo Alonso

# ÍNDICE

1. El comienzo de un viaje apasionante.
2. ¿Qué son las heridas familiares?
3. Las distintas heridas familiares y sus esquemas de comportamiento.
4. ¿Cómo afectan a la unidad del ser humano?
5. Efectos de las heridas familiares.
6. Trabajo personal antes, durante y después del reconocimiento de heridas.
7. Empezar a sanar. Terapia integrativa y Método IMA.
- 7.1. Empieza a reconocer tus heridas.
  - Aceptando
  - Perdonando.
  - Integrando.
8. Y llegamos al final de este viaje.
- 9.. Técnica de relajación abdominal.
10. Gráfico.
11. Para profundizar.

**"Nacidos para amar y ser amados, con capacidad de integrar y trascender, aspirando a la plenitud y a la perfección del ser" (Areté, s.f.)**



# El comienzo de un viaje apasionante: aprender a amar y ser amad@



Gracias amig@ por suscribirte.

Como te he prometido, en este breve taller te voy a explicar cómo el **Método IMA** puede cicatrizar tus **Heridas Familiares**.

Para ello, he creado una guía del Método que te ofrezca soluciones prácticas y efectivas para esa herida que te está haciendo sufrir.

Pero antes de empezar, déjame presentarme...

Soy **Amparo Alonso**, psicóloga con mención sanitaria y clínica, especializada en heridas familiares e ideación suicida.

Mi método de abordaje es integrativo, lo que quiere decir que no sólo me baso en un enfoque científico concreto sino en lo mejor de varios, de modo que sea posible hacerte un traje a medida..

El Método IMA tiene entre otras herramientas el EMDR (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares, técnica terapéutica utilizada para desensibilizar y reprocesar traumas psicológicos de una manera natural, no invasivo) pero va más allá, ya que no sólo pretendo aliviar tus síntomas como son la depresión o la ansiedad, entre otros, sino cicatrizar tus heridas hasta llegar al perdón que libera y la integración de las tres dimensiones fundamentales del ser humano (unidad bio-psico-espiritual) que interrelacionan mutuamente, lo cual te dejará listo para seguir tu vida con motivación renovada.

**... listo para seguir tu  
vida con motivación  
renovada**



Antes de que yo empezara con esta profesión viví una situación quizá muy parecida a la tuya. Heridas familiares que empezaron muy pronto, quizá antes de nacer, a las que otras después se fueron añadiendo.

En cualquier caso, no deseo culpar a nadie. Probablemente mis padres fueron a su vez dañados por los suyos. Confío en que hicieron siempre lo que pudieron o sabían hacer con las herramientas que tenían en ese momento.



Antes de continuar diré que esta guía no pretende ser una queja ni una acusación estéril que nos desresponsabilice, porque sólo cuando hemos perdonado, somos capaces de integrar nuestras heridas.

An illustration in the top left corner shows the back of a person with short dark hair wearing a light blue long-sleeved shirt, and a small blue cat sitting next to them. They are looking up at a yellow circular area filled with white dots, representing a starry night sky. The background of the entire page is a textured yellow-orange color.

## 2. ¿Qué son las heridas familiares?

Ahora que ya me conoces un poquito, quiero explicarte en qué consiste la guía para empezar a sanar tus heridas y que lleguen a cicatrizar con el Método IMA.

Hay heridas que nos avergüenzan, que no se las podemos contar a nadie. Pero llega un momento que lo que antes servía, como modo de afrontamiento para no pensar en ello, ya no sirve ... Ni de noche ni de día se va de la cabeza.

El objetivo, finalmente, es que conozcas quién eres en realidad, porque **tú no eres tus heridas.**

Tu identidad es más profunda y esta se mantiene siempre, a pesar de las vicisitudes de la vida.

La identidad tiene que ver con tu unidad bio-psico-espiritual que es inseparable. De ahí que la curación signifique la integración de lo que se rompió al principio y así puedas abrirte al don de la reconciliación contigo mismo, con lo creado, con los demás y con Dios.

Somos seres en relación, con la capacidad de que lo roto pueda ser restaurado, integrado y plenificado





Es importante que sepas que tras el 90% de malos resultados académicos de muchos estudiantes se encuentran más en las dificultades emocionales que intelectuales, así como tras el 95% de los fracasos matrimoniales, los problemas encontrados son manifestaciones de heridas afectivas anteriores, más que incompatibilidad o infidelidad (Domínguez, 2019).

Las heridas interiores tempranas son causadas por no haber sido deseados, queridos, aceptados o valorados. Son heridas propias de no haberse cubierto necesidades psicológicas básicas. La huella que se manifiesta en la adultez en distintos ámbitos (laboral, familiar, de pareja) (Domínguez, 2019) y que lleva acarreado, tarde o temprano, distintos síntomas como ansiedad, depresión, TOC, llegando incluso al deseo de morir, en muchos casos.

