

# EL ECO DE UN TE AMO

DANIELA FLORES



# EL ECO DE UN TE AMO

*María Daniela Flores Muñoz*





**Editorial Hambatu Sapiens  
Septiembre 2025**

**Copyright © Editorial Hambatu Sapiens**

**Copyright del texto © 2025 de María Daniela Flores Muñoz**

<b>International Publication Technical Data</b>
<p><b>Title:</b> El eco de un te amo.</p> <p><b>Publisher:</b> Editorial Hambatu Sapiens</p> <p><b>Author:</b> Flores Muñoz, María Daniela</p> <p><b>Cover Design:</b> Larizza Pozo</p> <p><b>Format:</b> PDF</p> <p><b>Pages:</b> 72 pág.</p> <p><b>Size:</b> A5 14.8cm x 21cm</p> <p><b>System Requirements:</b> Adobe Acrobat Reader</p> <p><b>Access Mode:</b> World Wide Web</p> <p><b>ISBN:</b> 978-9942-7442-0-3</p> <p><b>DOI:</b> <a href="https://doi.org/10.63862/ehs-978-9942-7442-0-3">https://doi.org/10.63862/ehs-978-9942-7442-0-3</a></p>

**Primera edición, año 2025. Publicado por Editorial Hambatu Sapiens**

Esta obra es el resultado del esfuerzo creativo y reflexivo de su autora, quien asume plena responsabilidad por las ideas, experiencias y opiniones expresadas en su contenido. Se autoriza la lectura y distribución gratuita de este libro únicamente con fines personales, educativos o de divulgación, siempre que se reconozca debidamente la autoría y no se altere su contenido. Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial, en cualquier formato o medio, con fines comerciales o sin el consentimiento previo y por escrito del titular de los derechos.

# ® EL ECO DE UN TE AMO

©2025. Flores Muñoz, María Daniela

*El eco de un te amo*, está licenciada bajo una Licencia *Creative Commons* Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (**CC BY-NC-ND 4.0**). Para ver una copia de esta licencia, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

**ISBN 978-9942-7442-0-3**



# Índice

Índice .....	iv
Prólogo .....	vii
Parte 1 .....	9
Cuando todo se rompe .....	9
Parte 2 .....	13
Mente ansiosa, corazón roto .....	13
Parte 3 .....	23
Yo contra mí misma .....	23
Parte 4 .....	28
Aprender a soltar sin botón .....	28
Parte 5 .....	33
¿Estoy repitiendo patrones? .....	33
Parte 6 .....	39
Idealizar .....	39
Parte 7 .....	44
Cuando ya no duele igual .....	44
Parte 8 .....	53
Cuando tu amiga/o tiene el corazón roto .....	53
Parte 9 .....	56
A quién dejo entrar .....	56
Epílogo .....	60
Últimas palabras para ti .....	62
Anexo Final .....	68

# EL ECO DE UN TE AMO

*Lo que quedó de mí cuando tú te fuiste...*

*y lo que encontré cuando volví a mí.*

*Esta es mi historia.*

*Y quizás, también, un faro para cuando sientas que te pierdes.*

**MARIA DANIELA FLORES MUÑOZ**

**@D\_MENTYUNPOCOMAS\_**

*Para mí y para toda mi gente linda, en especial para los que  
alguna vez se rompieron.*

## Prólogo

Nunca pensé que escribiría un libro, o bueno un pequeño libro. Y mucho menos uno donde contaría tanto de mí.

Pero a veces, cuando ya no cabemos en el cuerpo, cuando el alma se agrieta y la cabeza hace ruido, lo único que queda es soltar.

Así, escribí.

Primero para mí. Después, para quien también se esté rompiendo. Este no es un manual de autoayuda, es una mezcla íntima de experiencia personal, emociones, ciencia y alma. Este libro acompaña a quienes están atravesando un duelo afectivo, una ruptura, un proceso de volver a elegirse.

¿Y por qué lo comparto? Porque aprendí que cuando una historia se cuenta con verdad, puede convertirse en abrigo para alguien más.

Porque tal vez, mientras lees esto, estés llorando por alguien que ya no está.

Tal vez también te estés preguntando por qué duele tanto, por qué cuesta soltar, por qué parece que todo el mundo sigue adelante menos vos.

Y si es así, solo quiero que sepas algo: no estás solo. No estás sola.

Escribí este libro para quienes no pueden más, pero aun así se levantan. Para quienes están en medio del duelo y necesitan palabras que no juzguen.

Para quienes quieren entender qué carajos pasa en el cerebro cuando el corazón se rompe.

Y también para quienes, aunque no lo sepan, ya están sanando.

Gracias por permitirme acompañarte.

# **Parte 1**

## **Cuando todo se rompe**

El eco de un “te amo” todavía suena en mi cabeza, pero saben, a veces lo dejo estar ahí, a veces el dolor también es sano (aunque duela decirlo) hay que darle espacio al dolor, negarlo no lo borra. Callarlo no lo cura.

Y a estas alturas aprendí que hay que darle espacio, hay días en los que la música triste me reconforta más que cualquier consejo.

Yo siempre fui enemiga de la represión emocional.

¿Por qué deberíamos contener la tristeza si es tan válida como la alegría?

¿Por qué esconder una emoción que, como todas, viene a cumplir una función?

Soy psicóloga por profesión y en esta etapa de mi vida no tenía idea de cómo gestionar mis emociones y como “calmarme”

Entonces entendí que más allá de mi hermosa profesión, soy humano y un humano bastante sensible, con una capacidad inmensa de sentirlo todo.

Y nadie está libre del dolor, ni del duelo, ni de ese colapso silencioso que te cambia el alma.

Este libro está escrito para todos los que han amado hasta romperse. Para quienes siguen recogiendo pedacitos de sí mismos después de una pérdida, una ruptura o una ausencia. Hablaré en plural, en

femenino y masculino, porque el dolor no tiene género, y la necesidad de sanar es universal.

Bueno dicho esto, ¿ustedes saben cómo se forma una emoción?

Las bonitas y a veces jodidas emociones nacen de un estímulo, que es captado por cualquiera de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, tacto) si, así como cuando alguien tiene el perfume de tu ex y pum lo recuerdas, así como cuando escuchas una canción que te recuerda a mamá, o una imagen que te hace pensar en playa, en fin, todo esto es un estímulo que genera que tú te sientas triste, feliz, enojado, con asco, etc. Y luego de la emoción viene la conducta, es decir como lo tomamos, cómo actuamos ante eso que sentimos.

Y aquí viene lo duro: la conducta es lo único que realmente podemos controlar y justo esa parte a veces es el problema, ¿qué pasa cuando siento que no puedo controlarlo, que la tristeza me invade?

Qué pasa cuando siento que cada célula de mi cuerpo me duele, que cada pedacito de mi corazón está hecho trizas.

Pues, el cuerpo somatiza lo que el alma calla, por eso detesto la represión, grita si necesitas, llora si hace falta, escribe, canta, dibuja, golpea la almohada 1863433 veces si eso te alivia.

Haz terapia. Quédate en cama si tu cuerpo lo pide. ¡Pero ojo! Un momento tienes que parar, porque nadie ha dicho que sanar es fácil,

nadie ha dicho que debes hacerlo en 3 días, 2 semanas o un año. Seguramente has visto por ahí que el proceso no es lineal y si, es exactamente así, a veces te sientes magnífico y a veces todo duele el triple. A veces uno quiere arrancarse el cerebro y de paso el corazón, pero vamos ahí, vamos con calma y respetando las emociones porque te juro que un día el dolor ya no pesaba igual.

**VOZ DEL MIEDO:** “Pero si eras tú la intensa... tú la que dio de más”.

**VOZ DE LA RAZÓN:** “Dar amor no fue el error. El error fue esperar que lo devolvieran con la misma conciencia”.

¿Has escuchado la frase: “Si riegas demasiado una planta, se muere”?

A mí me hace ruido, me retumba en el pecho. ¿Desde cuándo amar mucho es un defecto, desde cuándo darlo todo se volvió “demasiado”? ¿Por qué carajo yo debía contener mi forma de amar? Tal vez la cosa es que cada alma da lo que le desborda.

Y tal vez, solo tal vez existe alguien que florezca con la lluvia entera.

