HIPNOSOMÁTICA · EL LIBRO MAESTRO

SAL DE LA REPETICIÓN

«La vida se vive una sola vez, en la infancia.
El resto es repetición.»



MÉTODO HIPNOSOMÁTICA · MENTE · CUERPO · EMOCIÓN

Por qué sigues haciendo lo que ya sabes que no te funciona, y cómo empezar a responder diferente.

MÓNICA NARANJO

PSICÓLOGA · ESPECIALISTA EN TRAUMA · HIPNOTERAPEUTA

PARA QUIÉN ES

SI YA LO ENTIENDES... Y AUN ASÍ LO REPITES

Este libro es para ti si alguna vez te has dicho: «Ya sé por qué me pasa. ¿Por qué sigo haciendo lo mismo?».

- [ ] Cambias de pareja y, de alguna forma, terminas en la misma historia.
- [ ] Siempre eres la que entiende, la que espera, la que resuelve.
- [ ] Sabes por qué fumas, bebes, comes o compras de más, y aun así no logras dejarlo.
- [ ] Prometes poner un límite y lo retiras en cuanto el otro se molesta.
- [ ] Las mujeres de tu familia terminan solas, y tú empiezas a sentir que tu camino va igual.
- [ ] Trabajas hasta agotarte aunque nadie te lo pida.

LO QUE VAS A ENCONTRAR

- **El mapa de la repetición:** ocho eslabones para ver tu patrón mientras ocurre.
- **Tres historias de consulta** que muestran cómo se repite la vida: por la infancia, por el linaje y por el sistema nervioso.
- **Más de 30 hojas de trabajo** y un plan de 21 días para practicar una respuesta nueva.

NOTA DE LA AUTORA

SI YA LO SÉ, ¿POR QUÉ SIGO HACIENDO LO MISMO?

Esa es la pregunta que más escucho en consulta, en talleres y en conversaciones íntimas. Y también es una pregunta que me hice muchas veces a mí misma.

La respuesta no cabe en una frase motivacional. Entender tu historia ayuda, pero un patrón no vive solo en una idea. Vive en la velocidad con la que interpretas lo que pasa, en lo que hace tu cuerpo, en la emoción que sube, en el impulso que llega y en la estrategia que alguna vez aprendiste para sentirte a salvo.

A veces esa estrategia la aprendiste de niña. A veces la heredaste de una abuela que nunca conociste. Y a veces ya no tiene que ver con nadie: es tu sistema nervioso, que aprendió un camino y lo recorre solo, aunque ya sepas que no te conviene.

Por eso este libro no te pide que encuentres la explicación perfecta. Te propone observar un patrón concreto como un sistema: qué lo activa, qué intenta proteger, qué alivio te da en el momento y qué te cuesta después. Desde ahí, el trabajo cambia. Ya no se trata de pelear contra ti, sino de ampliar tus opciones.

Te voy a contar tres historias que he acompañado muchas veces. Los nombres y detalles están cambiados, pero lo esencial es real. Ojalá en alguna te reconozcas, y en todas encuentres una salida.

Este material es psicoeducativo y de autoobservación. No sustituye una evaluación ni un proceso terapéutico cuando hay sufrimiento intenso, trauma, violencia, consumo problemático de sustancias, riesgo o síntomas persistentes.

Con cariño,
MÓNICA NARANJO

EL MÉTODO

HIPNOSOMÁTICA

MENTE, CUERPO Y EMOCIÓN TRABAJANDO JUNTAS PARA TRANSFORMAR

Hipnosomática no es solo el nombre de mi consulta. Es la forma en que trabajo, y la promesa de todo lo que escribo: **que salgas de la repetición**.

Lo que se repite en tu vida —con el dinero, en la pareja, en la forma de cuidar a otros— no vive solo en tus pensamientos. Por eso entenderlo no alcanza. El cambio llega cuando tres partes de ti trabajan juntas:

MENTE

LO QUE CREES

La historia que te cuentas: lo que aprendiste de niña, lo que heredaste de tu linaje y las creencias que deciden por ti.

EMOCIÓN

LO QUE SIENTES

Lo que se activa, y lo que intentas no sentir cuando haces lo de siempre.

CUERPO

LO QUE TU SISTEMA APRENDIÓ

El camino que tu sistema nervioso recorre solo, y cómo regularlo para poder elegir.

Integra lo que he aprendido en la psicología clínica, el trabajo con trauma, la hipnosis, la biodescodificación y las Constelaciones Familiares, y, cuando hablamos de dinero, también mis años en finanzas.

EN ESTE EBOOK

El método completo. Aquí encuentras el mapa de la repetición para cualquier patrón: tu **mente** aprende a ver la secuencia y su historia (infancia, linaje, creencias), tu **emoción** aprende a nombrar lo que se activa, y tu **cuerpo** aprende a regularse para poder elegir. Los demás ebooks aplican este mismo mapa a un tema concreto.

LO QUE DICEN

QUIENES YA MIRARON SU HISTORIA

Muy iluminadora. Me permitió unir cosas de mi vida actual con la pasada y entender ciertas situaciones que me detenían en mi evolución personal.

PARTICIPANTE DE TALLER

Un encuentro con mi niña interior: descubrí a través de la hipnosis qué problemas tenía de adulta en las relaciones de pareja.

CONSULTANTE

A través de una hipnosis de regresión, Mónica consiguió mostrarme una faceta de mi vida que me tenía bloqueado y me impedía realizar proyectos. Me hizo verla desde otra perspectiva y cambiarla.

CONSULTANTE

Descubrí muchas cosas que ahora parecen obvias, pero que jamás hubiera visto por mí misma.

PARTICIPANTE DE TALLER

ÍNDICE

✦ **Antes de empezar** 7
La vida pasa una sola vez · El mapa · Tu patrón

01 **Ver lo que se repite** 11
Caso: el mismo hombre con tres caras

02 **Entender para qué está ahí** 24
Caso: las mujeres que se quedan solas

03 **El cuerpo entra en la historia** 37
Activación, regulación y pausa

04 **Hacer algo diferente** 46
Caso: «ya sé por qué lo hago» y el triángulo del drama

05 **Salir de la repetición** 62
Del patrón al repertorio

✦ **Integración** 65
21 días · Hoja maestra · Epílogo

LA VIDA PASA UNA SOLA VEZ

«La vida se vive una sola vez, en la infancia. El resto es repetición.»

Esta frase se suele atribuir a Freud. No aparece textual en su obra, pero resume una de sus ideas centrales: la **compulsión de repetición**. En 1914 escribió que la persona «no recuerda lo olvidado, sino que lo actúa: lo repite sin saber que lo repite».

Repetimos sin saberlo. Y, a veces, aunque ya lo sepamos. Lo que he visto en consulta es que la repetición tiene, por lo general, tres raíces:

LA INFANCIA

Lo que aprendiste para ser querida y estar a salvo en tu casa.

EL LINAJE

Lo que se repite en tu familia desde antes de que nacieras: lealtades, mandatos, historias no resueltas.

EL SISTEMA NERVIOSO

El camino que tu cuerpo aprendió y recorre solo, más rápido que tu reflexión.

Muchas veces actúan las tres a la vez. Este libro trabaja con todas: te ayuda a **ver** la historia, **entender** qué protege y **entrenar** a tu cuerpo para responder distinto.

ESTE LIBRO NO INTENTA «ARREGLARTE»

Hay una forma muy común de mirar la repetición: «sé que esto me hace daño y aun así lo hago; algo está mal conmigo». Esa lectura añade vergüenza a un proceso que ya es difícil.

Aquí vamos a trabajar desde otra hipótesis: **muchas respuestas repetitivas tuvieron alguna utilidad**. Reducen ansiedad, evitan conflicto, recuperan conexión, crean sensación de control o te protegen de una emoción que en otro momento se sintió demasiado grande.

