

## MÓDULO 2

---

Línea de tiempo emocional · Heridas de identidad · Ejercicio de integración

---

[mariafernandamendez.com](http://mariafernandamendez.com)

## PARTE I — MARCO CONCEPTUAL

---

### **La construcción de la sombra: un proceso inevitable**

Ninguna infancia, por más amorosa que haya sido, puede sostener la totalidad de un ser humano. Los adultos que nos criaron tenían sus propias sombras, sus propios límites, sus propias heridas no resueltas. Las culturas en las que crecimos tenían sus propias reglas sobre qué era aceptable y qué no.

Todo eso construyó tu sombra. No porque alguien quisiera dañarte — en la mayoría de los casos. Sino porque ese es el proceso inevitable de crecer en un mundo que no puede sostenernos en nuestra totalidad.

Entender esto cambia la naturaleza del trabajo. No se trata de culpar a tu familia, tu cultura o tu historia. Se trata de ver con claridad qué fue lo que ocurrió, cómo te afectó, y qué partes tuyas quedaron guardadas como resultado.

### **Los tres grandes constructores de sombra**

#### **1. La familia de origen**

Es la más poderosa y la más temprana. Tu familia fue tu primer universo completo. Sus reglas, sus emociones permitidas y prohibidas, sus mandatos explícitos e implícitos, sus heridas no resueltas — todo eso se convirtió en el molde dentro del cual aprendiste qué partes de vos eran bienvenidas y cuáles no. Lo que no podías ser en tu familia, lo mandaste a la sombra.

#### **2. La cultura y la religión**

Vivimos en culturas que tienen expectativas muy específicas sobre cómo debe ser una mujer. Qué puede sentir. Cómo debe verse. Qué puede querer. La religión en muchos casos reforzó esos mensajes: cuerpos que debían ser controlados, deseos que debían ser silenciados, poder que debía ser cedido. Todo lo que la cultura o la religión te enseñó que era inapropiado en una mujer también fue a la sombra.

#### **3. Las experiencias traumáticas**

No hablo solo de traumas grandes y evidentes. Hablo también de los micro-traumas: la vez que te rieron delante de todos y aprendiste que mostrarte era peligroso. La vez que expresaste rabia y generaste tanto miedo en tu entorno que decidiste nunca más hacerlo. La vez que fuiste demasiado y alguien a quien amabas se alejó. Esas experiencias enseñan: esta parte de mí no es segura. La escondo.

### **La decisión inconsciente**

Cuando de pequeña mandaste algo a la sombra, no fue una decisión consciente ni racional. Fue una decisión de supervivencia.

Una niña pequeña no puede procesar la complejidad emocional de un adulto. No puede entender que su madre rechaza su rabia porque tiene miedo de la propia. No puede entender que su padre silencia su brillantez porque la amenaza.

Lo que sí puede hacer es adaptar. Esconder. Modificarse para mantener el vínculo, para seguir siendo amada, para sobrevivir emocionalmente.

Esa adaptación fue inteligente en su momento. Fue lo mejor que podías hacer con los recursos que tenías.

El problema es que esa decisión de la niña sigue operando en el cuerpo y la psique de la mujer adulta. Aunque el contexto ya cambió. Aunque ya no necesitás protegerte de la misma manera.

### **Las heridas de identidad**

Dentro del proceso de formación de la sombra hay experiencias específicas que dejan una marca especialmente profunda. Las llamamos heridas de identidad porque no solo afectan lo que sentís — afectan lo que creés que sos. Las cinco heridas más frecuentes según el modelo de Lise Bourbeau son:

**El rechazo** — Aprendiste que tu existencia en sí misma era una carga o una decepción. Tu sombra: la parte de vos que quiere ocupar espacio, ser vista, existir plenamente.

**El abandono** — Aprendiste que los que amás se van. Tu sombra: la parte de vos que necesita, que depende, que quiere ser sostenida sin vergüenza.

**La humillación** — Aprendiste que expresarte libremente generaba ridículo o vergüenza. Tu sombra: tu espontaneidad, tu cuerpo, tu placer, tu libertad de expresión.

**La traición** — Aprendiste que confiar era peligroso. Tu sombra: tu capacidad de entregarte, de ser vulnerable, de soltar el control.

**La injusticia** — Aprendiste que el mundo no era justo y que tus necesidades no importaban. Tu sombra: tu derecho a pedir, a recibir, a ocupar lugar.

### **Los mensajes que construyeron tu sombra**

Los mensajes que forman la sombra no siempre son verbales. De hecho, los más poderosos suelen ser los no verbales. Los mensajes de sombra tienen distintas formas:

**Mensajes explícitos:** "Las niñas buenas no se enojan." "No llores, que eso es de débiles." "No te creas tanto." "Sé modesta." "No seas tan intensa."

**Mensajes implícitos:** El amor que se retiraba cuando eras demasiado. La tensión en el ambiente cuando expresabas ciertas emociones. La aprobación que llegaba solo cuando eras de determinada manera.

**Mensajes del sistema:** Lo que la cultura, la religión o la escuela enseñaron sobre cómo debía ser una mujer. Lo que se celebraba y lo que se castigaba.

