

CUANDO LAS PRIORIDADES CHOCAN Y SE DESPIERTAN HERIDAS

Comprender, Sanar y Conectar



MARTA PASCUAL

ILUSTRACIONES ÁMBAR

CUANDO LAS PRIORIDADES CHOCAN Y SE DESPIERTAN HERIDAS

Comprender, Sanar y Conectar

Marta Pascual



ILUSTRACIONES ÁMBAR®

Este libro ha sido creado como un recurso terapéutico de uso gratuito, con el propósito de acompañar procesos emocionales desde una mirada profunda y compasiva.

Todos los derechos están reservados a su autora.

Está permitido:

- Compartir este material con otras personas de forma gratuita.
- Difundirlo por canales personales, terapéuticos o formativos, siempre **respetando su integridad**.

No está permitido:

- Vender, comercializar o distribuir este contenido con fines lucrativos.
- Modificar el contenido, fragmentarlo ni reinterpretarlo con fines editoriales o comerciales.
- Publicarlo en plataformas de venta de ebooks sin autorización expresa.

Este libro ha sido escrito por **Marta Pascual** y forma parte del proyecto **Ilustraciones Ámbar**, desde donde ofrecemos palabras que sanan, acompañan y devuelven sentido.

Gracias por honrar la intención original de este material y por hacerlo llegar a quienes lo necesiten.

Prólogo

Todos, en algún momento, hemos sentido el vacío de no ser la prioridad de alguien que, para nosotros, sí lo es. Ese dolor puede activarse en situaciones simples: un mensaje que tarda en llegar, una decisión que nos excluye o la sensación de que siempre estamos en segundo plano. Y cuando sucede, el impacto es más profundo de lo que parece.

Por años, creí que, si alguien no me priorizaba, significaba que no me valoraba. Pequeñas discusiones se convertían en tormentas, porque sentía que detrás de cada desacuerdo estaba el miedo al abandono. Pero con el tiempo entendí que el problema no era lo que los demás hacían o dejaban de hacer, sino la historia que mi mente construía alrededor de ello.

Este libro nace de esa búsqueda, de la necesidad de entender cómo nuestras heridas emocionales impactan en nuestras relaciones y de la certeza de que podemos aprender a gestionarlas. Porque negociar no significa ceder hasta desaparecer, ni imponer hasta romper. Significa encontrar un punto medio, un equilibrio que respete las

necesidades de ambos sin que nadie tenga que sacrificarse en el proceso.

*¿Qué encontrarás en este libro?*²

A lo largo de estas páginas, descubrirás:

- ✓ Cómo identificar la raíz de tu herida emocional cuando sientes que no eres la prioridad.
- ✓ Estrategias para gestionar el miedo al rechazo sin necesidad de controlar o exigir pruebas constantes de amor.
- ✓ Herramientas de comunicación efectiva para negociar con los demás sin sentir que pierdes tu valor en el proceso.
- ✓ Ejercicios prácticos para fortalecer tu autoestima y validar tus propias necesidades, sin depender de la validación externa.
- ✓ Cómo distinguir entre una falta de respeto y una simple diferencia de valores, aprendiendo a soltar lo que no depende de ti.

Este no es un libro de frases motivacionales sin aplicación práctica. Aquí trabajaremos en profundidad, con herramientas concretas para que puedas construir relaciones más sanas, sin sentir que tienes que luchar por ser siempre la prioridad.

Sé que la sensación de no ser la primera opción para alguien puede ser abrumadora, sobre todo si la percepción de abandono o rechazo está muy arraigada. Pero también sé que no estamos condenados a vivir atrapados en ella. Sanar es posible. Negociar es posible. Y cuando lo haces, tus relaciones dejan de ser un juego de lucha o sacrificio y se convierten en espacios de respeto, comprensión y amor genuino.

Bienvenido a este viaje. Estoy aquí para caminar contigo mientras descubres que la verdadera paz no está en ser siempre la prioridad de alguien, sino en aprender a ser tu propia prioridad sin miedo.