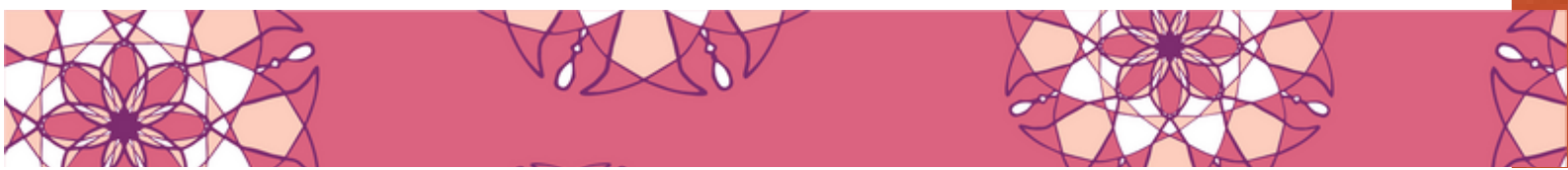


Podemos ser heridos por defecto o por exceso, me explico, por defecto cuando se produce una agresión o una carencia respecto de la necesidad psicológica de ser amado o por exceso, cuando la sobreprotección no permite al niño explorar su mundo de acuerdo a su edad.

En muchas ocasiones vemos que la desatención, la indiferencia, la burla, el desprecio o la acusación son formas de herir por los que más debieran de querernos, de quién debiéramos recibir cariño y cuidado.

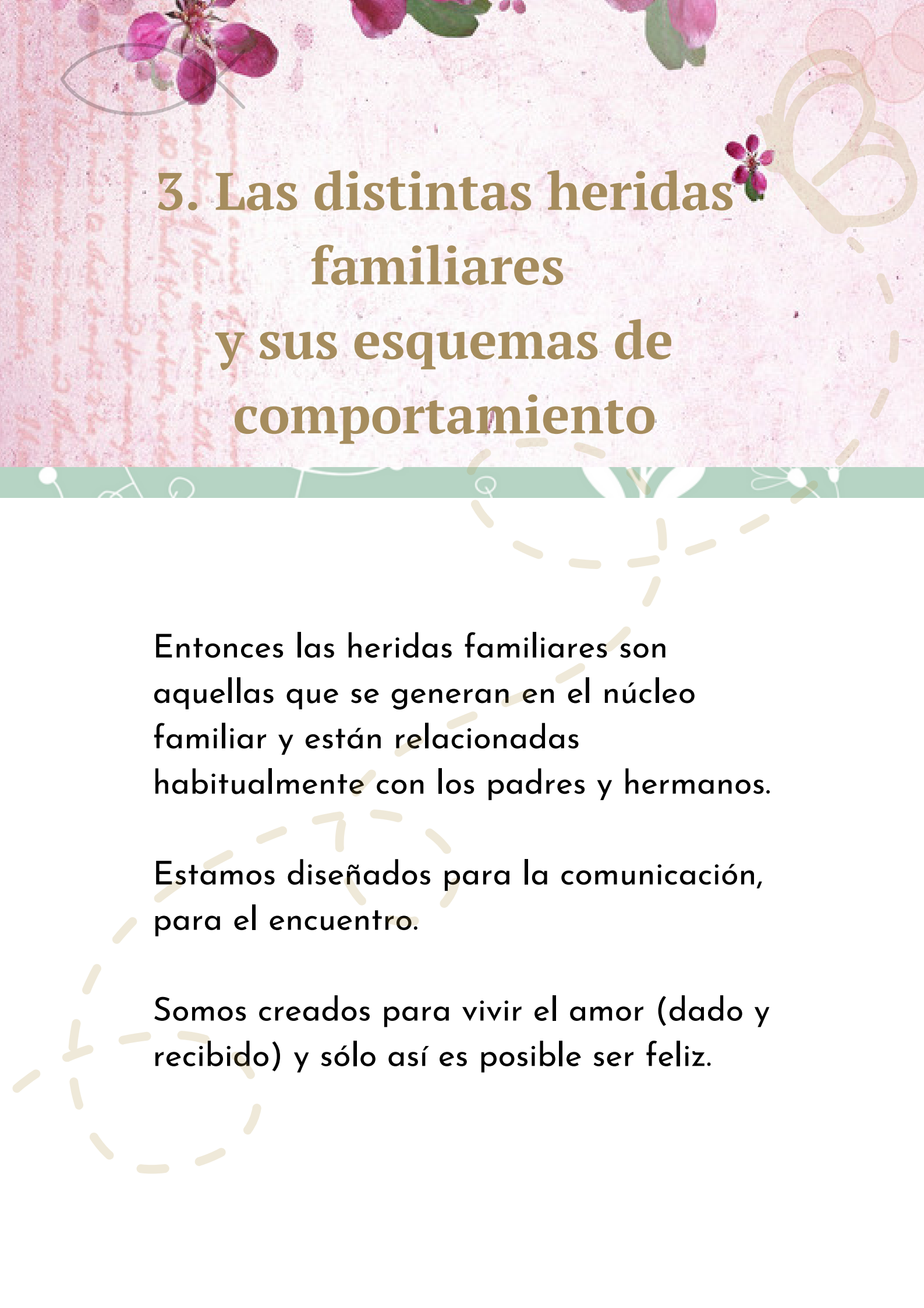
El proceso terapéutico se trata de ayudar a la persona a vivir consciente de que aquello tan difícil ya pasó y que será necesario un proceso de aceptación y perdón de su vida y de su historia personal, única e irrepetible, para que puedan ser cicatrizadas estas heridas familiares. Sólo así será posible la integración de las partes rotas y la reconciliación plena.

En consulta veo que son muchos los que sufren porque no se entienden, porque no saben qué les pasa. Cuando detectamos que son las distintas heridas que arrastran las que les causan dolor y que son el origen de trastornos psicológicos, orgánicos o espirituales (Domínguez, 2019) empiezan a sanar.