El problema no es que tu sistema haya aprendido a protegerte. El problema aparece cuando esa protección se vuelve rígida y sigue usándose en contextos donde ya no es la única opción. La complacencia puede evitar una discusión hoy y dejar resentimiento mañana. El control puede reducir la incertidumbre durante diez minutos y desgastar una relación durante meses. Evitar puede bajar la ansiedad en el momento y hacer que el miedo crezca con el tiempo.

> **El patrón no es tu identidad. Es una secuencia aprendida. Y una secuencia puede observarse, interrumpirse y ensayarse de otra manera.**

No necesitas trabajar toda tu vida al mismo tiempo. **Elige un patrón. Uno.** A medida que avances, vuelve a él una y otra vez. La profundidad no viene de acumular explicaciones, sino de aprender a reconocer la secuencia cada vez un poco antes.

ANTES DE EMPEZAR

EL MAPA DE LA REPETICIÓN

Un patrón no es una sola conducta. Es una cadena. Cuando solo miras el último eslabón —el mensaje que enviaste, el límite que retiraste, la compra, la copa— parece que hiciste algo absurdo. Cuando ves la secuencia completa, aparece una lógica.

PATRÓN AUTOMÁTICO	RESPUESTA NUEVA
Algo ocurre	Algo ocurre
↓	↓
Lo interpretas	Lo reconoces
↓	↓
Tu cuerpo se activa	Regulas lo suficiente
↓	↓
Sientes	Haces espacio
↓	↓
Llega un impulso	Eliges según lo importante
↓	↓
Te proteges	Practicas una respuesta
↓	↓
Alivio ahora	Experiencia nueva
↓	
Costo después	

Vas a volver a este mapa en cada capítulo. Al final, en la **Hoja maestra**, lo completarás con tu propio patrón.

TU PATRÓN DE TRABAJO

Elige uno concreto para observarlo durante todo el libro

- [ ] Digo sí cuando quiero decir no.
- [ ] Controlo cuando no sé qué va a pasar.
- [ ] Me exijo hasta agotarme.
- [ ] Postergo cuando temo equivocarme.
- [ ] Soy la que lo resuelve todo.
- [ ] Me quedo sin dinero aunque gane más.
- [ ] Busco confirmación cuando percibo distancia.
- [ ] Evito conversaciones incómodas.
- [ ] Exploto después de callar demasiado.
- [ ] Elijo parejas que no están disponibles.
- [ ] Vuelvo a una sustancia o conducta para llenar un vacío.
- [ ] Vuelvo a una relación que ya sé que me hace daño.

Mi patrón de trabajo será:

¿Desde cuándo lo reconozco? ¿Se parece a algo que vi en mi familia?



En tu cuerpo

Al escribir tu patrón, ¿dónde lo sientes?

CAPÍTULO 1

01

VER LO QUE SE REPITE

Antes de cambiar una respuesta, necesitas poder verla mientras está ocurriendo.

“El cambio comienza cuando puedes observar el patrón antes de que termine de decidir por ti.”

EN ESTE CAPÍTULO

- Por qué sigo igual si ya lo entiendo
- Lo que se repite no siempre se parece
- Caso: el mismo hombre con tres caras
- El mapa del patrón y el disparador
- Cuando el pasado interpreta el presente

CAPÍTULO 01

LO ENTIENDO. ¿POR QUÉ SIGO IGUAL?

COMPRENDER TU HISTORIA Y CAMBIAR UNA RESPUESTA NO SON LA MISMA TAREA.

Puedes saber perfectamente que tu miedo al abandono tiene historia y aun así sentir urgencia cuando alguien tarda en responder. Puedes entender que creciste en una casa donde el conflicto se evitaba y seguir diciendo que sí cuando quieres decir que no. Puedes reconocer que tu autoexigencia viene de cómo aprendiste a obtener aprobación y seguir trabajando cuando tu cuerpo ya pide parar.

Esto no invalida lo que has comprendido. Solo muestra que **el patrón ocurre a una velocidad distinta de la reflexión**. Sucede algo. Tu mente interpreta. Tu cuerpo se activa. Aparece una emoción. Llega un impulso. Y muchas veces, cuando recién empiezas a explicarte lo que pasó, ya hiciste lo de siempre.

SABER NO ES LO MISMO QUE TENER ACCESO

Una herramienta puede existir en tu cabeza y no estar disponible en el momento de mayor activación. Por eso la frase «pero yo ya sé esto» suele ser tan frustrante. La pregunta útil no es cuánto sabes, sino **cuánto puedes reconocer cuando el patrón se está encendiendo**. El objetivo de este libro es acercar la conciencia al momento de la acción.

> **El cambio comienza cuando puedes observar el patrón antes de que termine de decidir por ti.**

FOTOGRAFÍA DE INICIO

Puntúa del 0 al 10, sin convertirlo en una nota

¿Cuánto reconozco mi patrón antes de actuar?

¿Cuánto noto lo que ocurre en mi cuerpo?

¿Cuánto puedo tolerar la emoción sin hacer inmediatamente lo de siempre?

¿Cuánto siento que puedo elegir una respuesta distinta?

Fecha de hoy. Volverás a estas preguntas al final del libro.

> No hay respuestas buenas o malas. Esta es solo tu foto de partida.

CAPÍTULO 01

LO QUE SE REPITE NO SIEMPRE SE PARECE

Una repetición no siempre tiene la misma forma por fuera. Quizá una relación termina porque persigues cuando percibes distancia, y otra porque te retiras antes de que puedan rechazarte. Las conductas parecen opuestas, pero ambas pueden intentar resolver el mismo miedo: quedar expuesta a no ser elegida.

También pasa en el trabajo. En una etapa te sobrecargas para demostrar tu valor; en otra postergas porque temes no hacerlo perfecto. Una respuesta acelera y la otra frena, pero las dos organizan tu vida alrededor de la misma regla: «si fallo, algo importante de mí queda en riesgo».

BUSCA LA EMOCIÓN Y EL RESULTADO, NO SOLO LA ESCENA

Cuando revises tres experiencias diferentes, pregúntate qué emoción apareció, qué impulso surgió, qué intentaste evitar o conseguir y cómo terminó la secuencia. Ahí suelen aparecer las semejanzas que no se ven a primera vista.

> **Cambian las personas, los escenarios y los detalles. A veces lo que se repite es la función.**

La historia que te voy a contar ahora lo muestra mejor que cualquier explicación.

CASO 1 · INFANCIA Y LINAJE

EL MISMO HOMBRE CON TRES CARAS

Esta es una historia que he acompañado muchas veces en consulta. La llamaré Ana.

EL PRIMERO

Parecía absolutamente increíble. A los seis meses, Ana, muy enamorada, descubre que él no gana lo que decía ganar y que ha perdido su trabajo. Ella lo ve capaz. Es paciente. Espera. Empieza a mantenerlo. Él nunca consigue trabajo. Tres años después, Ana entiende que lo va a tener que seguir manteniendo. Se cansa y termina.

ANA, LA QUE MANTIENE

EL SEGUNDO

Esta vez elige a un hombre muy trabajador. La relación va bien. Pero es tan trabajador que nunca tiene tiempo para ella. Pasan tres años y no hay planes, no hay futuro, no hay propuesta. Él está, pero no está. La relación se apaga.

ANA, LA QUE ESPERA

EL TERCERO

Por fin, todo lo que buscaba: trabajador, con tiempo, con dinero, atento. Se casan. Y entonces descubre que es infiel, una y otra vez.

ANA, LA QUE ENTIENDE

Tres hombres muy distintos. Una sola historia.

CASO 1 · LO QUE SE REPITE

NO ERA EL HOMBRE

Lo que se repetía no era el tipo de hombre. Eran dos cosas: **hombres que, de una forma u otra, no estaban disponibles**, y una Ana que siempre ocupaba el mismo lugar: **la buena, la que entiende, la que espera**.