## **Parte 2**

### **Mente ansiosa, corazón roto**

No era solo tristeza. Era la ansiedad llenando los espacios vacíos con suposiciones, era mi mente creando escenas que nunca existieron, intentando salvarme del abandono que ya ocurrió.

¿Y si todo hubiera sido diferente...? Fue la pregunta que más habitaba mi mente. Intrusiva, incómoda, repetitiva.

Los pensamientos intrusivos son así, llegan sin permiso, se introducen en medio de todo, incluso cuando estás aparentemente bien. Y lo peor es que sabes que muchos de ellos no son reales, sabes que son irracionales, pero, aun así, no puedes hacer que se callen.

Con un cerebro ansioso el corazón roto es el triple de complejo, dura más, duele más y además del dolor, hay una necesidad urgente de entender: necesito que todo tenga sentido, ahora mismo, necesito una explicación de cuándo, cómo y porqué.

Yo sé mucho sobre ansiedad, sé cómo se trata, qué técnicas usar, cómo acompañarla clínicamente. Pero la mía... la mía me aterrorizaba.

Cuando llegaban las palpitaciones sin causa aparente, cuando perdía el apetito. Cuando el cuerpo temblaba y los escalofríos me recorrían hasta el alma. Cuando sentía que todo a mi alrededor me amenazaba y no podía apagar ese estado de alerta. Cuando fingía estar perfecta mientras por dentro solo quería desaparecer, cuando lloraba sin razón lógica y luego me sentía culpable por no poder

controlarlo. Y sí, también estaba la tristeza. Esa tristeza que te hace sentir débil, como si no tuvieras derecho a caerte. Y ahí llegaban las frases de siempre: “Pero tú eres psicóloga”. “Vos sabes manejar esto”. “Pero si eres fuerte”. “Pero ya, tienes que soltar”.

Como si uno tuviera un botón en el cerebro que dice “soltar y olvidar” como si a alguien en el mundo le gustaría estar ansioso, depresivo o triste. Lo peor no era solo lo que sentía, sino la presión de tener que estar bien todo el tiempo, de seguir atendiendo, trabajando, manteniendo el ritmo mientras por dentro todo se desmoronaba.

Y ahí comprendí una verdad cruda: el conocimiento no te salva del dolor, tener herramientas no significa que no te vas a romper.

Yo suelo comparar mucho al amor con las adicciones, generan casi los mismos efectos en el cerebro, si alguna vez has trabajado con adicciones, sabrás que sacar a alguien de ahí es una de las tareas más complejas en la clínica ¿por qué creen? Literalmente tiene una base neuropsicológica real: el amor y las adicciones comparten circuitos cerebrales, lo cual explica por qué una ruptura o la pérdida del amor puede sentirse como un síndrome de abstinencia.

Cuando estamos enamorados se activa el sistema de recompensa cerebral, el mismo circuito implicado en el consumo de drogas, Este sistema está formado por:

Dopamina (placer, motivación) Oxitocina (vínculo, apego)

Serotonina (estabilidad emocional) Corteza prefrontal (evaluación, control) Amígdala (respuestas emocionales intensas).

Cuando amamos, el cerebro libera dopamina cada vez que estamos con esa persona, la vemos, recibimos un mensaje o tenemos contacto físico. Esa liberación genera placer, anticipación y deseo de más.

¿Qué pasa cuando perdemos a alguien?

Cuando se termina una relación o nos “quitan el amor”:

Se interrumpe el acceso a esa fuente de dopamina.

El cerebro, que estaba acostumbrado a ese refuerzo positivo, entra en un estado de carencia, de vacío, de necesidad insatisfecha.

Y en ese momento ocurre algo increíblemente cruel y a la vez real:

Se activan las mismas zonas cerebrales que se encienden ante el dolor físico. Sí, literalmente duele y ambos sabemos que duele mucho.

Por eso sientes que te quema el pecho, que es difícil respirar, que algo se parte por dentro.

No estás exagerando, el dolor de un corazón roto es también un proceso neurobiológico.

Y aquí entra algo esperanzador: si entendemos esto, también

podemos usar la neurociencia a nuestro favor para empezar a sentirnos mejor.

Una de las claves es regular nuestros niveles de dopamina. ¿Cómo?

No hace falta volverse un gurú del bienestar, solo empezar por pequeños pasos. Te comparto algunas estrategias que usamos incluso en terapia, y que a mí también me ayudaron:

Movimiento y ejercicio físico: Caminar, bailar, correr, nadar... lo que sea que implique mover el cuerpo. El movimiento genera dopamina.

Conexiones humanas reales: Rodearte de personas que te hagan sentir visto, querido.

Actividades nuevas: Aprender algo, redecorar un espacio, comenzar un curso, organizar un viaje. Estos actos crean nuevos circuitos de recompensa.

Música y arte: Escuchar música que te emocione, pintar, escribir, cantar.

Visualizar logros futuros: Imaginarte alcanzando una meta, sintiéndote bien, reconstruido. Esto activa la motivación sin depender del recuerdo del otro.

Bloqueo de contacto (sí, también en las redes): Aunque duela, es necesario, créeme, ver sus fotos, sus historias, sus publicaciones

solo reactiva un circuito que está intentando apagarse. Es como volver a consumir una droga que estás dejando.

Y hablando de la activación del sistema dopaminérgico ¿Alguna vez se han preguntado de dónde salió esa absurda idea de que el desinterés atrae? Eso de que “hay que hacerse extrañar” o “ser difícil” Haré la pregunta que se puso de moda en esta época.

¿En qué momento empezamos a aceptar migajas como si fueran manjares?

La explicación que yo encuentro es esta.

Existe un fenómeno llamado **recompensa emocional variable**.

¿Y qué es eso?

Es un patrón de reforzamiento intermitente. Es decir, una dinámica en la que nunca sabes con certeza cuándo recibirás afecto, atención o validación emocional. A veces hay cariño, a veces indiferencia. Un día te llenan de palabras bonitas, y al siguiente ni te contestan el mensaje. Sin lógica. Sin aviso. Sin razón aparente.

Este tipo de vínculo genera una alta activación del sistema de recompensa del cerebro, sí, la dopamina. Porque la anticipación de una posible gratificación estimula más que la gratificación misma.

Eso te mantiene enganchado, emocionalmente pendiente, repitiendo conductas incluso cuando la “recompensa” no llega.

Como quien sigue jugando esperando ese premio que alguna vez sintió.

¿Te suena familiar?

Es como cuando una pareja es dulce un día y al siguiente se vuelve fría y lejana. O cuando te responde al instante, y luego desaparece por días. ¿Qué haces tú mientras tanto? Esperas. Te esfuerzas. Analizas cada palabra. Idealizas los pocos momentos bonitos. Y mientras tanto, te desgastas.

¿Por qué este patrón es tan poderoso?

Porque activa los centros de placer del cerebro sin darte el placer completo.

Porque el cerebro insiste en repetir lo que alguna vez le hizo sentir bien, aunque hoy duela.

Porque se confunde con emoción, con intensidad o hasta con amor.

¿Esto es sano?

¡Por supuesto que no!

Aunque parezca intenso o emocionante, este patrón es profundamente disfuncional.

Genera ansiedad, refuerza la dependencia emocional, minimiza el autocuidado y normaliza pendejadas, disfrazadas de “dinámicas de

conquista”.

¿Se puede romper este ciclo?

Sí. Pero requiere coraje y claridad, necesitas tener conciencia emocional, reconocer el patrón. Ponerle nombre. Dejar de romantizarlo.

Psicoeducación, para entender cómo funciona el cerebro es el primer paso para tomar distancia.

Límites claros, no pueden faltar. No mendigar afecto, no negociar tu paz por una dosis de atención.

Busca constancia emocional: El amor sano no se esconde ni aparece por rachas. El cariño real no te tiene adivinando.

El desinterés no es misterio, es desinterés.

Y tú estás aquí para construir vínculos donde el afecto no sea una moneda de cambio, sino un lenguaje constante.

Y bueno, volviendo a lo que pasa en el cerebro cuando nos rompen el corazón.

Resulta que no solo se altera la dopamina también se dispara la famosa serotonina, seguramente has escuchado de ella, es el neurotransmisor que regula el estado de ánimo y el pensamiento, en un corazón roto también disminuye, provocando tristeza

profunda, ansiedad, pensamientos intrusivos, problemas para dormir y comer.