Esta guía pretende ser un breve cursillo de primeros auxilios psicológicos para saber cómo afrontar heridas interiores. Me parece que será un cursillo imprescindible para nosotros mismos y para nuestras familias, si queremos conseguir estar bien.





### 3. Las distintas heridas familiares y sus esquemas de comportamiento

Entonces las heridas familiares son aquellas que se generan en el núcleo familiar y están relacionadas habitualmente con los padres y hermanos.

Estamos diseñados para la comunicación, para el encuentro.

Somos creados para vivir el amor (dado y recibido) y sólo así es posible ser feliz.

Esta capacidad de comunicación es innata, pero es necesario desarrollarla desde que nacemos y aún antes, es decir, aprender en la familia el amor hacia sí mismo y hacia los otros, lo cual nos hace únicos e irrepetibles.





La capacidad de amar y ser amado se traduce en dos necesidades psicológicas básicas, que ya dijo Maslow: la seguridad, la autorrealización y la estima.

En el caso de un niño, es la necesidad del amor de sus padres, la presencia o la comunicación por un lado y por otro, la necesidad de existir por algo y para alguien, de lo que surge la correcta valoración y amor a sí mismo que se desplegará más tarde en una verdadera madurez afectiva hacia los demás (y hacia Dios, en última instancia).

La insatisfacción de las necesidades primordiales (heridas) en la niñez pueden ser el origen en la formación de **esquemas cognitivos y creencias nucleares negativas** o trastornos mentales que aparecen como síntomas del malestar. Dependerá mucho de la vulnerabilidad de cada uno y el saber canalizarlas adecuadamente lo que dará que se desarrolle el trastorno o no.

La causa de los síntomas patológicos, en algunos casos, dice Saphiro (2013) serían las experiencias no procesadas que se convierten en reacciones desproporcionadas o conductas destructivas hacia uno mismo y hacia los otros, intentando reducir el malestar más allá de la voluntad, pero manteniendo y aumentando los trastornos (Pacas et al., 2021).



De este modo, estas heridas, se transformarán en patrones de relación, configurando la concepción de uno mismo, del mundo y del futuro (Pacas et al., 2021).



Paso a darte una relación de las heridas familiares más significativas por su alta presencia:

**Abandono físico:** falta de resonancia a las necesidades físicas de los hijos (alimento, higiene, cuidado). Pérdida de alguno de los padres que genera respuestas de ansiedad, depresión o ira. En el adulto se manifiesta en la dificultad de mantener relaciones íntimas con respuestas afectivas y conductuales disfuncionales por miedo a ser abandonados de nuevo.



**Abandono psicológico:** causado por indiferencia o rencor. Esta herida hace que el niño crezca creyendo que no es digno de ser amado. De adulto, tendrá tendencia a la ansiedad (miedo) por abandono e hipervigilancia, además de un interminable sentimiento de vacío.

**Maltrato físico y psíquico:** por parte de uno, o ambos cuidadores.

**Supercorrección e hiperexigencia:** tendencia de los padres al perfeccionismo como cualidad, sin embargo se vive de forma rigurosa y externa. Esta herida produce dificultades para adaptarse y vivir con espontaneidad, le persigue la culpa porque aunque se esfuerza no consigue nunca la perfección.

**Falta de confianza y comunicación entre padres e hijos,** que impide que estas cualidades se aprendan.

**Falta de reconocimiento y afecto:** ante logros y cualidades de los miembros. La herida se manifiesta en la dificultad de creer que son amados.