EN SU INFANCIA

Su padre era adicto. Casi nunca estaba: vivía secuestrado por su adicción.

EN SU LINAJE

Su abuelo materno era adicto al trabajo. Tampoco estaba disponible para su madre.

El mensaje le llegó por dos caminos a la vez, el de la infancia y el transgeneracional:

EL MANDATO

«Los hombres no están disponibles. Confórmate con lo que haya y sé una mujer fuerte.»

Desde ahí, la elección tiene lógica. Lo no disponible se siente familiar, y lo familiar se siente como amor. Y ser la que espera y entiende era la única forma que Ana conocía de quedarse cerca de un hombre.

POR DÓNDE EMPEZÓ A SALIR

No buscando «al hombre correcto», sino **dejando de ocupar el lugar de la que espera**. Aprendió a notar la calma engañosa de lo conocido, a pedir lo que necesitaba aunque le diera miedo y a tolerar la incomodidad de un vínculo donde el otro sí está.

TRES ESCENAS, UN POSIBLE PATRÓN

Elige tres momentos separados en el tiempo

Escena 1: ¿qué pasó y cómo terminó? ¿Qué papel tuve yo?

Escena 2: ¿qué pasó y cómo terminó? ¿Qué papel tuve yo?

Escena 3: ¿qué pasó y cómo terminó? ¿Qué papel tuve yo?

¿Qué emoción, necesidad, resultado o papel aparece en las tres?

Como Ana: ¿qué mandato podría haber detrás?

CAPÍTULO 01

EL MAPA DEL PATRÓN

UN PATRÓN NO ES UNA CONDUCTA: ES UNA CADENA.

Deja de llamarlo «autosabotaje» por un momento y míralo como un sistema. Cuando solo ves el último eslabón, parece absurdo. Cuando reconstruyes la secuencia completa, suele aparecer una lógica.

Un ejemplo con Ana: él cancela una cita (*disparador*) → «otra vez no soy prioridad» (*interpretación*) → nudo en el estómago (*cuerpo*) → tristeza y miedo (*emoción*) → ganas de escribirle para que no se aleje (*impulso*) → le dice «tranquilo, entiendo» (*estrategia*) → se siente buena y cerca (*alivio*) → acumula resentimiento y sigue esperando (*costo*).

EL ALIVIO INMEDIATO MANTIENE CONDUCTAS COSTOSAS

Evitar puede aliviar. Complacer puede aliviar. Revisar, perseguir, controlar, explicar demasiado o resolverle la vida a otra persona también pueden aliviar. El cerebro aprende muy rápido aquello que reduce una sensación difícil.

> **El problema aparece cuando el alivio de diez minutos produce un costo de diez días.**

MAPA BÁSICO

Tu patrón, eslabón por eslabón

Mi disparador suele ser...

Mi mente suele decir...

En mi cuerpo aparece...

La emoción principal es...

El impulso es...

La estrategia que uso es...

A corto plazo obtengo...

A largo plazo me cuesta...

CAPÍTULO 01

EL DISPARADOR: LO QUE OCURRE JUSTO ANTES

Un disparador puede ser evidente: una crítica, un «no», una discusión. También puede ser mínimo: un cambio de tono, un silencio, un mensaje leído sin respuesta, un plan que cambia, una cara seria, una cifra en la cuenta, una demora.

Lo importante no es demostrar que el estímulo «merecía» tu reacción, sino reconocer **qué significado tomó para ti**.

EL MISMO HECHO PUEDE ACTIVAR HISTORIAS DISTINTAS

Una persona recibe un «tenemos que hablar» y piensa que habrá una conversación incómoda. Otra siente abandono inminente. Otra interpreta que hizo algo mal. Otra se enfurece porque anticipa control. El evento es parecido; la interpretación organiza la respuesta.

> **No todo lo que te activa es el problema. A veces es la puerta de entrada a una historia conocida.**

DETECTA TUS DISPARADORES

Marca los que reconoces y añade los tuyos

- [ ] Sentirme ignorada
- [ ] Recibir una crítica
- [ ] No saber qué va a pasar
- [ ] Sentir que puedo decepcionar
- [ ] Que alguien esté molesto conmigo
- [ ] Que alguien me necesite
- [ ] Sentirme rechazada
- [ ] Sentir distancia
- [ ] Tener que decidir
- [ ] Cometer un error
- [ ] Perder el control
- [ ] Ver mi cuenta bancaria

Mis tres disparadores más frecuentes son:

¿Qué historia conocida se abre con cada uno?



En tu cuerpo

Recuerda el último disparador. ¿Qué parte de tu cuerpo reaccionó primero?

CAPÍTULO 01

CUANDO EL PASADO INTERPRETA EL PRESENTE

TU HISTORIA EXPLICA RESPUESTAS; NO TIENE QUE DICTARLAS.

Las experiencias tempranas construyen reglas implícitas: para estar segura debo anticiparme; para ser querida debo ser fácil; el conflicto significa pérdida; equivocarme significa decepcionar; necesitar a alguien es peligroso. Con el tiempo, estas reglas dejan de sentirse como aprendizajes y empiezan a sentirse como la realidad.

El trabajo no consiste en encontrar «la escena» que lo explique todo, ni en forzar una narrativa. Se trata de preguntarte si tu reacción de hoy está respondiendo a **una amenaza antigua con recursos antiguos**.

Hoy quizá tienes lenguaje, independencia, capacidad económica, derecho a elegir, apoyo, experiencia y la posibilidad de irte. Tu patrón puede tardar en actualizar esa información.

> **Tu historia puede explicar por qué aprendiste una respuesta. No tiene que ser el único lugar desde el que sigas viviendo.**

LÍNEA DE ACTUALIZACIÓN

De la regla antigua a los recursos de hoy

Antes aprendí que, para estar segura, debía...

Hoy esa regla aparece cuando...

Hoy tengo recursos que entonces no tenía:

Hoy estoy aprendiendo que también puedo...

FRASE PARA LEER EN VOZ ALTA

"Eso fue lo que necesité entonces. Hoy soy una adulta, y tengo otras opciones."

CAPÍTULO 2

02

ENTENDER PARA QUÉ ESTÁ AHÍ

No necesitas justificar una conducta para comprender qué intenta resolver.

“Pertenecer y diferenciarte pueden coexistir.”

EN ESTE CAPÍTULO

- Tu patrón no apareció para arruinarte la vida
- Las estrategias de protección
- Lo que aprendiste en tu familia
- Caso: las mujeres que se quedan solas
- Creencias y autoexigencia

CAPÍTULO 02

TU PATRÓN NO APARECIÓ PARA ARRUINARTE LA VIDA

LA FUNCIÓN PROTECTORA Y EL COSTO ACTUAL PUEDEN EXISTIR AL MISMO TIEMPO.

Llamarlo todo «autosabotaje» puede volverte enemiga de tu propia experiencia. Una conducta puede ser dañina y, al mismo tiempo, haber aprendido a cumplir una función. Controlar quizá intenta reducir la incertidumbre. Complacer puede intentar evitar el rechazo. Retirarte puede protegerte de la vergüenza. Atacar puede devolverte una sensación momentánea de poder.

COMPRENDER NO SIGNIFICA OBEDECER

Reconocer la función de una estrategia no implica seguir usándola. Significa que, en lugar de arrancarla sin alternativa, puedes identificar qué capacidad necesitas desarrollar. Si dejas de controlar, tendrás que aprender a tolerar algo de incertidumbre. Si dejas de complacer, quizá necesites sostener la culpa. Si dejas de rescatar, tendrás que permitir que alguien viva sus consecuencias.

> **No preguntes solo «¿cómo dejo de hacer esto?». Pregunta también «¿qué tendría que aprender a sentir, tolerar o pedir si dejo de hacerlo?».**

FUNCIÓN Y COSTO

Lo que tu patrón te da y lo que te quita

Cuando siento _____, tiendo a _____ para sentir _____.