Para regular los niveles de esta puedes implementar lo siguiente:

Mindfulness y respiración consciente: Clínicamente probado para reducir rumiación amorosa y ansiedad.

Ejercicio físico diario: Aumenta serotonina y BDNF (factor neurotrófico), clave en estados depresivos tras ruptura.

Gratitud estructurada: Aunque te cueste mucho y no tengas ganas de nada, escribir 3 cosas buenas que te pudo pasar en el día reorienta la red neuronal del dolor emocional.

Evitar el aislamiento social: Entiendo que hay momentos en los que uno no quiere ver a nadie, ni pararme de mi cama puedo que voy a tener ánimos de ver a alguien, bueno, haz ese esfuerzo, encerrarte solo deprime más, el contacto humano activa serotonina más que estar solo “sanando”.

La ciencia del dolor y del trauma nos muestra que vivir una experiencia traumática en soledad intensifica el sufrimiento y puede dejar huellas más profundas en el cerebro y el cuerpo. La falta de contención emocional activa circuitos de defensa, aumenta la ansiedad, debilita la autorregulación y prolonga el estado de alerta. En cambio, estar acompañados, sentirnos escuchados y sostenidos, promueve la calma y permite reorganizar el dolor. No

hay que atravesarlas solos.

¿Por qué te digo todo esto? Para que seas más comprensivo contigo y si conoces a alguien que está atravesando por ello, también tengas la capacidad de entender, aunque poner de parte es muy importante y necesario, no lo es todo, ¡y por amor a Dios comprendan esto! El cerebro sufre un desajuste neurobiológico, las emociones están totalmente desreguladas y aparte siento que tengo el corazón hecho trizas, claro que quiero estar bien, pero a veces no puedo, y eso también está bien, no eres débil, eres valiente, aceptar lo que uno siente es de valientes y afrontarlo aún más.

Saben, al final mi temida ansiedad me abrazó más que cualquier persona.

**Parte 3**  
**Yo contra mí misma**

## **VOZ DEL MIEDO:**

—¿Y si todo sigue igual? ¿Y si te estancas para siempre?

## **VOZ DE LA RAZÓN:**

—¿Y si no? Aun respirando estás creciendo. Tal vez no se ve, pero te estás reconstruyendo paso a paso.

Mi diálogo interno era mi peor enemigo, yo siempre sobre amo, sobre pienso y sobre siento y eso me llevó a preguntarme ¿ser sensible está mal?

Yo soy sensible desde que tengo memoria, sensible, no débil, pero a veces ser sensible me hace ser intensa y eso me ha afectado siempre, como yo hago todo con intensidad espero lo mismo, muchos abrazos, muchas caricias, mucha atención, mucha presencia, y ahora que hablo de esto, saben, eso también se relaciona mucho con posibles heridas de la infancia que podrían también marcar ciertos patrones de conducta, pero bueno eso es tema para otro libro. La cosa es la típica frase de “yo espero mucho, porque doy mucho” pero ahí te chocas con una pared de realidad, porque resulta que la cosa no es así, tal vez lo que para ti es mínimo para la otra persona es un todo, las personas no sentimos de la misma manera y por supuesto no amamos igual, de allí nace el tema muy famoso de los lenguajes del amor, pero esto es real, ¿el amor tiene lenguajes? ¡O la gente solo ama, o no te ama y ya! A veces le damos muchas vueltas a todo, pero en esta ocasión si es real, si hay

lenguajes de amor porque hay formas de amar, la mía es la más intensa estoy segura, si yo fuera cantante mis canciones fueran puro romanticismo se los aseguro, pero y entonces, ¿si está mal ser tan sensible?

Después de muchas autocríticas, entendí que en realidad no, que la sensibilidad no estaba mal, que mi error y lo que me lastimaba era intentar que todo el mundo lo entienda y esperar que todo el mundo la reciba y me la devuelvan, y no, la gente no te da lo que tu das, incluso muchas veces no te da lo que tu mereces, pero ojo! Tú si das lo que eres y eso básicamente te define.

Tendemos a culparnos por lo que está y no está en nuestras manos, que sí, a veces la cagamos y hay que aceptar y hay que pedir disculpas, pero no siempre es tu culpa, en ocasiones el otro hiere, el otro no recepta amor y el otro no pide perdón y ¿sabes qué? No podemos hacer absolutamente nada, porque no depende de ti, a veces las personas te aman, pero no están listas para ser amadas y te lastiman, a veces las personas aman como tú los amas, a veces solo no es el momento, a veces amaste con todas tus fuerzas a alguien que ama con todas sus fuerzas a otro, a veces amas y te aman, pero no como tu mereces y entonces la vida te aleja.

A veces no entendemos un carajo, y está bien no entender, no hay porqué saberlo todo, no todo necesita una explicación y está bien dejarlo así. No hay un manual para sanar y puedes llenar tu galería de frases bonitas, esas que no curan, solo suenan bonito.

Por ello entiendo que uno de los pasos más importantes para sanar es trabajar en el auto-diálogo. Seguramente lo has escuchado antes: es esa voz interna que te habla, comenta, juzga o te acompaña en silencio todos los días. Y aunque a veces creemos que no importa lo que nos decimos por dentro, la verdad es que sí importa, y mucho.

El cerebro no distingue fácilmente entre lo que es real y lo que imaginas o repites mentalmente. Es decir, si te dices cada día que no vales, que todo es tu culpa o que nadie te va a querer, tu mente empieza a construir realidades emocionales con base en esas frases. Y si lo haces de manera repetida, esos pensamientos se transforman en creencias profundas, casi automáticas, que modelan cómo te sientes, cómo te comportas y cómo ves el mundo.

Por eso, cuidar tu diálogo interno no es un acto superficial ni una moda de frases bonitas. Es una herramienta terapéutica poderosa. Cambiar la forma en que te hablas puede literalmente cambiar la química de tu cerebro, activar nuevas conexiones neuronales y ayudarte a salir del bucle de la tristeza, la ansiedad o el auto abandono.

Reeducar esa voz interna toma tiempo, pero vale cada intento te lo aseguro, Al principio puede parecer forzado, incluso falso.

Pero, así como el dolor repite frases crueles, tú también puedes enseñarte a repetir palabras más compasivas, realistas y amables. Porque sí, el cerebro también se cree las cosas buenas que le dices.

Y más aún, si se las dices todos los días.

No te estoy pidiendo que cada mañana te pongas frente al espejo y recites afirmaciones vacías como “soy fuerte, soy valiente, soy increíble, bra, bra, bra”. No se trata de fingir. Se trata de ser real. Porque cuando algo duele de verdad, no hay frase mágica que lo borre. No tienes que entender todo lo que se rompió ni encontrarle una lógica perfecta al caos. A veces simplemente duele. Y está bien.

Soltar la necesidad de tener todo bajo control también es parte del proceso de sanar. Aceptar que no siempre habrá respuestas, que hay cosas que no estaban en tus manos, la paciencia contigo mismo será tu mayor acto de amor.

Y no, el positivismo tóxico, ese que te exige estar bien todo el tiempo y sonreír cuando por dentro te estás desmoronando no sirve. Pero tampoco sirve repetir una y otra vez que no eres suficiente, que algo hiciste mal. Esa culpa repetida no te transforma, no te reconstruye. Solo te hunde más. No existe ni un solo estudio, ni un solo caso en el mundo, que demuestre que la culpa sana. La culpa no sana, te desgasta.

Así que háblate bonito, con respeto, con verdad, incluso cuando te duela. Porque tú también mereces escucharte con amor. Y si alguna vez amaste a alguien con intensidad, con entrega, con ternura... ahora es el momento de amar así, con esa misma fuerza, pero a ti.

# **Parte 4**

## **Aprender a soltar sin botón**

Víspera de cumpleaños sin él

**VOZ DEL DOLOR:** “¿Y si nunca me vuelvo a sentir así con nadie?”

**VOZ DE LA RAZÓN:** “No lo sentirás igual. Pero no todo lo nuevo es menos. A veces es mejor.”

A veces quisiéramos que el corazón tuviera una opción de “desinstalar” el amor. Soltar una historia de cinco años en seis meses. Y sí, queridos, eso es imposible. Quien diga que pudo hacerlo probablemente no amó de verdad, o no ha sanado, y solo está usando un mecanismo de defensa para no sentir.