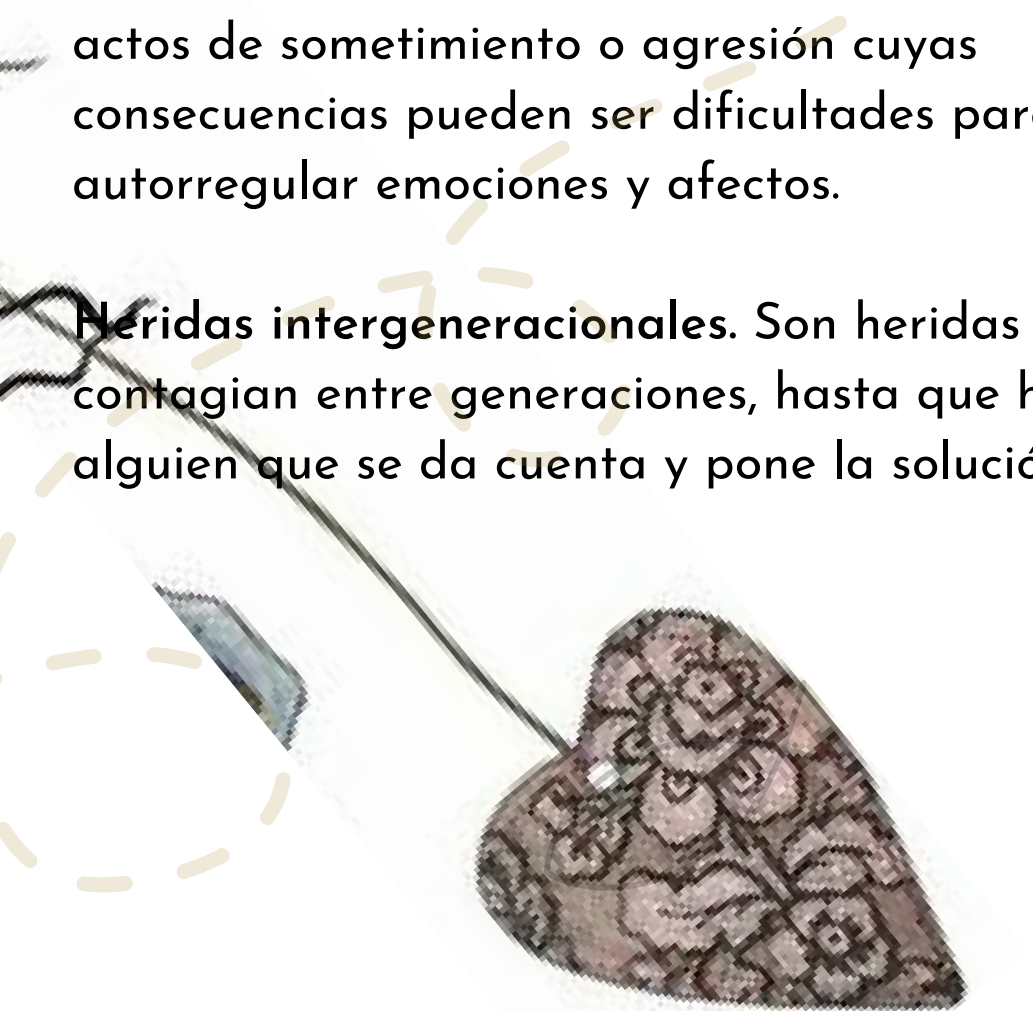


**Crítica negativa** unida a respuestas emocionales negativas sin propuestas de solución que enseña que los errores son imperdonables. Originan sentimientos de incapacidad en la persona.

**Conflictos conyugales** sin reparación, reconciliación o perdón, que muestran un modelo e idea de relación disfuncional en la pareja poniendo en riesgo las futuras relaciones personales, además de producir síntomas depresivos y ansiosos en el hijo.

**Violencia intrafamiliar:** como herida que surge cuando el niño crece en un hogar donde se viven actos de sometimiento o agresión cuyas consecuencias pueden ser dificultades para autorregular emociones y afectos.

**Heridas intergeneracionales.** Son heridas que se contagian entre generaciones, hasta que hay alguien que se da cuenta y pone la solución.



## 4. ¿Cómo afectan a la unidad del ser humano?



Estas heridas, muchas veces, resuenan en nuestro interior donde existen sentimientos, emociones, ilusiones o motivaciones, convirtiéndose en un obstáculo para la madurez afectiva y psicológica, y, por supuesto, para el crecimiento espiritual (Areté, 2021).

La madurez afectiva que implica poder vivir y amar rectamente es un movimiento de dos direcciones, porque, por un lado, no puede haberla si no hay una verdadera y objetiva valoración de uno mismo, pero tampoco si la persona no se percibe como aceptada y amada tal como es. Ambos movimientos se cruzan en el primer año de vida, y en ambos es decisiva la relación de apego o vínculo con la madre o el padre (Areté, 2021).

Hemos visto cómo las heridas producen una ruptura interna, por lo que la idea de esta guía es ser un manual para ti que quieres conocerte y avanzar en la reconciliación contigo misma@ y con los demás desde la integración (reunir lo roto)vy desde ahí, ya sanado el interior, desplegar los impulsos natos de amar y ser amado.





## 5. Efectos de las heridas familiares

Las heridas familiares a menudo afectan la salud mental y emocional de la persona, provocando ansiedad, estrés, depresión y otros problemas.

Ciertamente, las personas que han sufrido heridas emocionales enfrentan distintos desafíos y preocupaciones como:



**Dolor y sufrimiento, intenso y duradero.**

**Trastornos de salud mental, como la ansiedad y la depresión.**

**Dificultades en las relaciones:** Las heridas familiares pueden afectar la capacidad de una persona para establecer y mantener relaciones saludables con otras personas.

**Problemas de autoestima, ya que pueden socavar la confianza en uno mismo.**

**Dificultades para confiar** porque pueden hacer que sea difícil confiar en otros, incluyendo a futuros compañeros o amigos.



**Repetición de patrones afectivos disfuncionales:** Las heridas familiares en muchos casos crean esquemas de funcionamiento, como ya hemos visto, que repiten en el presente patrones pasados como la elección de parejas tóxicas al igual que a su vez hacía su referente con su pareja en su niñez.

Ahora, quiero compartirti diversos aspectos para la solución por lo que esta guía te ofrecerá soluciones prácticas y efectivas para mejorar tu estado de ánimo.

Debes saber que la curación interior es un proceso que puede durar años, dependiendo de la herida, el tiempo que se ha sufrido y los efectos que pueda estar teniendo en el presente.



## 6. Trabajo personal antes, durante y después del reconocimiento de heridas

Previamente a la sanación de nuestras heridas es necesario llevar a cabo un ejercicio de fortalecimiento interior, de cuidado de uno mismo, porque afrontarlas es una carrera de fondo que exige entrenamiento y paciencia.



Las herramientas que te indico son los primeros auxilios psicológicos internos.

Lo primero es aprender a autorregularse, entrar en **ventana de tolerancia**, es decir, entrar en el rango de intensidad emocional que somos capaces de soportar y en el que nos podemos sentir seguros, aprendiendo y disfrutando de la vida (ver anexo).