A corto plazo me da...

A largo plazo me cuesta...

Lo que de verdad necesito aprender a tolerar o cuidar es...



En tu cuerpo

Imagina que no haces lo de siempre. ¿Qué sensación aparece?

CAPÍTULO 02

LAS ESTRATEGIAS DE PROTECCIÓN

EVITAR, COMPLACER, CONTROLAR, PERSEGUIR, ATACAR, DESCONECTARTE, RESCATAR.

No son tipos de personalidad. Son respuestas. Puedes usar varias según el contexto: en la pareja quizá persigues; en el trabajo controlas; con tu familia complaces; ante una crítica te desconectas.

Evitar	A corto plazo reduce la exposición y la ansiedad. A largo plazo deja asuntos pendientes y refuerza la idea de que no podrías tolerarlos.
Complacer	Reduce la culpa y el conflicto. A largo plazo produce resentimiento, agotamiento y una identidad construida alrededor de lo que otros necesitan.
Controlar	Organiza la incertidumbre y da sensación de acción. A largo plazo te rigidiza, te hace responsable de demasiadas variables y desgasta los vínculos.
Perseguir o buscar confirmación	Busca conexión inmediata. A largo plazo vuelve tu calma dependiente de la respuesta del otro.
Atacar o defenderte antes de tiempo	Protege de la vergüenza y la impotencia. A largo plazo convierte una amenaza imaginada en un conflicto real.
Desconectarte	Baja la intensidad. A largo plazo te aleja de información emocional importante y de relaciones que podrían ser seguras.
Rescatar o solucionar	Te da un lugar y te hace necesaria. A largo plazo te agota y deja al otro sin la oportunidad de hacerse cargo.

MI ESTRATEGIA PRINCIPAL

Marca la que aparece con más frecuencia

- [ ] Evito
- [ ] Controlo
- [ ] Ataco / me defiendo
- [ ] Rescato / soluciono
- [ ] Complazco
- [ ] Persigo / busco confirmación
- [ ] Me desconecto
- [ ] Explico demasiado

Mi estrategia más frecuente es...

Lo que intenta evitar o conseguir es...

¿Quién en mi familia usaba la misma estrategia?



En tu cuerpo

Cuando usas esa estrategia, ¿qué alivio sientes en el cuerpo?

CAPÍTULO 02

LO QUE APRENDISTE EN TU FAMILIA

PERTENECER Y DIFERENCIARTE PUEDEN COEXISTIR.

Antes de aprender en los libros, aprendemos mirando. Quién habla y quién calla. Quién cuida. Quién explota. Quién pide perdón. Quién tiene permiso para necesitar. Qué pasa con el dinero, el éxito, la tristeza, la rabia, el descanso, el error y los límites. Esas escenas repetidas construyen mapas de lo que parece normal.

Y hay mapas que vienen de más atrás. Desde las Constelaciones Familiares sabemos que, por amor y por lealtad, a veces repetimos destinos que no son nuestros: la abuela que fue abandonada, el abuelo que lo perdió todo, la tía de la que nadie habla. No necesitas convertir a tu familia en culpable ni creer que repites un destino escrito. Basta con observar modelos, mandatos y lealtades.

> **Lo familiar puede sentirse familiar incluso cuando no se siente bien.**

CUANDO CAMBIAS, EL SISTEMA TAMBIÉN SE MUEVE

Si siempre fuiste quien resolvía y empiezas a decir «no puedo hacerme cargo», alguien puede molestarse. Si evitabas el conflicto y empiezas a hablar, te dirán que has cambiado. Esa reacción puede activar justo el patrón que intentas modificar. Por eso poner límites no es solo aprender una frase: también es sostener lo que sientes después.

CASO 2 · EL LINAJE

LAS MUJERES QUE SE QUEDAN SOLAS

En consulta lo llamamos el caso de las *mujeres amazonas*. Se repite en muchas familias: «las mujeres de mi familia siempre terminan solas».

LA ABUELA

Su marido se fue con otra mujer. Ella se volvió fuerte, protectora, y crió sola a sus hijas. Esa fuerza se convirtió en el orgullo de la familia: «aquí no necesitamos a nadie».

LA MADRE

Encuentra un hombre que de verdad la ama: bueno, fiel, presente. Pero no sabe tener un hombre en casa. No sabe no hacerlo todo sola. Empieza a competir con él, a desautorizarlo, a ocupar todos los lugares. Él no encuentra su sitio, se cansa y se va. Y ella confirma: «mamá tenía razón, los hombres son malos».

LA HIJA

Llega a mi consulta diciendo: «si de todas formas me voy a quedar sola, ¿para qué busco pareja?». Ha renunciado a enamorarse, aunque en el fondo desea compartir su vida con alguien.

Tres generaciones. Tres mujeres valientes. La misma soledad.

CASO 2 · LO QUE SE REPITE

LA LEALTAD A LA FUERZA

Lo que se hereda aquí no es la mala suerte con los hombres. Es una **estrategia de protección convertida en identidad familiar**: ser fuerte, no necesitar, hacerlo todo sola. Para la abuela fue supervivencia. Para la madre fue lealtad. Para la nieta es un destino que siente inevitable.

LO QUE PROTEGE

Del dolor de ser abandonada otra vez. Si no necesito, no me pueden dejar.

LO QUE CUESTA

El amor que sí llega no encuentra lugar. Y la soledad se vuelve una profecía cumplida.

Desde la mirada sistémica, dejar entrar a un hombre bueno puede sentirse como traicionar a la abuela: «si a mí me va bien, ¿qué hago con lo que te pasó a ti?».

POR DÓNDE EMPIEZA LA SALIDA

Honrando la fuerza de las mujeres de la familia sin tener que cargar su herida. Reconociendo que la independencia fue un recurso, no una condena. Y practicando algo nuevo en el cuerpo: **dejar espacio, recibir, permitir que el otro tenga un lugar**.

FRASE SISTÉMICA · DI EL NOMBRE DE TU ABUELA

"Querida _____: honro tu fuerza y el precio que pagaste. Tu soledad fue tuya. Yo me permito ser fuerte y, además, ser acompañada."

MAPA FAMILIAR

Lo que se aprendía en tu casa y en tu linaje

En mi familia, cuando había conflicto, normalmente…

Las emociones que tenían permiso eran…

Decir «no» se recibía como…

Descansar significaba… / Equivocarse significaba…

El dinero y el éxito se hablaban como…

Las mujeres de mi familia, con los hombres, solían…

Los hombres de mi familia, con las mujeres, solían…

De mi familia quiero conservar…

Conmigo quiero empezar a hacer diferente…

CAPÍTULO 02

LAS CREENCIAS QUE MANTIENEN LA REPETICIÓN

UNA CREENCIA SE VUELVE PODEROSA CUANDO DEJA DE SENTIRSE COMO UNA HIPÓTESIS.

«Si digo que no, se van a molestar.» «Si no lo hago perfecto, no vale.» «Si no controlo, algo malo va a pasar.» «Si necesito a alguien, pierdo poder.» «Si alguien se distancia, es que me está dejando.» «Los hombres no están disponibles.» «Las mujeres de mi familia terminan solas.»

Estas frases funcionan como reglas rápidas. En momentos de activación no se presentan como pensamientos discutibles, sino como hechos.

DETECTAR ANTES QUE DISCUTIR

No necesitas ganar una discusión mental. Primero identifica la frase exacta. Luego pregúntate: ¿qué me hace hacer esta creencia? ¿Qué evidencia selecciono cuando estoy activada? ¿Qué posibilidades dejo de considerar?

> **Una creencia flexible admite información nueva; una regla rígida filtra el presente para confirmar el pasado.**

CREENCIA → CONDUCTA

Cómo una frase decide por ti

Cuando mi patrón se activa, mi mente dice...

Si creo completamente esa frase, tiendo a...

¿De quién la escuché o la vi por primera vez?