Volver a mí fue más difícil que volver a él. Porque reconstruirme sin su reflejo me dolía. Porque amarme sin ese “nosotros” era volver a un cuerpo que no reconocía. Qué fácil es aconsejar desde fuera, y qué difícil es actuar desde adentro, con el pecho roto y la esperanza en coma.

Aun así, celebra. Celebra tus pequeñas victorias. El simple hecho de levantarte, de comer algo, de responder un mensaje, de salir, aunque sea cinco minutos. Eso también es sanar. Sanar no siempre se ve bonito, pero siempre es valiente.

Sé paciente contigo. Respeta tus tiempos, tus límites y tu forma de amar. Amar intensamente no es un defecto. No te hace “demasiado”, te hace humano. Y en un mundo donde todo va tan

rápido, donde la gente se conecta más por el cuerpo que por el alma, saber amar sigue siendo un privilegio.

Ser amado también lo es. Pero escúchame: no es tu culpa si el otro no sabe recibir amor. No es tu responsabilidad si alguien más elige huir en vez de sanar. Hay heridas que no te corresponden, historias que no puedes reescribir, corazones que no puedes rescatar.

A mí también me costó entenderlo: no puedo ser salvavidas todo el tiempo. Puedo ser apoyo, puedo acompañar, pero no puedo cargar el proceso de otro en mis espaldas. No puedo obligar a nadie a quedarse. Y, sobre todo, no puedo rogar ser elegida.

“Ser elegida”: esa palabrita que tanto pesa ¿Elegida? Qué palabra tan fuerte. ¿Quién dijo que tengo que ser la opción de alguien para sentirme valiosa? Pero seamos honestos: todos queremos ser elegidos. Por amor, por instinto, por historia. Desde la primera infancia, cuando buscábamos con la mirada a quien nos cuidaba, el deseo de ser preferidos quedó inscrito en nuestro cuerpo.

En términos del cerebro, ser elegidos significa:

“Soy digno de amor, un lugar, no estoy solo, valgo”

Y eso no es superficial. Es neurobiológicamente profundo. Porque de pequeños, ser elegidos equivalía a sobrevivir. Entonces, cuando en la adultez alguien nos rechaza, nos reemplaza o simplemente no nos elige, el cerebro interpreta eso como una amenaza.

Literalmente duele.

¿Qué pasa en el cerebro cuando no nos eligen? Sistema de recompensa (dopamina)

Se activa cuando sentimos amor o conexión, pero cuando no se cumple esa expectativa, se “cae”. Y como resultado tenemos la apatía y desmotivación.

Corteza cingulada anterior

Se activa con el dolor físico y también con el rechazo emocional, por eso sentimos que “nos rompe el corazón”, que “nos duele el alma”.

Sistema de apego (oxitocina y serotonina)

Se desregula, viene la ansiedad, la obsesión, la tristeza profunda, el que ya mencioné “síndrome de abstinencia emocional”.

Y por supuesto esto viene de la mano con la más termina, la **“Dependencia emocional”**

No soy uno de esos libros que te va a decir “sáltate la página, bloquea, sonríe y ya”. No soy quién va a prometerte que en 21 días te olvidarás, ni que el amor propio cura todo como por arte de magia, lo que sí quiero, es que sepas que no estás solo. Que lo que sientes es más común de lo que crees, que no estás loco ni rota ni mal. Solo estás sintiendo más de la cuenta por alguien que quizá no

supo sostenerte.

La dependencia emocional no es simplemente “extrañar mucho a alguien”. Es vivir con el miedo constante a que esa persona te deje. Es justificar lo injustificable, conformarte con migajas porque perdiste la noción de cuánto vales. Es poner tu estabilidad en manos de otro, aunque eso te rompa por dentro, y sí, duele. Pero escúchame bien: eso no es amor, es adicción emocional, y no es tu culpa. La dependencia nace de heridas viejas, del miedo al abandono, de no haber sido elegidos antes.

Entonces... ¿qué hago con todo esto?

Sanar no significa dejar de desear ser elegidos. Sanar es elegirte tú, sin esperar que otro lo haga primero, no desde el ego, sino desde la consciencia de que tu valor no depende de la mirada ajena.

Reprogramar el diálogo interno es clave. Sanar no es dejar de amar, es aprender a amar sin olvidarte de ti, honrar lo vivido, sin quedarte a vivir ahí.

Mi consejo:

Cúrense. Pero cúrense de verdad. No llenen vacíos con cuerpos. No mendiguen donde no hay lugar. No se conviertan en salvadores de quienes no quieren ser salvados. Y, sobre todo, no esperen que otro los elija, si ustedes aún no se han elegido a sí mismos.

**Parte 5**  
**¿Estoy repitiendo patrones?**

Amar desde la carencia no es amar, y entenderlo es complejo.

Nadie nos enseñó a amar de forma sana. Lo aprendimos como pudimos: imitando, sobreviviendo emocionalmente, ensayando, equivocándose. Muchas veces, sin darnos cuenta, amamos desde la herida. Desde ese lugar que necesita desesperadamente que el otro llene un vacío que no sabemos cómo mirar.

En ocasiones pensamos que amamos intensamente, pero muchas veces no es amor, es miedo. Miedo a que me dejen. Miedo a no ser suficiente. Miedo a que, si no lo daba todo, me quedaba sola.

Y entonces te das cuenta: estás repitiendo un patrón.

Un ciclo que, si no se hace consciente, se vuelve costumbre. Buscas personas que te rechazan emocionalmente, pero que te atraen por su “misterio”. Confundes ansiedad con pasión. Y justificas conductas dañinas porque “es que así soy yo...”.

Pero no, no eres así, lo que pasa es que estás herida. Y eso necesita comprensión, no castigo.

Te estarás preguntando, pero, ¿de dónde viene todo esto?

La teoría del apego fue desarrollada por el psiquiatra y psicoanalista John Bowlby en los años 50, y ampliada por la psicóloga Mary Ainsworth en los años 70 con su experimento “La situación extraña”. Ambos descubrieron que nuestras primeras experiencias con figuras de apego (como mamá, papá o cuidadores)

moldean la forma en que nos relacionamos afectivamente de adultos.

A partir de sus estudios, se identificaron varios estilos de apego, que hoy en día se utilizan ampliamente.

Aquí te explico los tres estilos más comunes en la vida adulta:

1. Apego ansioso (también llamado ambivalente)

“Dime que no te vas. Reafirmarme todo el tiempo que me amas.”

Básicamente vives con miedo al abandono, tiendes a idealizar a la pareja y minimizas tus necesidades, sobreinterpretas todo y la más dura, necesitas validación constante.

Tu cerebro activa la alarma emocional(amígdala) como si el amor estuviera en peligro 24/7.

2. Apego evitativo (también llamado desapegado)

“Me gusta que me quieras, pero no demasiado cerca.”

Si padeces de esto seguramente te incomoda la vulnerabilidad, te alejas emocionalmente cuando algo se vuelve muy íntimo, hay dificultad para pedir ayuda o expresar emociones.

Y tienes pensamientos como “el amor no es confiable” o “si me entrego, me lastiman”.

Tu cerebro refuerza la autoeficacia y minimiza el apego como mecanismo de defensa.

3. Apego desorganizado (también llamado temeroso-evitativo)

“Quiero que me amen, pero no sé cómo sostenerlo”.

Oscilas entre apego ansioso y evitativo, hay una mezcla de deseo de cercanía y miedo al rechazo, pero esto puede hacer que sabotees tus propias relaciones.

Suelen haber antecedentes de trauma o experiencias de abandono profundo.

El sistema límbico entra en caos. Es el estilo más inestable y el que más tiende a relaciones tóxicas o violentas.

Te presento un test rápido por si te interesa saber cuál es tu estilo de apego

Contesta con sinceridad. No es diagnóstico, Elige la opción que más resuena contigo en cada caso.