Contenido

Introducción	8
Capítulo 1: Cuando no eres el número uno	10
Capítulo 2: La escala de valores: ¿realmente entiendes al otro?.....	22
Capítulo 3: Cuando los mapas chocan: el eco de nuestras heridas emocionales	37
Capítulo 4: Aprender a negociar sin imponer	57
10 recursos Asertivos	73
Reflexión Final	79

Introducción

Cuando alguien prioriza algo diferente a tí, duele. No importa si es ocio, trabajo, amigos, responsabilidades o lo que sea. Sientes que te ponen en un segundo plano y, automáticamente, tu mente lo traduce como: "No soy importante", "No me quieren lo suficiente", o incluso, "Me están abandonando". Pero, escucha bien: no siempre es así. Esto va de valores, de cómo cada persona organiza su mundo y de lo que da prioridad. Y claro, ahí es donde empiezan los choques. Uno pone el foco en la familia, el otro en el trabajo; uno en los amigos, el otro en el tiempo juntos. Pero estas diferencias no significan que te están excluyendo o que no les importas. Significa que tienen otro orden, otro mapa emocional. Y eso, muchas veces, no tiene nada que ver contigo.

Aquí viene lo difícil: no tomártelo como algo personal. Porque cuando lo haces, esas heridas viejas de abandono, rechazo o desatención empiezan a hablar. Y ahí es donde tu rabia, tu dolor o tu inseguridad se activan. Pero el problema no es que el otro no te elija siempre primero; el problema es que crees que deberías serlo siempre.

Ser flexible no significa aguantar cualquier cosa, ojo. Significa aprender a diferenciar entre lo que es una verdadera falta de respeto y lo que son las

prioridades legítimas de otra persona. Si estás en pareja, o tienes una relación familiar o de amistad especial, habrá puntos donde no coincidan. Es normal. No es una guerra de quién tiene razón o quién debe cambiar más. Es un aprendizaje mutuo de cómo respetarse sin anularse.

Así que, la próxima vez que sientas que el otro 'no te prioriza', hazte esta pregunta: ¿Es realmente el otro quien no me pone en primer lugar, o son mis heridas las que me dicen que no valgo lo suficiente o que no me tienen en cuenta? ¿Tengo miedo de priorizarme a mí mismo? Si es así, recuerda que, cuando sanas tus heridas, ya no necesitas ser siempre la prioridad para sentirte valioso y en paz. querido.



Capítulo 1: Cuando no eres el número uno

*No eres el centro del universo, pero eso no te
hace menos valioso en el corazón de quien te
ama.*

— Khalil Gibran.

Vamos a ser sinceros desde el principio: duele no ser la prioridad de alguien. No importa cuánto intentes racionalizarlo, ni cuántas veces te digas que “no pasa nada”. Esa sensación de carencia aparece cuando ves que el otro elige otra cosa antes que a ti. Y en ese momento, se activa una vocecita en tu cabeza que grita: “*No soy lo suficientemente importante. No me quiere como yo le quiero*”. Pero ¿es verdad eso? ¿De verdad significa que no le importas? La respuesta es mucho más compleja de lo que parece.

Desde pequeños, aprendemos a medir nuestro valor según cómo nos tratan los demás. Si nuestros padres nos prestaban atención, nos sentíamos queridos. Si nos ignoraban, pensábamos que algo

estaba mal con nosotros. Esas primeras experiencias crean un patrón que, aunque no lo veamos, seguimos reproduciendo de adultos. Así que, cuando alguien no te prioriza, ese niño interior herido vuelve a aparecer... ¡y lo hace con toda su fuerza! Pero aquí va una verdad incómoda (y quizás difícil de aceptar): ese dolor que sientes no siempre tiene que ver con el otro... ¡Tiene que ver contigo! Con las heridas que llevas cargando toda tu vida y que, sin darte cuenta, sigues esperando que alguien más venga a sanar.

El mito de ser lo más importante

Vivimos atrapados en un mito que muchas veces no cuestionamos: la creencia de que, en una relación, el amor verdadero se mide por cuánto alguien nos prioriza. Nos han enseñado que, si alguien nos ama, siempre debe ponernos primero, por encima de todo y de todos. Pero ¿qué significa realmente ser lo más importante? ¿Implica que la otra persona debería renunciar a sus propios intereses, metas o responsabilidades solo para garantizar que tú nunca te sientas incómodo o inseguro? Esa idea no solo es irreal, sino también profundamente injusta.