¿Qué dato de hoy no estoy considerando?

Una formulación más flexible podría ser...

CAPÍTULO 02

AUTOEXIGENCIA: CUANDO NUNCA ES SUFICIENTE

La autoexigencia no siempre se ve como perfeccionismo. A veces aparece en «podría haberlo hecho mejor», «descanso cuando termine todo», «si no lo hago yo, no sale», «todavía no es suficiente». Desde fuera puedes parecer responsable y disciplinada; por dentro, nada termina de contar como logro.

EL PROBLEMA NO ES QUERER HACERLO BIEN

La exigencia se vuelve rígida cuando tu valor, tu seguridad o tu derecho al descanso dependen del rendimiento. Entonces una crítica pesa más de lo que debería, delegar se siente arriesgado, empezar algo nuevo exige garantías y el descanso se convierte en premio, no en necesidad.

Fíjate en Ana y en las mujeres amazonas: las dos historias tienen algo en común. «Sé una mujer fuerte.» La autoexigencia, muchas veces, es la forma que encontramos de no necesitar a nadie.

> **La productividad puede parecer una virtud y funcionar como una estrategia de seguridad.**

¿VIVO DESDE LA AUTOEXIGENCIA?

Marca lo que reconoces

- [ ] Cuando logro algo, pienso enseguida en lo siguiente.
- [ ] Solo veo lo que falta.
- [ ] Soy más dura conmigo que con otros.
- [ ] Necesito «ganarme» el descanso.
- [ ] Me cuesta delegar.
- [ ] Me cuesta celebrar avances.
- [ ] Un error pequeño me arruina el día.
- [ ] Me cuesta descansar sin culpa.
- [ ] Reviso demasiado mi trabajo.
- [ ] Siento que debo demostrar capacidad.

La regla de exigencia que más me gobierna es...

¿Qué temería que pasara si aflojara un 10%?



En tu cuerpo

Imagina que hoy descansas sin haberlo terminado todo. ¿Qué hace tu cuerpo?

CAPÍTULO 3

03

EL CUERPO ENTRA EN LA HISTORIA

La repetición suele anunciarse en el cuerpo antes de que tengas una explicación completa.

“La urgencia emocional y la urgencia objetiva no son lo mismo.”

EN ESTE CAPÍTULO

- Tu cuerpo sabe que viene la repetición
- Activación no es peligro
- Regular no es estar en calma
- La pausa: donde aparece una elección

CAPÍTULO 03

TU CUERPO SABE QUE VIENE LA REPETICIÓN

APRENDER A LEER TUS PRIMERAS SEÑALES TE DA SEGUNDOS VALIOSOS.

Muchas personas creen que reaccionan «de la nada». Pero antes de la reacción suelen aparecer cambios: respiración rápida, presión en el pecho, nudo en el estómago, mandíbula apretada, calor, rigidez, inquietud, cansancio repentino o una sensación de desconexión. Estas señales no son una sentencia: son información.

Desde la Teoría Polivagal de Stephen Porges entendemos que el sistema nervioso evalúa el peligro antes que la mente consciente. Si en tu historia la distancia, la crítica o el conflicto fueron peligrosos, tu cuerpo aprendió a reaccionar en milisegundos. Esa es la tercera raíz de la repetición: **no siempre es la historia, a veces es la velocidad del cuerpo**.

TU PRIMERA ALARMA

No necesitas interpretar cada sensación. Solo ubicar cuál aparece primero. Cuando reconoces una señal temprana, puedes usarla como recordatorio: «mi sistema se está activando; todavía no necesito actuar». Ese pequeño cambio transforma tu relación con el impulso.

SEMÁFORO CORPORAL

Tus tres estados

Verde · cuando puedo pensar y elegir, mi cuerpo se siente...

Amarillo · mis primeras señales de activación son...

Rojo · cuando ya estoy muy activada aparece...

Mi señal física más temprana suele ser...



En tu cuerpo

Marca en la silueta dónde aparece tu amarillo y dónde tu rojo.

CAPÍTULO 03

ACTIVACIÓN NO ES PELIGRO

LA URGENCIA EMOCIONAL Y LA URGENCIA OBJETIVA NO SON LO MISMO.

Cuando estás activada, el sistema busca cerrar la incertidumbre. Por eso aparece la necesidad de mandar el mensaje, comprar, responder, explicar, revisar, decidir, rescatar, bloquear, fumar, beber o irte. La urgencia se siente como información sobre el mundo, pero muchas veces es **información sobre tu estado**.

SEPARAR EL ESTADO DEL PROBLEMA

Puedes hacerte dos preguntas distintas: «¿hay un problema real que necesita acción?» y «¿estoy en un estado que me empuja a actuar para dejar de sentir esto?». A veces las dos son ciertas. La diferencia es que la segunda te permite bajar la velocidad antes de elegir cómo responder.

> **Sentir urgencia no significa que debas resolver algo ahora.**

PRUEBA DE URGENCIA

Antes de actuar, cuatro preguntas

¿Qué acción quiero hacer ya?

¿Qué sensación espero que desaparezca si la hago?

¿Qué dato objetivo hace que no pueda esperar?

¿Esta decisión me seguiría pareciendo buena mañana?

CAPÍTULO 03

REGULAR NO SIGNIFICA ESTAR EN CALMA

La regulación emocional se confunde con tranquilidad permanente. Esa meta es irreal y poco útil. Una persona regulada puede estar triste, enojada, asustada o incómoda. La diferencia es que puede moverse dentro de esos estados sin quedar completamente atrapada en ellos.

REGULACIÓN SUFICIENTE

A veces una respiración ayuda. Otras veces no. Algunas personas necesitan movimiento, contacto, orientarse en el espacio, bajar estímulos, escribir, caminar, pedir tiempo o salir un momento de una conversación. No existe una técnica universal. El criterio es práctico: **¿esto baja la intensidad lo suficiente para que vuelva a existir la elección?**

> Regular es recuperar la presencia suficiente para poder elegir.

MENÚ DE REGULACIÓN

Elige opciones realistas para ti

- [ ] Caminar 5 a 10 minutos
- [ ] Agua fría en manos o cara
- [ ] Apoyar los pies y notar el peso
- [ ] Escribir lo que quiero decir sin enviarlo
- [ ] Bajar estímulos
- [ ] Mover brazos y piernas, estirar
- [ ] Nombrar cinco cosas que veo
- [ ] Pedir 20 minutos antes de responder
- [ ] Hablar con alguien que no alimente la urgencia
- [ ] Exhalar más largo de lo que inhalo

Mis tres recursos más útiles son...

¿Dónde los voy a tener a mano (celular, nevera, bolso)?

CAPÍTULO 03

LA PAUSA: EL LUGAR DONDE APARECE UNA ELECCIÓN

No necesitas una hora de meditación. A veces necesitas noventa segundos sin obedecer el impulso.

La pausa no es ausencia de emoción. Es una interrupción entre la activación y la conducta. Puedes seguir sintiendo miedo y no mandar el mensaje. Puedes sentir culpa y mantener un límite. Puedes sentir incertidumbre y no revisar. Puedes sentir vergüenza y quedarte en la conversación. Puedes sentir el vacío y no encender el cigarrillo.

UNA PAUSA CONCRETA

Nombra la emoción. Ubica la sensación en el cuerpo. Identifica el impulso. Pregunta qué intenta proteger. Luego decide cuánto tiempo necesitas para que la acción deje de ser una descarga. A veces serán noventa segundos; otras, una noche.

> La pausa es pequeña. Lo que abre es enorme.

PAUSA DE CUATRO PREGUNTAS

Para el próximo momento de activación

¿Qué estoy sintiendo?

¿Dónde lo noto en el cuerpo?

¿Qué quiero hacer inmediatamente?

¿Qué haría si no necesitara eliminar esta emoción ahora mismo?

PARA RECORDAR

"Mi sistema se está activando. Todavía no necesito actuar."