1. Cuando alguien me gusta mucho...

A. Me da miedo que no sienta lo mismo y me angustio.

B. Me cuesta mostrarme, no quiero parecer débil.

- C. Me emociono y me entrego sin pensar.
  - D. Me emociono, pero luego me alejo o me contradigo.
2. En una discusión con mi pareja...
- A. Necesito hablarlo enseguida o no duermo.
  - B. Prefiero alejarme, me siento incómodo con la tensión.
  - C. Me siento culpable de todo.
  - D. Me altero mucho y luego me encierro.
3. ¿Cómo viviste tus primeras relaciones importantes?
- A. Sentía ansiedad constante por si me dejaban.
  - B. Me costaba comprometerme o abrirme.
  - C. Daba todo, aunque el otro no lo mereciera.
  - D. Iba y venía. No sabía si quería o no quería.
4. ¿Qué piensas del amor ahora mismo?
- A. Me da miedo no ser suficiente para nadie.
  - B. Prefiero estar sola, es menos riesgoso.
  - C. Solo quiero a alguien que me quiera sin condiciones.

D. Quiero amor, pero algo en mí lo sabotea.

Resultados orientativos:

- Mayoría A: Apego ansioso
- Mayoría B: Apego evitativo
- Mayoría C: Apego ansioso o con rasgos dependientes
- Mayoría D: Apego desorganizado

¿Y si eres mezcla? Es totalmente normal. No somos una etiqueta, somos procesos.

Bueno gracias ¿Y ahora qué hago?

Este test no es para etiquetarte, es para entenderte. No te castigues por lo que aún no sabes manejar, reconocer tu estilo de apego es el primer paso para escribir una historia distinta.

Léete con compasión. Observa tus reacciones automáticas. Cada emoción es una pista. Pide ayuda si te sientes estancado/a. Esfuérzate por reescribir la historia. No naciste para repetir los mismos amores que te rompieron.

# **Parte 6**

## **Idealizar**

Idealizar también es una forma de perdernos.

Idealizar a alguien es pintarlo con los colores que más nos gustan, aunque la realidad grite tonos distintos.

Es construir una versión de la otra persona que se acomode a nuestras ganas, a nuestros vacíos, a ese anhelo profundo de ser amadas, elegidos, vistas.

Y cuando una idealiza, deja de ver la realidad. Ve lo que quiere ver.

Se aferra a la esperanza, incluso cuando los actos ya contradicen las palabras.

Incluso cuando el cuerpo lo siente y el alma lo presente.

Eso también es parte del autoengaño: justificar, normalizar, excusar lo que dolía.

Porque a veces, idealizar fue, en el fondo, una forma de protegerte.

De no aceptar lo que ya sabías.

Sabías que no te estaban cuidando.

Que no eras prioridad.

Que algo se rompía poco a poco.

Y, aun así, te aferraste.

Entonces llega la culpa, cruel, insistente.

Y te repites:

— ¿Por qué no me fui antes?

— ¿Cómo no me di cuenta?

— ¿Por qué permití tanto?

Pero no te castigues.

No te insultes.

No te traiciones más.

Tú hiciste lo mejor que pudiste con lo que sabías y con lo que sentías en ese momento.

Y eso basta. Porque incluso en tu error, mereces ternura.

Porque idealizar no te hace ingenua.

Te hace humana.

¿Y por qué idealizamos?

Desde la neuropsicología y la psicología afectiva, la idealización se sostiene muchas veces en nuestras creencias profundas sobre el amor, el abandono y el valor personal, construidas desde etapas muy tempranas de la vida.

Si aprendiste de forma consciente o inconsciente que para ser amada o amado tenías que esforzarte, aguantar, ceder, esperar, entonces idealizar se vuelve una estrategia emocional.

Una forma de no enfrentar el miedo a quedarte sola. Una forma de darle sentido a lo que duele.

Muchas de estas creencias se forman en la infancia, cuando nuestro cerebro es moldeado por los vínculos más cercanos.

Si alguna vez sentiste que tenías que “portarte bien”, “ser perfecta” o “hacer todo bien” para recibir afecto, entonces es probable que hayas desarrollado la creencia de que el amor se gana.

Y cuando aparece alguien que promete amor a medias, tú completas el resto con lo que deseas.

Tú crees.

Tú esperas.

Tú justificas.

No porque no veas la realidad, sino porque hay una parte de ti que aprendió a sobrevivir así.

Idealizar, entonces, también es una forma de sostener una historia que tu niña interior necesitaba que fuera cierta.

Pero ya no somos niños.

Hoy puedes ver.

Hoy puedes elegir diferente.

Y escúchame con amor:

Yo no valido la victimización.

Crece también es asumir y hay que hacernos responsables, eso también es amor propio:

Desidealizar sin odiar, aceptar sin justificar, soltar sin culpas.

**Parte 7**  
**Cuando ya no duele igual**

Temí por mucho tiempo no tener la capacidad de volver a amar, temí haber herido mi alma y tenía pánico al tan aclamado amor. Aún no me ha vuelto a pasar, pero tal vez estoy lista para el momento.

Si, como dice el título, un día todo duele menos, una vez en un momento de crisis escuche un podcast cortito, pero muy poderoso que se llama “Tópicos y tiempo” de Loreto Sesma, escúchenlo no se arrepentirán. En ello aprendí que no se olvida, pero un día deja de doler.

Y entonces sabrás que ya todo paso, tendrás nuevas metas, tu ritmo de vida será otro, habrás conocido gente, empiezas a recordar con cariño, sin rencor, sabrás que esta vez te has elegido y no significa que dejes de pensar en ese amor, solo significa que ya sanaste esa herida.

Y apláudete por ello porque lo hiciste, eres fuerte. En este jodido proceso saliste victorioso, te reconstruiste.

Y no, al carajo lo de agradecer por lo aprendido, si no quieres hacerlo no lo hagas, claro que aprendí, claro que me sirvió, pero no tengo porque agradecer lo que me rompió.

¿Cómo exigimos gratitud a un proceso que casi me mata? No, suelten el positivismo irracional, gracias a mí, por mi valentía, gracias a cada una de las personas maravillosas con las que comparto mis días, gracias a mi círculo social y familiar por ser mi

red de apoyo, gracias a Dios por escuchar cada palabra, gracias a mi terapeuta.

¿Cómo obligas a una víctima de violencia que perdone al agresor?

Hay experiencias que nos superan. Dolores que no caben en el pecho, que nos desbordan y nos dejan sin respuestas. Hay momentos en los que la vida se vuelve demasiado pesada, y aunque intentemos sostenerla, simplemente se nos cae de las manos. También hay personas que, consciente o inconscientemente, pueden herirnos con una dureza que no imaginábamos.

Cuando alguien está atravesando el impacto de una herida provocada por otro ser humano, solemos escuchar frases como: “Tienes que perdonar, pero hazlo por ti, no por la otra persona”. Y aunque parezca un consejo empático, muchas veces se convierte en una forma sutil de invalidar el dolor del otro, de apurar un proceso que sólo puede vivirse desde dentro, sin atajos ni imposiciones.

No somos máquinas programadas para regular nuestras emociones al instante. Somos humanos. Sentimos profundo, nos rompemos, nos confundimos, y muchas veces no sabemos qué hacer con tanto. No nacemos sabiendo cómo gestionar el dolor, ni traemos programado las herramientas necesarias para enfrentar el daño. Aprendemos en el camino, muchas veces a través del mismo sufrimiento.

Y no, no estamos obligados a tenerlo todo resuelto, ni a estar bien

en todo momento, ni mucho menos a perdonar de inmediato o perdonar en absoluto si aún no estamos listos. El perdón no debería ser una exigencia disfrazada de sanación. A veces, lo más compasivo que podemos hacer por nosotros mismos es permitirnos sentir sin deberes emocionales.

No tenemos la obligación de estar listos para todo. Ni de perdonar siempre. Ni a todos.

Dejar de huir de uno mismo

Vivimos haciendo cosas todo el tiempo, de lunes a lunes, una actividad tras otra, una conversación tras otra, una pantalla tras otra. Nos ocupamos, nos distraemos, nos llenamos de cosas por hacer, de gente que ver, de pendientes que atender.

Y sí, claro que esto también tiene una explicación biológica, resulta que el cerebro humano está diseñado para evitar el dolor y buscar placer o recompensa inmediata, y por eso, cuando estamos en silencio o en soledad, muchas veces se activan redes neuronales asociadas al malestar, al recuerdo, a la rumiación.