¿Qué hay detrás de este mito?

El mito de ser lo más importante está arraigado en una visión romántica y algo egoísta del amor. Es la idea de que, si alguien nos quiere, debe demostrarlo con acciones constantes que reafirman nuestra posición en su vida. Queremos que nos elijan una y otra vez porque eso nos hace sentir seguros, validados, vistos. Pero esa seguridad, más que amor, es una forma de dependencia emocional. Buscamos en el otro la aceptación que no encontramos en nosotros mismos.

Y aquí viene la parte incómoda: esperar ser siempre lo más importante no es amor, es control. Es un intento de evitar el miedo a no ser suficiente, a no ser querido o, peor aún, a ser reemplazado. Pero el amor no se trata de control ni de posesión. El amor real no necesita pruebas constantes para existir.

Parte de este mito proviene de cómo hemos idealizado el sacrificio en las relaciones. Hemos creado una narrativa romántica en la que ser el "centro del universo" para alguien es la máxima expresión de amor. Creemos que, si nos aman de verdad, renunciarán a todo por nosotros: a su tiempo, a sus amigos, a sus metas personales. Pero, ¿es justo pedirle a alguien que lo deje todo solo para que nos sintamos seguros?

El problema es que este mito nos empuja a vivir desde el sacrificio. Nos convencemos de que dejar nuestras propias necesidades y sueños de lado es la prueba más pura de amor. Y al principio, parece valer la pena. Pero cuando el otro no responde igual, cuando no devuelve ese sacrificio con la misma intensidad, sentimos que algo dentro de nosotros se rompe. El amor, que debería ser un espacio de conexión y plenitud, se convierte en un intercambio de renuncias que deja a ambos vacíos. Y ahí es cuando explotamos: en ataques de ira, sarcasmo, cólera o drama. Lo hacemos cargados con todo el peso de la herida de abandono, esa que grita *"¡No soy lo suficientemente importante! ¡No me valoras como yo a ti!"* El sacrificio que hicimos por amor se convierte en un arma que usamos para reclamar lo que creemos que merecemos.

Cuando esperas ser el centro del universo de alguien, lo que realmente estás haciendo es ignorar que esa persona tiene su propio universo. Un espacio lleno de sueños, pasiones, responsabilidades y necesidades que no siempre giran en torno a ti. Esto no solo sucede en las relaciones de pareja, sino también en otros vínculos cercanos. Algo similar ocurre en las relaciones entre hermanos. Por ejemplo, cuando uno prioriza sus metas personales y no asiste a una reunión familiar organizada por el otro, este puede interpretar esa decisión como falta de cariño o compromiso. Pero, en realidad, cada

hermano está respondiendo a su propio mundo emocional, sus responsabilidades y prioridades. Y cuando alguien decide dedicar tiempo a sí mismo, a su trabajo, a su ocio, o a sus pasiones, no significa que te quiera menos. Significa que está viviendo su vida de manera plena, lo cual, paradójicamente, puede enriquecer la relación.

El problema es que esta idea de ser "el centro de todo" pone una presión enorme sobre la otra persona. Les quita la libertad de ser ellos mismos, de tener sus propios espacios y prioridades. Y, peor aún, convierte cualquier decisión que no te favorezca directamente en una herida emocional.

El mito de ser lo más importante nos hace creer que, si alguien nos ama, siempre debería ponernos primero. Pero has de integrar que puedes ser lo más querido en el mundo de alguien sin ser su prioridad constante. El amor no se mide por cuánto alguien se ajusta a tus expectativas, ni por cuántas veces te elige antes que a todo lo demás. Y tampoco significa que la forma en que tú haces las cosas, o lo que a ti te da seguridad, sea "lo correcto". ¿Cuántas discusiones de pareja empiezan porque el otro no hace algo como tú crees que "debería" hacerlo? Que si la ropa no está tendida a tiempo, que si los platos se fregaron a las 12 en lugar de a las 10, que si dedicó dos horas al ocio a la 1 del mediodía en vez de a las 5 de la tarde. Detalles pequeños, insignificantes, se convierten en campos de batalla emocionales.