CAPÍTULO 4

04

HACER ALGO DIFERENTE

La respuesta nueva no nace de sentirte distinta. Se construye actuando con un poco más de libertad.

“Puedes sentir lo mismo y practicar una conducta distinta.”

EN ESTE CAPÍTULO

- Límites y miedo
- Relaciones: la misma danza
- Control y reparar lo que no rompiste
- Caso: «ya sé por qué lo hago»
- El triángulo del drama y la respuesta nueva

CAPÍTULO 04

LÍMITES: SOSTENER LO QUE SIENTES CUANDO DEJAS DE CEDER

DECIR NO ES UNA PARTE. TOLERAR LA REACCIÓN INTERNA Y EXTERNA ES LA OTRA.

Muchas personas saben perfectamente qué límite necesitan. El problema aparece cinco minutos después: culpa, miedo al rechazo, necesidad de explicarse, urgencia por suavizar el mensaje o el impulso de retirar el límite cuando el otro se molesta.

Un límite no controla la conducta del otro. **Define lo que tú harás** ante una situación. Cuanto más depende de que el otro esté de acuerdo, menos límite y más negociación se vuelve.

LA CULPA NO SIEMPRE ES PRUEBA DE QUE HICISTE ALGO MAL

Si durante años asociaste cuidar con estar disponible, priorizarte puede sentirse incorrecto aunque sea necesario. La culpa puede ser parte del proceso de diferenciarte. El criterio no es «¿me siento cómoda?», sino «¿este límite protege algo importante sin buscar castigar o controlar?».

DÓNDE NECESITO UN LÍMITE

Marca lo que reconoces

- [ ] Digo sí cuando quiero decir no.
- [ ] Siento que debo estar disponible siempre.
- [ ] Cancelo mis planes por problemas ajenos.
- [ ] Siento culpa cuando descanso.
- [ ] Evito hablar para no generar conflicto.
- [ ] Me responsabilizo de cómo se sienten otros.
- [ ] Trabajo fuera de horario constantemente.
- [ ] Permito comentarios que me incomodan.

La situación donde más necesito un límite es...

El límite concreto sería...

Lo que temo sentir después es...

Cómo puedo sostenerme después de ponerlo...

CAPÍTULO 04

MIEDO: ACTUAR SIN ESPERAR A QUE DESAPAREZCA

EL OBJETIVO NO ES ELIMINAR EL MIEDO ANTES DE VIVIR.

Si esperas a sentir certeza para actuar, el miedo obtiene poder de veto. La alternativa no es lanzarte impulsivamente, sino aprender a distinguir el riesgo real de la incomodidad, y actuar en dirección a lo importante con una cantidad tolerable de miedo.

MIEDO Y PROTECCIÓN

Pregúntate qué intenta evitar el miedo: rechazo, fracaso, exposición, pérdida, conflicto, incertidumbre. Luego pregúntate si tu estrategia actual realmente te protege o solo reduce la sensación durante un rato.

> **A veces, el costo de no sentir miedo hoy es construir una vida cada vez más pequeña.**

ACCIÓN CON MIEDO

Un paso pequeño en dirección a lo que importa

Lo que estoy evitando es...

Lo que temo que ocurra es...

La acción más pequeña alineada con lo que me importa sería...

¿Cuánta incomodidad estoy dispuesta a tolerar para hacerlo? (0 a 10)



En tu cuerpo

Imagina que das ese paso. ¿Dónde sientes el miedo? ¿Y dónde la fuerza?

CAPÍTULO 04

RELACIONES: EL MISMO VÍNCULO CON DISTINTAS PERSONAS

LA REPETICIÓN EN PAREJA SUELE ESTAR EN LA DANZA, NO SOLO EN LA ELECCIÓN.

Puedes cambiar de persona y recrear una dinámica parecida si tu respuesta ante ciertos disparadores se mantiene. Es lo que le pasaba a Ana:

Distancia → ansiedad → persecución

Crítica → vergüenza → retirada

Conflicto → miedo → complacencia

Incertidumbre → control

Ausencia → esperar → «yo entiendo»

La otra persona influye, por supuesto. Pero observar tu propia secuencia te devuelve margen de maniobra sin convertirte en culpable de todo.

MENTALIZAR EN LUGAR DE ADIVINAR

Cuando te activas, es fácil tratar una interpretación como certeza: «está distante porque ya no me quiere», «se molestó porque hice algo mal». Una alternativa es sostener varias hipótesis: **no sé exactamente qué está pensando; sí sé qué estoy sintiendo; puedo preguntar o esperar más información**.

LA DANZA RELACIONAL

Tus pasos de siempre y un paso nuevo

Cuando percibo distancia, yo…

Cuando alguien se molesta conmigo, yo…

Cuando necesito algo, suelo…

Cuando me siento vulnerable, tiendo a…

¿Qué lugar ocupo siempre en mis relaciones? (la que espera, la que resuelve, la fuerte…)

Una respuesta más adulta podría ser…

CAPÍTULO 04

CONTROL, INCERTIDUMBRE Y NECESIDAD DE CERTEZA

CONTROLAR PUEDE SER UNA FORMA RÁPIDA DE NO SENTIR QUE NO SABES.

Revisar, preguntar, anticipar, planificar de más, organizar a otros o intentar prever todos los escenarios da una sensación inmediata de seguridad. Pero hay situaciones donde la certeza no existe. En esos casos, cada nueva comprobación le enseña a tu sistema que necesitas comprobar para estar bien.

LA PRÁCTICA NO ES «DEJARLO TODO AL AZAR»

La flexibilidad consiste en decidir qué sí requiere planificación y qué pertenece a la incertidumbre inevitable. Puedes preparar una conversación sin controlar la respuesta. Puedes organizar un viaje sin asegurar que nada cambie. Puedes hacer una inversión informada sin saber qué hará el mercado mañana.

> **La madurez no elimina la incertidumbre; aumenta tu capacidad de vivir con una parte de ella.**

EXPERIMENTO DE 10% MENOS CONTROL

Una semana, un pequeño ajuste

La conducta de control que quiero observar es...

¿Qué seguridad me da a corto plazo?

¿Qué costo tiene?

¿Cómo sería reducirla solo un 10% esta semana?

¿Qué sentiría si no hiciera la comprobación de siempre?

CAPÍTULO 04

DEJAR DE REPARAR LO QUE TÚ NO ROMPISTE

Hay personas que detectan al instante cualquier cambio de ánimo y empiezan a reparar: explican, preguntan, suavizan, ayudan, pagan, resuelven, llaman, se disculpan antes de saber si hicieron algo. La intención suele ser preservar la conexión. El costo es hacerse responsable de estados que no le pertenecen.

LA PREGUNTA QUE CAMBIA EL MAPA

Antes de reparar, pregúntate: ¿qué hice realmente? ¿Hay una conducta concreta que necesita reparación? ¿O estoy reaccionando al malestar de que alguien esté decepcionado, frustrado o molesto conmigo? Si hiciste daño, reparar es valioso. Si no, permitir que el otro procese su emoción puede ser una forma más respetuosa de relación.

> **Responsabilidad no es omnipotencia emocional.**

REPARAR O TOLERAR

Antes de salir a arreglarlo todo

¿Qué ocurrió objetivamente?

¿Qué parte sí es mi responsabilidad?

¿Qué parte pertenece a la otra persona?

¿Estoy intentando reparar un daño o eliminar mi culpa?