Pero si lo pensamos bien, ¿cuánto de todo eso lo hacemos realmente por necesidad y cuánto lo hacemos para no estar a solas con nosotros mismos?

A veces no es trabajo, a veces es ocio, es Netflix, es Instagram, es música a todo volumen, es el grupo de WhatsApp, es el podcast de

moda, es el mensaje que mandas a alguien solo para no sentirte tan callado por dentro. Y eso no está mal, todos buscamos formas de sentirnos acompañados, entretenidos, vivos, el problema comienza cuando ese “hacer” constante se convierte en una forma de huida emocional, en una estrategia inconsciente para no tener que enfrentarnos a nosotros mismos.

Huimos del silencio porque en el silencio nos escuchamos. Huimos de la soledad porque en la soledad nos vemos. Y a veces, lo que vemos duele y duele bastante.

Entonces seguimos haciendo y haciendo sin parar como si tapar el ruido interior con ruido externo fuera suficiente para calmar el alma, pero saben, la verdad es que nadie puede sanar huyendo de sí mismo. No se puede sanar sin detenerse. No se puede sanar sin mirarse. No se puede sanar sin aprender a estar en tu propia compañía.

Estar solo no es lo mismo que estar contigo. Uno puede estar solo todo el día y nunca haber pasado ni un minuto en tu propia presencia real. Conocerte de verdad requiere pausa, honestidad, valentía. Requiere desinstalar las respuestas automáticas, apagar el piloto automático y animarte a preguntarte cosas que quizá llevas años evitando: —¿Qué me duele? —¿Qué necesito? —¿Qué estoy sosteniendo que ya no me corresponde? —¿Quién soy cuando nadie me está mirando?

No te estoy diciendo que dejes de hacer cosas, que renuncies a lo

externo. Solo te invito a no usarlas como excusa para evadirte. Porque en el fondo, nadie se salva sin haberse conocido primero. Y ese es el principio de toda sanación: volver a ti.

Y sabes, sanar y conocerte no solo es ver lo bonito

¿Sabes qué pasa cuando hacemos como que no tenemos defectos?

Cuando fingimos que todo está bien, que somos impecables, que nada nos afecta... En realidad, lo que hacemos es fracturarnos por dentro.

Tarde o temprano, aquello que negamos se manifiesta en forma de reacciones desproporcionadas, de enojos que no entendemos, de silencios cargados de rabia o tristeza, de distancias que se sienten como abandono, de decisiones impulsivas que parecen venir de alguien más, pero no. Todo eso nace de lo que no quisimos ver. De las emociones que empujamos hacia un rincón oscuro del alma, esperando que desaparezcan si no las miramos.

Nos enseñaron a ser fuertes, a estar bien siempre, a mostrarnos funcionales incluso cuando nos estamos rompiendo por dentro. Nos dijeron que la ira, los celos, la envidia, la frustración... eran emociones “feas”, peligrosas. Así que aprendimos a esconderlas. A maquillarlas de amabilidad, a disfrazarlas de indiferencia, a negarlas hasta convencernos de que no existen.

Pero las emociones desagradables no son errores del sistema. Son

parte esencial de nuestra humanidad. Sentir no es fallar. Sentir es estar vivos. No se trata de gritar nuestras heridas al mundo ni de exponernos a cualquiera. Se trata, más bien, de ser valientes con nosotros mismos. De mirarnos con honestidad, sin filtros ni máscaras. De atrevernos a reconocer lo que nos cuesta aceptar, asumir nuestra humanidad completa, con luces y con grietas.

Negarnos esas partes no nos hace más buenos, nos hace más inconscientes, y queridos la inconsciencia es peligrosa, porque nos lleva a proyectar en otros lo que no queremos ver en nosotros, empezamos a juzgar afuera lo que no toleramos adentro.

La neurociencia lo confirma: el autoconocimiento emocional activa regiones del cerebro como la corteza prefrontal, que nos ayuda a autorregularnos, a tener empatía, a tomar decisiones más conscientes. Es decir, cuanto más me conozco, mejor me manejo; cuanto más me niego, más me desbordo.

Ser conscientes de cómo somos, aunque duela, nos permite gestionar lo que sentimos, dejar de actuar desde la herida, y romper con los patrones que ya no queremos repetir. No se trata de castigarnos por lo que no nos gusta de nosotros. Se trata de entenderlo, integrarlo, transformarlo.

Aceptar: “Sí, a veces soy hiriente. A veces soy celosa. A veces soy dura. Pero también tengo la capacidad de cambiar, de hacerme cargo, de crecer”.

Si algún día te sientes triste, ansiosa, apagada o simplemente rara... escúchate. De verdad, no te juzgues ni intentes ocultarlo de inmediato con distracciones, escúchate. Estar triste es normal. Sentirse desbordada también lo es, no siempre vas a tener la mejor energía del mundo, ni la mente clara, ni el corazón fuerte.

Trata de imaginar por un segundo que esa tristeza no la estás sintiendo tú, sino tu mejor amiga o amigo, lo ves sin ganas, con cara de que algo le duele por dentro. ¿Qué harías? Seguramente te acercarías verdad, a preguntarle qué le pasa. Le ofrecerías un abrazo, le dirías que te importa, que estás ahí. ¿Por qué no hacer lo mismo contigo? ¿Por qué no preguntarte con la misma ternura: ¿Qué me está pasando?

A veces creemos que las emociones aparecen de la nada, pero no es así, recuerdas que mencioné que toda emoción necesita un estímulo para activarse, un detonante, algo que la despierte. Por eso, cuando te sientas mal, una buena forma de empezar a entenderte es haciéndote preguntas como estas:

¿Cuál fue el detonante de este malestar?

¿Qué emoción estoy sintiendo?

¿Desde cuándo me encuentro así?

¿Qué necesito cambiar para sentirme mejor?

No se trata de encontrar respuestas perfectas, sino de permitirte ese

espacio de conexión contigo, porque solo cuando entendemos de dónde viene lo que sientes puedes empezar a sostenerlo con más compasión y buscar formas de aliviarlo.

Y sí, habrá días en los que no vas a tener solución inmediata, días oscuros, incómodos, pesados, días en los que solo necesitas llorar, estar en silencio, no hacer nada. ¡Y está bien! Por favor está bien.

Esos días también cuentan, no los fuerces a desaparecer, dale permiso a tu cuerpo de tener su “día de mierda”, porque a veces eso es justo lo que necesita para seguir.

Permítete estar mal sin sentir culpa, dale espacio a tus emociones, abrazarlas como abrazarías a una amiga que está rota. Cúrate como lo harías con alguien que amas profundamente.

Eso sí, hay una línea importante que no podemos ignorar: Si estos días oscuros se repiten con demasiada frecuencia, si ya no son solo momentos puntuales, sino que empiezan a afectar tu rutina, tu motivación, tu forma de vivir por favor, pide ayuda profesional. No tienes que cargar sola o solo con todo. No es debilidad pedir ayuda, es responsabilidad emocional.

**Parte 8**

**Cuando tu amiga/o tiene el corazón roto**

A nadie le gusta ver sufrir a alguien que queremos. Ver a una amiga apagada, sin energía, llorando sin parar, sintiendo que el mundo se le vino abajo... duele. Y lo que más pesa es esa impotencia de querer hacer algo y no saber cómo.

A veces, sin querer, herimos con frases que creemos que ayudan, pero que terminan invalidando. Tal vez sea tu mejor amiga, tu hermana, un amigo querido. Y te preguntas: ¿qué hago? ¿cómo la ayudo? ¿qué le digo?

Primero, gracias. Gracias por querer estar, por no huir del dolor del otro, por intentar acompañar, aunque no sepas cómo. Eso ya vale muchísimo.

Este capítulo es para ti, y también para mis amiguitos que me sostuvieron cuando a mí me dolía. Gracias, por tanto.

Acompañar no es rescatar. No estás aquí para arreglarle la vida ni para buscar una frase mágica que le cure el alma. Estás para estar. Para no huir. Para no minimizar su dolor con frases como “todo pasa” o “seguro no era para ti”. Porque, aunque lo digas con amor, hay cosas que no ayudan. Frases como “ya vas a ver que todo pasa”, “¡tú mereces algo mejor!”, “¿y todavía sigues llorando por ese idiota?” o “sal, distráete, conoce a alguien más” pueden sonar como juicio, impaciencia o rechazo emocional. Y lo que la persona en duelo escucha, aunque no lo digas así, es: “me incomoda tu tristeza”, “apúrate a sanar”, “esto no es tan importante”.