Para ello te voy a recomendar varias técnicas básicas:

✓ **APRENDER A RESPIRAR.**  
**RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA, LA CUAL TE PONGO EN EL ANEXO.**

**Objetivo:**  
regulación,  
regulación,  
regulación



RELAJACIÓN COMO POR  
EJEMPLO, LA MÚSICA  
BILATERAL O LA RELAJACIÓN  
PROGRESIVA DE JACOBSON. 10  
MINUTOS AL MENOS, UNA VEZ  
AL DÍA.



✓

CAMINAR, PERO CAMINAR  
DESPACIO, SINTIENDO,  
OLIENDO, TOCANDO, VIENDO,  
EN FIN VIVIENDO ESTE  
PRESENTE QUE TIENES, ESTE  
INSTANTE MARAVILLOSO QUE  
DIOS TE CONCEDE.



✓ TOMA TIEMPO PARA TI: HAZ  
ALGO QUE DISFRUTES Y TE HAGA  
SENTIR BIEN CONTIGO MISMO.

EL OBJETIVO NO ES QUEDARTE  
EN TI, SINO CURAR PARA PODER  
SER DON DEL OTRO, UN DON  
PARA EL MUNDO, PORQUE  
RECUERDA

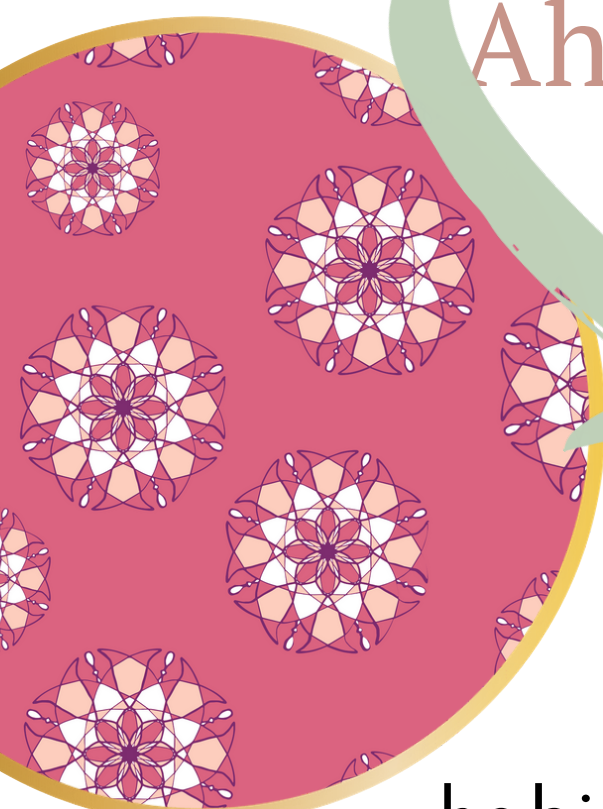
NADIE DA LO QUE NO TIENE



✓ INTERIORIDAD MEDIANTE  
LECTURA, MÚSICA CLÁSICA...

...TODO LO BUENO Y REBUENO QUE SE TE  
OCURRA

HAY MUUUUCHAS HERRAMIENTAS MÁS.



Ahora quiero que  
te detengas un  
momento

Este punto 6 es  
fundamental,  
mientras no estés  
habitualmente regulado no  
debes pasar de aquí



# 7. Empezar a sanar. Método IMA

Ruptura → Integración → Plenitud



Lo que en esta guía te expongo es un trabajo de años que, aunque de forma condensada, está completo. Se basa en una Terapia integrativa propia llamada **Método IMA**.

He comprobado su eficacia para reparar, restituir e integrar las heridas familiares de modo que no solo dejen de ser una mochila pesada o algo a superar, enfrentar y cambiar las consecuencias que han generado, sino que lleguen a ser una **caja de tesoros**, una caja personal e intransferible, gracias a la cual has llegado hasta aquí, forma parte de tu historia, de tu vida, de tu identidad.

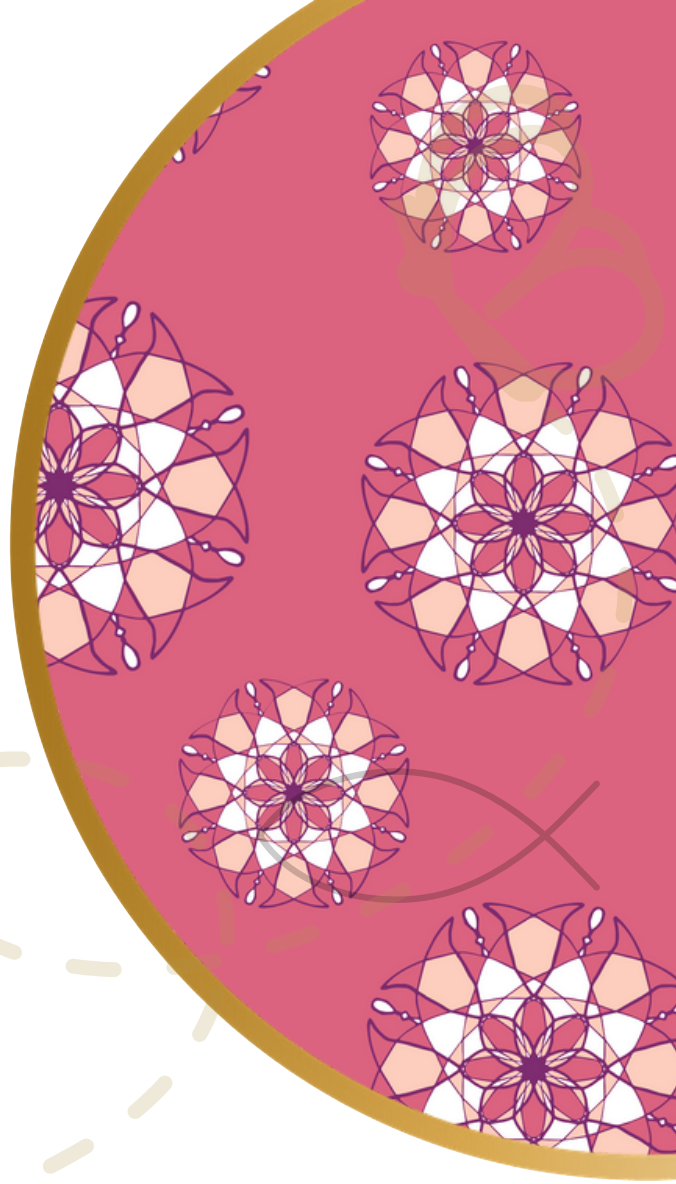
EN UNA PALABRA, CON TU CAJA DE HERRAMIENTAS VAS A PODER VIVIR DE MODO ÚNICO UNA VIDA QUE A TI SOLO PERTENECE.