**Mensajes transgeneracionales:** Los patrones que llegaron antes que vos, transmitidos por el linaje familiar a través de conductas, creencias y traumas no resueltos que se repiten de generación en generación.

## **El cuerpo como archivo de la sombra**

La sombra no vive solo en la mente. Vive en el cuerpo.

Cada vez que una emoción fue reprimida, el cuerpo la almacenó. Cada vez que una parte tuya fue silenciada, el cuerpo registró esa contracción. Con el tiempo, esas memorias corporales se convierten en patrones de tensión crónica, en zonas del cuerpo que no sentís, en síntomas que no tienen explicación médica aparente.

Por eso el trabajo de sombra no puede ser solo intelectual. El ejercicio de este módulo incluye una dimensión corporal: prestar atención a lo que el cuerpo siente mientras rastreás tu historia.

## **PARTE II — EJERCICIO**

---

### **"La línea de tiempo emocional"**

Necesitás al menos 60 minutos sin interrupciones. Papel y lapicera. Un vaso de agua cerca. Si querés, música instrumental suave de fondo.

Vamos a hacer un recorrido por tu historia emocional. No para revivir el dolor sino para ver con claridad qué fue lo que ocurrió y qué partes de vos quedaron guardadas como resultado. Si en algún momento sentís que algo se activa muy fuerte, pausá. Respirá. No tenés que procesar todo hoy.

### **SECCIÓN 1 — Tu familia de origen**

1. ¿Qué emociones estaban permitidas en tu familia? ¿Cuáles estaban prohibidas o generaban incomodidad?
2. ¿Cómo reaccionaba tu entorno cuando mostrabas rabia? ¿Y cuando mostrabas tristeza? ¿Y cuando mostrabas alegría intensa o entusiasmo?
3. ¿Había alguna emoción o rasgo tuyo que generaba tensión, rechazo o corrección en tu familia? ¿Cuál?
4. ¿Qué mensaje recibiste — dicho o no dicho — sobre cómo debía ser una mujer en tu familia?
5. ¿Cuál era el rol que tenías asignado en tu sistema familiar? (la responsable, la rebelde, la mediadora, la invisible, la brillante, la problemática, la que cuida)
6. ¿Qué parte de vos no encajaba en ese rol?

### **SECCIÓN 2 — Las experiencias que marcaron**

7. ¿Recordás algún momento en que mostraste una parte de vos y fue rechazada, ridiculizada o ignorada? ¿Qué decidiste en ese momento sobre esa parte tuya?
8. ¿Hubo alguna experiencia que te enseñó que expresarte era peligroso o costoso? ¿Cuál fue?
9. ¿Recordás algún momento en que fuiste demasiado y las consecuencias fueron dolorosas?
10. ¿Hubo alguna figura en tu historia que te transmitió un mensaje muy poderoso sobre lo que podías o no podías ser? ¿Quién era y qué mensaje te dejó?

### **SECCIÓN 3 — Las heridas de identidad**

Leé cada herida y marcá con qué intensidad la reconocés en vos (del 1 al 5, siendo 5 la más intensa):

**Rechazo** 1 — 2 — 3 — 4 — 5

¿Cómo se manifiesta esto hoy en tu vida?

**Abandono** 1 — 2 — 3 — 4 — 5

¿Cómo se manifiesta esto hoy en tu vida?

**Humillación** 1 — 2 — 3 — 4 — 5

¿Cómo se manifiesta esto hoy en tu vida?

**Traición** 1 — 2 — 3 — 4 — 5

¿Cómo se manifiesta esto hoy en tu vida?

**Injusticia** 1 — 2 — 3 — 4 — 5

¿Cómo se manifiesta esto hoy en tu vida?

### **SECCIÓN 4 — El mapa de decisiones inconscientes**

Completá estas frases con lo primero que aparezca:

*"En mi familia aprendí que para ser amada tenía que..."*

*"La emoción que más rápido aprendí a esconder fue... porque..."*

*"El mensaje más poderoso que recibí sobre cómo debía ser fue..."*

*"La parte de mí que más incomodaba a mi entorno era..."*

*"En algún momento decidí que era más seguro no mostrar que yo..."*

*"Si mi familia supiera quién soy realmente, creo que..."*

*"La herida que más ha moldeado mi vida es... y la decisión que tomé a partir de ella fue..."*

## **SECCIÓN 5 — El cuerpo habla**

Mientras leías y respondías estas preguntas, presta atención:

¿Hubo alguna pregunta que generó una contracción física? ¿Dónde en el cuerpo?

¿Hay alguna zona de tu cuerpo que se tensó mientras hacías este ejercicio?

¿Hubo algún momento en que quisiste saltar una pregunta o responder rápido para no quedarte ahí?

---

*Cuando empezás a rastrear el origen de tu sombra, algo empieza a cobrar sentido que antes parecía caótico. Los patrones tienen un origen. Las reacciones tienen una lógica. El sabotaje tiene una función. Todo se puede rastrear — no para quedarte atrapada en el pasado, sino para elegir desde ahí operar diferente.*