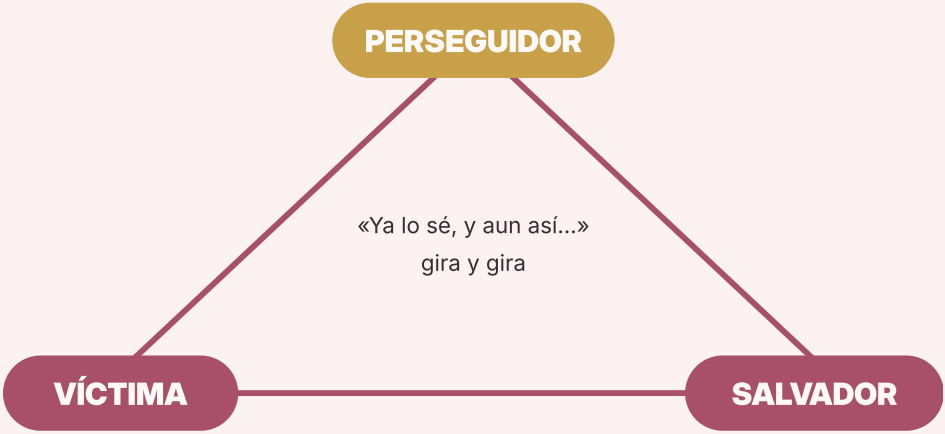
¿Qué pasaría si no hiciera nada durante 24 horas?

«YA SÉ POR QUÉ LO HAGO»

«Yo sé por qué fumo. Sé por qué tomo. Sé que intento llenar un vacío emocional. Ya lo he sentido, ya lo he trabajado, ya lo entendí... y aun así no logro dejarlo.»

Esta frase la escucho a menudo. Y aquí la repetición no siempre viene de la infancia ni del linaje. La persona ya hizo ese trabajo. Lo que se repite es otra cosa: **un circuito en el que su sistema nervioso se quedó atrapado**.

Cuando miramos de cerca, casi siempre aparece el mismo movimiento. La persona gira, sin darse cuenta, por los tres lugares del **triángulo del drama**, descrito por el psiquiatra Stephen Karpman:



VÍCTIMA

«No puedo. Es más fuerte que yo. Pobre de mí.»

PERSEGUIDOR

«Soy un desastre. No tengo voluntad.» Se juzga a sí misma, o juzga a otros.

SALVADOR

Se va a salvar a otros para no sentir, o promete salvarse con disciplina férrea.

CUANDO SABER SE VUELVE OTRO JUICIO

En el triángulo, el conocimiento se vuelve un arma más del perseguidor interno: «si ya sé por qué lo hago, ¿cómo es posible que siga?». La víctima se hunde. La salvadora promete que esta vez sí. Y el ciclo vuelve a empezar. **Más rigidez no rompe el patrón: lo alimenta.**

Lo que he visto funcionar en consulta va en la dirección contraria. Para salir del triángulo, la persona necesita darse permisos que el patrón no le da:

Permitirse estar en la sensación
Quedarse unos segundos con el vacío o la ansiedad, sin taparlos de inmediato.

Permitirse salir de la rigidez
Dejar el «todo o nada»; aceptar pasos pequeños y recaídas como parte del camino.

Permitirse el descanso
Un sistema nervioso agotado busca alivio rápido. Descansar también es regular.

Permitirse sentir
Lo que la sustancia o la conducta tapaba merece ser sentido y acompañado.

Permitirse no saber tanto
Cambiar el juicio por curiosidad: «¿qué está pasando en mí ahora?». El desconocimiento abre lo que el saber cerró.

Algunos autores proponen salir del triángulo pasando de víctima a **creadora**, de perseguidora a **retadora** y de salvadora a **acompañante** (David Emerald). Si el consumo de una sustancia te está haciendo daño, busca también apoyo profesional especializado: no tienes que hacerlo sola.

MI TRIÁNGULO

Reconoce tus vueltas y elige un permiso

Cuando estoy en la víctima, me digo…

Cuando estoy en el perseguidor, me juzgo (o juzgo) así…

Cuando estoy en la salvadora, hago…

¿Qué es lo que intento no sentir cuando hago lo de siempre?

El permiso que más necesito hoy:

☐ estar en la sensación ☐ salir de la rigidez ☐ descansar ☐ sentir ☐ no saber, con curiosidad

Una pregunta curiosa que puedo hacerme en lugar de juzgarme:



En tu cuerpo

Quédate 30 segundos con la sensación sin cambiarla. ¿Qué notas?

CAPÍTULO 04

LA RESPUESTA NUEVA

NO BUSQUES UNA REACCIÓN PERFECTA: DISEÑA UNA ALTERNATIVA PRACTICABLE.

Una respuesta nueva tiene que poder hacerse cuando no estás en tu mejor momento. Si tu plan requiere serenidad absoluta, claridad total y cero miedo, probablemente no estará disponible cuando lo necesites.

HAZLA PEQUEÑA Y OBSERVABLE

En vez de «voy a dejar de depender de la aprobación», prueba «cuando perciba distancia, esperaré treinta minutos antes de escribir y revisaré qué historia me estoy contando». En vez de «seré mejor poniendo límites», prueba «cuando no pueda, diré: déjame revisarlo y te confirmo mañana». En vez de «dejaré de controlar», prueba «haré una sola comprobación y toleraré la incertidumbre durante una hora». En vez de «nunca más voy a fumar», prueba «cuando llegue el impulso, me quedaré noventa segundos con la sensación antes de decidir».

PATRÓN AUTOMÁTICO

Tengo que sentirme diferente → entonces actuaré diferente.

RESPUESTA NUEVA

Puedo sentir algo de lo mismo → y practicar una conducta distinta.

DISEÑO DE RESPUESTA NUEVA

Tu plan para la próxima vez

Cuando ocurra mi disparador...

Mi primera señal corporal será...

Mi impulso habitual será...

Haré una pausa de...

La conducta distinta que practicaré será...

Lo que probablemente tendré que tolerar es...

El valor que quiero cuidar con esta respuesta es...

CAPÍTULO 5

05

SALIR DE LA REPETICIÓN

El cambio estable se parece menos a una revelación y más a muchas pequeñas experiencias nuevas.

“Puedes amar y no repetir.”

EN ESTE CAPÍTULO

- No necesitas convertirte en otra persona
- Del patrón al repertorio
- Fotografía de cierre

CAPÍTULO 05

NO NECESITAS CONVERTIRTE EN OTRA PERSONA

LA FLEXIBILIDAD NO BORRA TU HISTORIA; AMPLÍA DESDE DÓNDE PUEDES RESPONDER.

Salir de la repetición no significa no volver a activarte. Tampoco que nunca más complazcas, controles, evites o persigas. El indicador más útil es otro: ¿lo reconoces antes? ¿Te recuperas más rápido? ¿Tienes más de una opción? ¿La conducta automática ocupa menos espacio?

EL PROGRESO SUELE SER SILENCIOSO

Tal vez antes tardabas tres días en darte cuenta y ahora lo ves en tres horas. Después, en veinte minutos. Un día aparece el impulso y, por primera vez, no haces nada durante treinta segundos. Ese espacio parece pequeño, pero psicológicamente es enorme: ahí aparece la posibilidad de elegir.

DE LA IDENTIDAD AL REPERTORIO

No eres «controladora», «complaciente», «dependiente» o «evitativa» por esencia. Has aprendido repertorios. Algunos te sirvieron. Algunos hoy te cuestan demasiado. Tu trabajo no es expulsar partes de ti, sino desarrollar respuestas que puedan competir con las antiguas cuando el contexto cambia.

> **No necesitas repudiar tu historia para escribir una respuesta nueva. Puedes pertenecer y diferenciarte. Puedes agradecer y cambiar. Puedes amar y no repetir.**

FOTOGRAFÍA DE CIERRE

Vuelve a las preguntas del inicio

¿Cuánto reconozco mi patrón antes de actuar? (0 a 10)

¿Cuánto noto lo que ocurre en mi cuerpo?

¿Cuánto puedo tolerar la emoción sin hacer lo de siempre?

¿Cuánto siento que puedo elegir otra respuesta?

¿Qué cambió en la forma en que entiendo mi patrón?

¿Qué raíz tenía más peso en mi caso: infancia, linaje o sistema nervioso?