**PLENIFICARTE**, es la razón de esta guía, No te parezca imposible, **CONFÍA**. Solo una mirada esperanzada y confiada en Dios y en ti mism@ puede acabar aquello que quedó inconcluso o desvirtuado para que llegues a la plenitud y realización total. ¿Cómo será esto? a través del conocimiento, aceptación, perdón, integración que te permita dar sentido a la vida.

**Estás llamado a una misión particular y única**

# Empieza a reconocer tus heridas

Si ya estás mejor, es decir, habitualmente en tu ventana de tolerancia, continúa con el siguiente punto.



## Atención:

Reconocer la herida **no es revivirla**, es observar objetivamente **desde fuera** lo que pasó.

Te dejo a continuación un cuestionario en el que te recomiendo como tarea que marques la herida o heridas que detectes en ti.

# ¿Cuál es tu herida?

PIENSA EN TI MISMO Y VALORA DE 0 A 10  
CUÁL ES LA HERIDA CON LA QUE TE  
IDENTIFICAS

**Abandono físico**

**Abandono psicológico**

**Falta de confianza**

**Falta de comunicación**

**Maltrato físico**

**Maltrato psicológico**

**Supercorrección/hiperexigencia**

**Falta de reconocimiento y afecto**

**Hipercrítica**

**Amor posesivo**

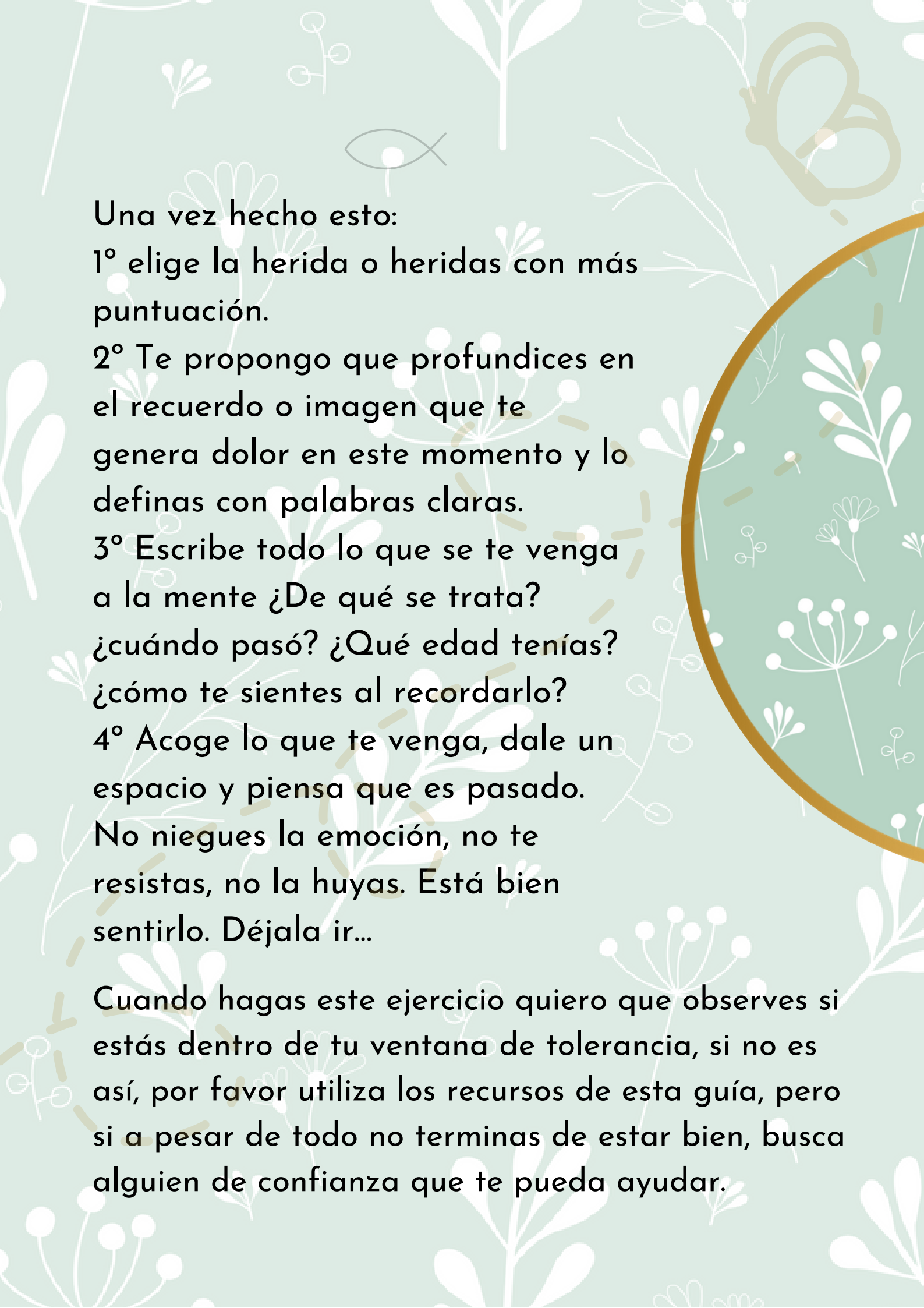
**Conflictos de pareja**

**Aborto**

**Violencia intrafamiliar**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |





Una vez hecho esto:

1º elige la herida o heridas con más puntuación.

2º Te propongo que profundices en el recuerdo o imagen que te genera dolor en este momento y lo defines con palabras claras.

3º Escribe todo lo que se te venga a la mente ¿De qué se trata?

¿cuándo pasó? ¿Qué edad tenías?

¿cómo te sientes al recordarlo?

4º Acoge lo que te venga, dale un espacio y piensa que es pasado.

No niegues la emoción, no te resistas, no la huyas. Está bien sentirlo. Déjala ir...