Pero no necesitas decir lo perfecto. Lo que más ayuda no es una solución, sino una presencia real. Decir cosas como: “no sé qué decirte, pero estoy aquí”, “llora si quieres, te escucho sin juzgar”, “¿te abrazo o prefieres estar sola?”, “sé que es difícil, no hay apuro”, puede ser más sanador que cualquier consejo.

Acompañar desde lo real es un acto de amor inmenso. No necesitas tener respuestas, solo estar con el corazón abierto. Y por favor, incluso si tú ya pasaste por una ruptura y sientes que lo superaste rápido, no compares. No digas “a mí me pasó y lo manejé así”.

Cada corazón tiene su ritmo. Cada duelo es único. Lo que para ti fue un capítulo, para otra persona fue toda una novela. Lo que para ti fue una caída, para ella o él fue el derrumbe de un mundo. No le digas que ya supere. No le pongas fecha de caducidad a su tristeza.

Acompañar no es empujar. Es quedarte a su lado mientras atraviesa la tormenta, sin apurar el sol. Si tu amiga está en duelo, no necesita que la salves. Solo necesita que no la sueltes.

**Parte 9**  
**A quién deajo entrar**

Ahora que te reencontraste contigo, ahora que aprendiste a sostenerte... hablemos de elegir a quién sí quieres a tu lado.

No todo el que llega se queda.

Y no todo el que se queda merece estar.

Durante mucho tiempo pensé que una relación que terminaba era un fracaso. Hoy entiendo que fue un acto de amor.

La sociedad y a veces el estilo de crianza nos ha implantado la idea de que, si una relación se termina, algo hiciste mal, como si soltar fuese sinónimo de rendirse, como si cuidarte fuese egoísta, pero no, claro que no, a veces amar también es saber irte. A veces soltar es respetarte y no, una relación no se mide por cuánto dura, sino por lo que te hace sentir mientras dura, lo que se construyó en su momento, las metas alcanzadas y lo mucho que creciste. Poner un límite no significa que no ames, significa que no estás dispuesta a dejarte romper por alguien que no se cuida a sí mismo, hay personas que prueban tus límites como si eso midiera tu amor, pero no es tu trabajo convencer a nadie de quedarse y menos enseñar a otro a poner límites emocionales, recuerda que no podemos ser salvavidas de todos.

Después de tanto, uno aprende a no entregarse de inmediato, a mirar con calma y con alma, a elegir con conciencia, no desde la urgencia, necesidad o el miedo a estar solos, sino desde la paz.

Cuando aprendes a sostenerte, también aprendes a dejar de sostener lo insostenible.

Y después de tanto... sí, estoy bien.

No lo digo con soberbia. Lo digo con gratitud.

Porque estuve rota y hoy me sostengo.

Porque hoy me elijo a mí.

Porque dejé de buscar validación en las miradas ajenas, y ahora me reconozco sin necesidad de aplausos.

Soltar fue difícil. Lo sé.

Pero fue lo más amoroso que hice por mí.

Dejar de insistir donde ya no había espacio.

Aceptar lo que no se pudo dar.

Entender que no todos aman con la misma profundidad...

Fue duro. Pero también fue liberador.

Porque no todo el mundo está preparado para recibir a alguien que se ha trabajado tanto.

Alguien que se mira con compasión.

Alguien que aprendió a decir “esto no me hace bien” y a marcharse sin ruido, pero con mucha dignidad.

Hoy me escucho. Me sostengo.

Y vivo con una suavidad que antes no conocía.

La ansiedad se ha ido.

Y si un día alguien llega y decide quedarse, que sea alguien con quien no tengas que explicarte tanto.

Alguien que entienda que no estás buscando un salvavidas, porque ya aprendiste a nadar.

Y si aún no llega nadie, no te apresures. No hay apuro.

No te dejes arrastrar por las exigencias sociales que dicen que hay una edad, un momento o una forma única de amar.

Tú sigue sanando. Sigue construyéndote.

Cuando estés listo, cuando estés sana, cuando tu corazón esté en paz... tal vez llegue alguien que sume.

Y si no llega, también está bien. Porque tú ya eres un ser humano completo.

Tú eres tu hogar y todo lo que venga, que sea para sumar.

## Epílogo

No tengo idea de cómo se termina un libro, esta es mi primera vez escribiendo algo tan íntimo, tan mío, tan expuesto. Así que, por favor, no sean crueles. Me he pasado tantos días hablándote desde estas páginas que, aunque no te conozca, siento que de algún modo ya compartimos algo.

Escribí esto con la esperanza de que llegue a quien lo necesite, de que acompañe en esos días grises en los que nadie parece entender. Claro que me da vergüenza, desnudarse desde la mente, desde el alma, siempre es aterrador. Pero si lo hice, fue porque creo que a veces necesitamos palabras que nos sostengan, y si este libro logró sostenerte, aunque sea un poquito, ya valió la pena.

Como ya te conté, soy psicóloga y neuropsicóloga también, pero nunca he dejado de ser humana. Lo que hay aquí claro que es parte de mi formación profesional, pero también es experiencia, es duelo, es reconstrucción y mucho corazón.

Es mi forma de cumplir con lo que estoy segura es mi misión: acompañar procesos, ayudar a sanar, explicar cómo funciona el cerebro... pero también cómo duele el alma. Creo profundamente que, si todos fuéramos un poco más empáticos, este mundo sería infinitamente más amable, tal vez si aprendiéramos a escucharnos, a hablarnos con cariño, a entendernos sin juicio viviríamos mejor, con un poco más en paz.

Gracias por llegar hasta aquí. Por leerme. Por regalarme tu tiempo. Por dejarme entrar, aunque sea en un rincón de tu historia. Te dejo con esta idea que me costó mucho aceptar, pero que hoy abrazo con paz:

“Me costó entender que el amor no desaparece con la ausencia. Que lo que sentí fue real, aunque tú ya no estés.”

Y ahora que lo entendí, lo suelto. Y me abrazo. Y me elijo. Porque, como te dije al principio, la vida es una película. Y tú eres protagonista, director y guionista.

Hazte feliz. Cuídate. Ámate. Y no dejes que nadie te convenza de que no eres suficiente. Porque lo eres. Siempre lo fuiste.

Con cariño y sin prisa.

*Daniela*

## Últimas palabras para ti

Y es que conmigo la vida tiene que ser de verdad. Mucho de todo. Porque lo merezco.

Mereces una vida llena de risas sinceras, de calma después de la tormenta. Relaciones que se sientan como hogar y no como campo de batalla. Una vida que no te obligue a apagar tu luz para encajar, ni a quedarte donde duele en silencio.

Liberarse no es fácil. No lo fue para mí. No se trata solo de alejarse de personas, sino de soltar culpas, creencias, recuerdos que lastiman y versiones de uno mismo que ya no encajan. Es mirar de frente lo que nos hirió, reconocer lo que permitimos y decidir, aunque con el alma temblando que no vamos a vivir así nunca más.

Hay despedidas que duelen como heridas abiertas, pero que en realidad son el primer paso hacia la libertad. Porque cuando decides liberarte, no solo estás soltando a otros... te estás eligiendo a ti.

Y sí, cuesta. Cuesta aceptar que hay personas que no son para ti, aunque las amaste. Cuesta entender que hay ciclos que deben cerrarse, aunque tengas miedo de lo que vendrá después. Pero también puedo decirte con el corazón en la mano que sí es posible. Que cuando sueltas lo que no te deja crecer, la vida te empieza a sorprender.

Hoy puedo decir que estoy en paz.

No siento rencor, ni arrepentimiento.

Simplemente entendí que las cosas suceden... y lo que no pasa, también está bien.

Porque la vida no siempre responde a nuestros “porqués”, pero siempre nos empuja hacia donde necesitamos estar.

Sanarse a uno mismo es la clave. No importa el tipo de duelo que estés atravesando: una relación, una amistad, un trabajo, una etapa de tu vida. La verdadera sanación empieza cuando dejas de esperar que el otro repare lo que te duele y decides hacerlo tú.