INTEGRACIÓN

21 DÍAS PARA PRACTICAR UNA RESPUESTA NUEVA

No necesitas hacer veintiún días perfectos. La propuesta es repetir una misma estructura para que tu atención aprenda a encontrar el patrón en tiempo real.

SEMANA 1 · VER

1. Nombra el patrón sin convertirlo en identidad.
2. Registra un disparador.
3. Captura la frase automática.
4. Identifica la primera señal corporal.
5. Nombra la emoción.
6. Reconoce la estrategia de protección.
7. Dibuja tu secuencia completa.

SEMANA 2 · REGULAR

8. Detecta tu semáforo corporal.
9. Prueba una pausa de 90 segundos.
10. Muévete antes de decidir.
11. Pide tiempo en vez de responder de inmediato.
12. Distingue urgencia emocional de objetiva.
13. Tolera un poco de incertidumbre.
14. Elige tus tres recursos de regulación.

SEMANA 3 · ELEGIR

15. Pon un límite pequeño.
16. No repares algo que no rompiste.
17. Reduce un 10% una conducta de control.
18. Haz algo valioso con un poco de miedo.
19. Pregunta en vez de adivinar.
20. Date un permiso del triángulo.
21. Compara tu fotografía inicial con la actual.

HOJA MAESTRA DE TU PATRÓN · 1

Tu mapa completo

1 · EL EVENTO

¿Qué pasó, descrito como si lo hubiera grabado una cámara?

2 · LA INTERPRETACIÓN

¿Qué dijo mi mente que significaba?

3 · EL CUERPO

¿Dónde apareció primero la activación?

4 · LA EMOCIÓN

¿Qué emoción apareció y con qué intensidad, del 0 al 10?

HOJA MAESTRA DE TU PATRÓN · 2

Tu mapa completo

5 · EL IMPULSO

¿Qué quise hacer inmediatamente?

6 · LA PROTECCIÓN

¿Qué estrategia usé y qué intentaba proteger? ¿De qué raíz viene?

7 · ALIVIO Y COSTO

¿Qué obtuve en el momento? ¿Qué me costó después?

8 · LA RESPUESTA NUEVA

¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez, sin esperar a sentirme completamente distinta?

EPÍLOGO

LA PRÓXIMA VEZ PUEDE EMPEZAR IGUAL Y TERMINAR DIFERENTE

Tal vez la próxima vez aparezca el mismo silencio, la misma crítica, la misma incertidumbre o la misma necesidad de agradar. Tal vez tu pecho se cierre como siempre. Tal vez tu mente diga exactamente la frase de siempre. Incluso puede aparecer el mismo impulso.

Eso no significa que no hayas cambiado. El cambio puede ocurrir después del disparador. Puede aparecer en el segundo en que reconoces: «esto es conocido». En la decisión de no enviar todavía. En la capacidad de decir «necesito pensarlo». En mantener un límite mientras sientes culpa. En preguntar en vez de suponer. En tolerar diez minutos de incertidumbre que antes parecían insoportables.

> **La libertad no siempre empieza cuando desaparece el patrón. A veces empieza cuando el patrón aparece y ya no es la única voz con derecho a decidir.**

No necesitas convertirte en una persona sin miedo, sin historia o sin heridas. Necesitas más espacio entre lo que se activa y lo que haces con ello. Ese espacio se entrena. Y cada vez que practicas una respuesta diferente, tu sistema recibe información nueva: **esto también es posible**.

QUÉ SIGUE

HAY PATRONES QUE SE SUELTAN MEJOR ACOMPAÑADA

Este libro te da el mapa. A veces, para recorrerlo, hace falta alguien que camine contigo.

En consulta trabajo los patrones desde sus tres raíces: la infancia, el linaje y el sistema nervioso. Integro psicología clínica, hipnosis, biodescodificación, Constelaciones Familiares y terapia somática del trauma.

SI QUIERES IR MÁS PROFUNDO

Escríbeme **REPETICIÓN** por Instagram a **@hipnosomatica** o entra a **hipnosomatica.com**. Allí también encuentras mi programa *Rompe el ciclo: 21 días para renacer* y mis talleres.

SERIE SAL DE LA REPETICIÓN

¿Por qué sigo eligiendo el mismo tipo de hombre? El mapa aplicado a la pareja.

¿Por qué siempre soy la que lo resuelve todo? El mapa aplicado a la sobrecarga.

LECTURAS RECOMENDADAS

- **Sigmund Freud**, *Recordar, repetir y reelaborar* (1914).
- **Bert Hellinger**, *Órdenes del amor*.
- **Stephen Porges**, *Guía de bolsillo de la teoría polivagal*.
- **Steven C. Hayes**, *Sal de tu mente, entra en tu vida* (Terapia de Aceptación y Compromiso).



MÓNICA NARANJO

Psicóloga, especialista en trauma, hipnoterapeuta y biodescodificadora. Fundadora de Hipnosomática.

Mónica acompaña a las personas a salir de la repetición uniendo tres miradas que pocas veces se encuentran: la mente, el cuerpo y la dimensión energética y transpersonal del ser humano. Su trabajo integra la psicología clínica con la sabiduría de terapias complementarias, siempre al servicio de un cambio que se note en la vida real.

Psicología y trauma. Licenciada en Psicología, con Máster en Psicología Transpersonal y cursando el Máster en Terapias de Tercera Generación (UNIR). Certified Clinical Trauma Professional, formada en Somatic Trauma Therapy, Dynamic Attachment Repatterning, Safe and Sound Protocol (Teoría Polivagal de Stephen Porges) y Terapia Breve (Brief Therapy Institute, Palo Alto).

Hipnosis y psicosomática. Hipnoterapeuta clínica (Hypnotherapy Training Institute, California), regresiva y ericksoniana. Psicobioterapeuta de la École de Biodecodage y facilitadora de Constelaciones Familiares (Hellinger Institute).

Terapias integrativas. Medicina complementaria china, Flores de Bach, terapia de duelos, mindfulness, Eneagrama, Reiki (maestra) y Sanación Reconectiva.

El dinero, desde adentro. Antes de la psicología estudió Finanzas y Relaciones Internacionales y un Máster en Finanzas en Tulane University. Fue analista financiera en Ernst & Young, controller en L'Oréal Colombia y gerente de planeación financiera.

Desde 2017 ha facilitado más de 60 talleres y acompañado a más de 1.000 personas. Colombiana y panameña, madre de dos hijos, trabaja con personas de Latinoamérica y Europa.

@hipnosomatica · hipnosomatica.com

DERECHOS

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

© 2026 Mónica Naranjo · Hipnosomática. Todos los derechos reservados.

La autora conserva la titularidad exclusiva de los derechos de propiedad intelectual de esta obra, incluidos los de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación. Queda prohibida cualquier reproducción total o parcial, por cualquier medio, sin autorización previa y por escrito de la titular de los derechos. El uso no autorizado puede constituir una infracción de dichos derechos y dar lugar a responsabilidad legal.

Este libro es material psicoeducativo y de autoobservación para uso personal. No sustituye una evaluación ni un tratamiento psicológico, psiquiátrico o médico. Los casos presentados combinan elementos de varias historias reales; nombres y detalles han sido modificados para proteger la confidencialidad.

Si estás atravesando una crisis, violencia, consumo problemático de sustancias o pensamientos de hacerte daño, busca ayuda profesional o los servicios de emergencia de tu país.

SI YA LO SABES Y AUN ASÍ LO REPITES,

NO TE FALTA ENTENDER. TE FALTA ESPACIO PARA ELEGIR.

Una psicóloga especialista en trauma te muestra cómo se repite la vida —por la infancia, por el linaje y por el sistema nervioso— y cómo entrenar, paso a paso, una respuesta nueva.

El mapa de la repetición · Tres historias de consulta · Más de 30 hojas de trabajo · Plan de 21 días