Cuando hagas este ejercicio quiero que observes si estás dentro de tu ventana de tolerancia, si no es así, por favor utiliza los recursos de esta guía, pero si a pesar de todo no terminas de estar bien, busca alguien de confianza que te pueda ayudar.

# Aceptando mis heridas

Una vez reconocida la herida continúa con los siguientes pasos:

- ✓ **Aceptar, reconocer y validar tus sentimientos,** incluyéndolos todos: tristeza, ira y dolor, en lugar de negarlos o reprimirlos. A la vez, al observar los hechos dolorosos sabemos que son pasado, que ya no están y que no van a volver.
- ✓ **Diálogo interior y una nueva narrativa** que aparece en la medida en que lo aceptas. No es que lo apruebes, sino que lo aceptas porque es parte de tu historia, de tu caja de tesoros". Observa si van cambiando tus emociones hasta llegar a la paz.
- ✓ **Habla abiertamente sobre tus sentimientos** con alguien en quien confíes o con un terapeuta.



✓ **Practica la compasión sana y objetiva:** Trata de hablarte a ti mismo de una manera amable y compasiva, como lo harías con un amigo querido. Este recurso también te hará compasiva con los demás, que es de lo que se trata.

✓ **Enfócate en el presente:** Trata de no centrarte en el pasado o preocuparte por el futuro. En su lugar, enfócate en el momento presente y en las cosas positivas que tienes en tu vida, en experiencias positivas que has podido vivir o desear vivir.

✓ **Cultiva nuevas relaciones, amplía tu red social:** busca nuevas amistades y relaciones saludables que te brinden apoyo y alegría. Participa en actividades o grupos que te interesen y te permitan conocer a personas nuevas.





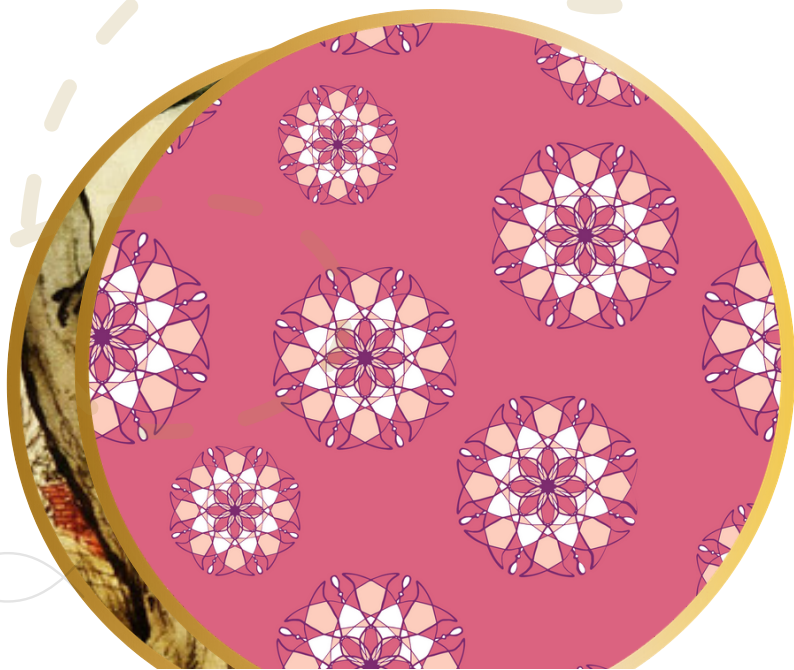
Practica la gratitud diariamente y haz un esfuerzo consciente por ver el lado positivo de las cosas, escribir una lista de las cosas por las que estás agradecido puede ayudarte a enfocarte en lo positivo y a mejorar tu perspectiva.