Cuando te sientas frente a tu historia, sin juicio, y te abrazas con todo incluso con lo que no entendías eso es sanar.

Sanarse a uno mismo no es una meta, es un camino. Y ese camino, aunque a veces duele, también te devuelve a ti. A tu verdad, a tu paz, a tu libertad.

He llorado lo que tenía que llorar. He soltado lo que me detenía. He abrazado mis duelos, y me he reconciliado con mis sombras. Y hoy, desde este lugar donde ya no cargo culpas ni explicaciones, puedo decir que me tengo a mí. Y con eso, tengo todo.

Y sí, Dios me ha sostenido en cada paso. Su amor ha sido mi refugio; su presencia, mi impulso. Y cuando tú te sanas, cuando

verdaderamente te liberas, la vida se transforma. No porque afuera todo cambie, sino porque tú cambias por dentro.

Y aquí es donde entra la otra función maravillosa de nuestro cerebro: la neuroplasticidad, es la capacidad extraordinaria de reorganizarse, adaptarse y formar nuevas conexiones neuronales incluso después del dolor. Cada decisión que tomas hacia tu bienestar crea nuevos caminos, nuevas posibilidades. No estás condenada a repetir tu historia. Puedes reescribirla.

Sanar es también un acto de resiliencia: esa fuerza silenciosa que te permite reconstruirte sin perder tu esencia. Es el músculo invisible que te levanta cuando todo dentro de ti siente que ya no puede más. Y sí, tú también lo tienes.

La energía buena llama a la energía buena. Y cuando estás bien contigo, cuando dejas de sobrevivir y empiezas a vivir, todo comienza a alinearse. Ya no te conformas. Ahora eliges. Eliges con conciencia. Eliges con amor.

Deshazte de todo lo que tengas de esa persona, física y espiritualmente. No te aferres a lo que ya no te pertenece, no uses los objetos como excusa para abrir conversaciones que deberían quedarse cerradas. Las cosas no son solo cosas cuando llevan encima el peso de una historia. Y tú mereces liberarte también de eso.

Devuelve lo que no es tuyo, incluso si son promesas rotas,

recuerdos prestados o silencios acumulados. No te aferres a las ruinas para justificar el contacto. El desapego no es frialdad, es amor propio en forma de valentía. Porque cuando un vínculo se rompe, lo único que debería quedarte es lo que aprendiste de ti en medio del dolor.

No te ates con la idea de que soltar es perder. A veces, soltar es volver a ti. Cuando eliges alejarte incluso de lo que todavía duele bonito. Cargar con lo que fue es demasiado, y con el peso de los recuerdos ya tienes bastante.

Y recuerda: la compasión no es amor.

No implorés cariño, no intentes convencer a nadie de quedarse.

El amor que se exige, que se fuerza, que se mendiga o el que se convierte en humillación no es amor, es dependencia.

Cuidado con victimizarse para que el otro se quede, eso es manipulación.

Si ya no te eligen, retírate con dignidad y repara tus grietas desde adentro.

Una relación solo puede sostenerse cuando ambos están dispuestos a construir, a reparar, a quedarse de verdad.

Remar sola, insistir sin respuesta, desgastarte por alguien que ya no está emocionalmente... no es amor, es abandono disfrazado.

Deja de insistir donde ya no hay eco.

Y si vas a reconquistar algo, que sea a ti misma.

Después de tanto, hoy estoy en un lugar nuevo. No porque todo sea perfecto, sino porque yo ya no soy la misma. Estoy en ese lugar donde puedo mirar atrás sin rencor, y hacia adelante sin miedo. Me abrazo, me aplaudo, y me prometo: nunca más volveré a abandonarme.

Decir adiós es el principio de todas las bienvenidas. Para conocer nuestras versiones futuras, hay que saber despedirse de las pasadas. Decidir decir adiós es, también, aprender a decir hola.

Y si tú estás leyendo esto, con el corazón roto, con la mente cansada, con las fuerzas justas para seguir... te entiendo. He estado ahí. Y salí. No porque sea más fuerte que tú, sino porque aprendí a pedirme paciencia y a darme tiempo. Porque entendí que sanar no es olvidar, es comprender.

Y si, siendo psicóloga también he tenido mis propias batallas.

Y es desde esa humanidad, desde esa comprensión profunda, es desde donde puedo ayudarte.

Porque no te hablaré desde un pedestal, te hablaré desde la experiencia, desde el conocimiento y desde el corazón.

Estoy bien. Soy fuerte.

No cargo resentimientos, ni heridas abiertas.

Y eso me da la claridad, la paz y la capacidad para acompañarte con compromiso, empatía y firmeza.

Así que, si tú estás leyendo esto, quiero que sepas algo: sí se puede.

Sanar duele, pero vale la pena.

Liberarte asusta, pero también salva.

Tú también eres valiente.

Y lo mejor de tu historia, aún está por escribirse.

## Anexo Final

Diario para días grises

Escribir también es sanar

Hay días en los que uno no sabe qué hacer con tanto.

Con tanto pensamiento, con tanta nostalgia, con tanto vacío. Días en los que no hay ganas ni energía, solo un nudo en el pecho y una mente que no se calla.

Para esos días... te comparto este diario que no tiene reglas. No está hecho para ser bonito, ni coherente, ni lógico. Está hecho para sostenerte cuando todo pesa, para ayudarte a mirar hacia adentro sin miedo, para que pongas en palabras lo que no te atreves a decir en voz alta.

A veces, para algunas personas, ese es el comienzo del alivio.

¿Cómo usar este diario?

- No necesitas escribir todos los días, hazlo solo cuando lo necesites.
- No te obligues a llenar todo. Lo que escribas ya es suficiente.
- No juzgues tus respuestas. Es tu espacio. Es tu refugio.

¿Día gris? ... preguntas para encontrarte

¿Qué estoy sintiendo exactamente hoy? (No digas “mal”, sé específica. ¿Tristeza? ¿Soledad? ¿Frustración?)

¿Dónde lo siento en el cuerpo? (¿Pecho apretado? ¿Dolor de cabeza? ¿Nudo en el estómago?)

¿Qué pensamiento me ha rondado todo el día? (¿Repetitivo, intrusivo, triste?)

¿Hay algo que necesite soltar hoy, aunque duela? (Un recuerdo, una expectativa, una culpa)

¿Qué palabras me habría gustado escuchar hoy? (Escríbelas, aunque nadie te las diga)

Cuando no sepas qué escribir solo completa estas frases:

- Hoy mi corazón se siente como: \_\_\_\_\_
- Si pudiera hablarle a mi yo de hace un mes, le diría: \_\_\_\_\_
- Lo que más me dolió de esta historia fue: \_\_\_\_\_
- No entiendo por qué... pero me duele que: \_\_\_\_\_
- Una parte de mí quiere sanar, pero otra parte: \_\_\_\_\_

Cuando empieces a respirar más tranquilo

- Hoy recordé algo bonito y no me dolió tanto: \_\_\_\_\_
- Me sentí orgullosa de mí cuando: \_\_\_\_\_
- Me sorprendí sonriendo al ver: \_\_\_\_\_
- Hoy me traté con un poco más de amabilidad al: \_\_\_\_\_
- Aunque no lo parezca... estoy empezando a: \_\_\_\_\_

Y si algún día vuelves a este diario y no sabes qué escribir, solo escribe tu nombre. Eso ya es suficiente. Porque estás aquí. Porque sigues. Porque estás sanando.



Soy Daniela Flores Muñoz, Psicóloga  
Clínica y Magister en Neuropsicología Clínica.

Acompaño a personas a entender su mente,  
sanar desde la raíz y reconectar consigo mismas,  
fortaleciendo tanto sus capacidades  
cognitivas como emocionales.

Creo en una psicología cercana,  
humana y con propósito.

Y también creo que todos merecemos vivir  
en paz con nuestra historia.

Que nunca te falte el coraje para mirarte por dentro,  
ni la ternura para abrazar lo que encuentres.

Conecta conmigo en redes:

 [d\\_menteyunpocomas\\_](https://www.instagram.com/d_menteyunpocomas_)

ISBN: 978-9942-7442-0-3



9 789942 744203

**HS**  
Editorial 