Recuerda, esta guía no pretende sustituir al profesional. Si los síntomas que percibes no mejoran o van en aumento, no lo hagas solo.



**Busca apoyo profesional**

Por último, no olvides que superar las heridas familiares puede ser un proceso largo y difícil, pero con dedicación y perseverancia, puedes encontrar la paz y la alegría. No se trata de que desaparezcan los recuerdos sino de que dejen de hacerte daño.



# Perdonando

El perdón es más que la aceptación del hecho o la indiferencia al que me lo hizo. Es soltar el resentimiento e intentar responder con un corazón grande y generoso. Si me permito perdonar, el ganador soy yo mismo. Sin perdón no hay verdadera libertad.

Te digo

**¡perdona!**

**¡No te resistas! Y, si puedes, déjalo escrito en una carta**



# Integrando

Perdón para ti mismo también.

En un acto integrador de todo tu ser: cuerpo, mente  
y espíritu.

Pero,...

**No te quedes en ti mismo.**

Has aprendido a amarte, a acogerte con  
benevolencia, trasciende pues tu persona y date a  
los demás.

Recuerda siempre el doble movimiento de amar y  
ser amado.

Recuerda que la copa del árbol es proporcional al  
tamaño de sus raíces.

¡Que tu árbol, dé fruto, de flores,...!

¿Recuerdas el principio de nuestro viaje?

Comprender que hemos sido creados para  
**AMAR Y SER AMADOS.**

Ahora, estás listo?



Método IMA

Ruptura → Integración → Plenitud

## 8. Y llegamos al final de este viaje

---



Si has llegado hasta aquí te lo agradezco mucho, quizá ya sabías muchas cosas, quizá has aprendido algo pero lo más importante para mí es que se haya abierto una puerta (o una ventana), que sepas que todas las heridas no solo pueden sino que están llamadas a ser parte de nuestro tesoro personal.

Gracias por leer esta guía sobre cómo abordar las heridas familiares. Espero que hayas encontrado esta información útil y práctica.

Si al llegar aquí te das cuenta de que necesitas ayuda, te animo a que inviertas en este proceso de cicatrización de heridas familiares y consigas la paz. Es la mejor inversión de todas.

---

Por mi parte, quiero ofrecerte, si realmente estás comprometido y lo quieres con todo tu corazón, mi acompañamiento.

Debajo de este Taller te dejo la información para que si necesitas más ayuda o asesoramiento personalizado, no dudes en ponerte en contacto conmigo.

Estaré disponible para brindar apoyo y guía en tu camino hacia la sanación que es la aceptación de tu historia personal para encontrar la paz.



¡No dudes en dar el primer paso  
para una vida más plena.

## Método IMA

Ruptura → Integración → Plenitud



Aquí te dejo un regalo más

## 9. Técnica de relajación



\*



# Respiración abdominal

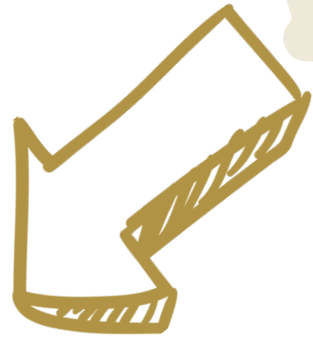
1. Inspira profundamente y llena tus pulmones completamente para que saques el mayor provecho de la respiración.

Te sugiero que te inclines hacia el frente en tu silla y coloques una mano sobre tu estómago y otra sobre tu pecho

2. Empieza por exhalar y luego inhalar completamente hasta el abdomen en la cuenta de 2 y luego inhalar hasta llenar tu pecho en la cuenta de 2

3. Sostén la respiración hasta la cuenta de 7 y luego libera todo tu abdomen en la cuenta de 4 y tu pecho en la cuenta de 4

Repetir la secuencia 5 veces



# 10. Gráfico

## Ventana de tolerancia

### Hiperactivación

Zona de excitación: lucha o huida.

Ansiedad, pánico, impulsividad, agresividad, pensamientos obsesivos, hipervigilancia.

### Ventana de tolerancia

Zona de excitación óptima.

Calma, alerta, reflexión, seguridad, energía, curiosidad.

### Hipoactivación

Zona de excitación baja: colapso.

Inmovilidad, disociación, actuar en automático, desconexión, aislamiento, culpa, vergüenza.

Te invito a que explores más sobre ella. Es de gran ayuda



# Lo mejor está por venir

**Existes para amar y comunicarte. Serás  
feliz en la medida en que  
planifiques tu existencia amando a Dios y a  
tus semejantes (Areté, s.f.)**





## 11. Para profundizar

Areté (s.f.). Introducción a la Antropología cristiana.

Domínguez, J.M. (2019). Acompañar heridas interiores.

Pacas, P. R., Drago, H. D. C., & Andrade, M. C. (2021).

Una aproximación a la clasificación de heridas afectivas. Revista de Psicología, 11(1), 145-167

TherapyChat (s.f.) Técnicas de respiración y sus beneficios

<https://www.therapychat.com/post-es/tecnicas-de-respiracion-y-sus-beneficios>



**Te animo a que pruebes a cuidarte, es un  
gesto revolucionario.**

**Amparo Alonso Valdivieso**

**[www.amparoalonsopsicologa.com](http://www.amparoalonsopsicologa.com)**

**mail: [amparoalonsopsicologa@gmail.com](mailto:amparoalonsopsicologa@gmail.com)**

**Tel. +34 644 67 38 86**