Es necesario discernir: ¿realmente importa? Si esas acciones afectan algo fundamental, como el tiempo que compartís juntos, es legítimo hablarlo, exigir un respeto mutuo y llegar a un acuerdo. Pero si existen alternativas, si no es algo que impacta profundamente la relación, ¿estás reaccionando porque realmente importa o porque estás cayendo en el pozo de la herida de abandono? Porque esa herida siempre susurra: *"Si no lo hace como yo quiero, no me está eligiendo. No me ama lo suficiente."* Y ahí está la trampa, confundir diferencias normales con un desamor que no existe. Este tipo de situaciones también pueden darse en una reunión de vecinos. Imagina que, durante una junta, tú propones arreglar las áreas comunes mientras otro vecino insiste en priorizar el presupuesto para seguridad. Aunque ambas opciones son válidas, las prioridades opuestas pueden derivar en tensiones innecesarias si no se manejan con empatía.

Cuando caemos en esta dinámica, cualquier decisión que no nos favorezca se siente como una traición. Si tu pareja dedica tiempo a sus amigos, pasa horas en un proyecto o simplemente decide tomar un rato para estar a solas, ese viejo eco de inseguridad aparece. Piensas: *"Si realmente me quisiera, estaría aquí conmigo. Haría esto o aquello como yo lo necesito."* Pero aquí está la pregunta clave: ¿y si no tiene nada que ver contigo? ¿Y si lo que está haciendo es

simplemente atender a su propio mapa emocional, a sus propias necesidades?

Tomarte todo como una ofensa personal no solo genera conflictos innecesarios, sino que además pone una presión injusta sobre la otra persona. Porque, seamos honestos: nadie puede, ni debería, cargar con la responsabilidad de hacerte sentir completo todo el tiempo. Eso no es amor; eso es dependencia emocional. Es una carga que, tarde o temprano, termina desgastando la relación y alejando a la otra persona, no porque no te quiera, sino porque nadie puede vivir constantemente bajo esa presión.

Esto no significa que no tengas derecho a sentirte especial, valorado o querido en una relación. Claro que es importante que la persona con la que compartes tu vida dedique tiempo a la conexión, que se interese por ti y te haga sentir parte de su mundo. Pero hay una gran diferencia entre ser importante y ser lo único importante.

Un amor sano no gira exclusivamente en torno a una persona. Es un equilibrio entre dos individuos que se respetan y se valoran, pero que también entienden que ambos tienen espacios, sueños y prioridades personales. No necesitas ser la única prioridad constante en la vida de alguien para ser profundamente amado. Y cuando aceptas eso, dejas de buscar pruebas constantes de amor en cada acción, y comienzas a disfrutar del amor tal como es: libre y auténtico.

Ser importante en la vida de alguien no se mide por cuántas veces te elige primero. Se mide por cómo te hacen sentir, por cómo te apoyan, por cómo te incluyen en sus planes y en su vida, incluso cuando no eres el centro de todo. Porque, al final, el amor no es una cuestión de quién sacrifica más o quién demuestra más. Es una cuestión de conexión, respeto y libertad.

Sin embargo, el amor real también reconoce que habrá momentos en los que no miréis juntos en todo. Puede que compartáis objetivos importantes, como construir un hogar, apoyaros mutuamente o crecer juntos, pero las pequeñas prioridades del día a día —como cómo disfrutar del tiempo libre o el ritmo al que se hacen las cosas— pueden chocar. Y está bien. El amor no es evitar las diferencias, sino aprender a caminar juntos sin dejar de respetar los caminos individuales.

Como decía Khalil Gibran: *"Amaos el uno al otro, pero no hagáis del amor una atadura. Que sea más bien un mar en movimiento entre las orillas de vuestras almas."* No siempre estaréis completamente alineados, y no es necesario. Lo que importa es que os esforcéis por encontrar formas de conectar, incluso en las diferencias.

Cuando sueltas el mito de ser lo más importante o de que todo debe hacerse a tu manera, te das cuenta de que el amor no necesita competir con las demás prioridades. No necesita uniformidad, sino acuerdos. Porque el amor no es una lista ni

una carrera. Es el espacio que creáis juntos para compartir vuestros mundos, sin dejar de ser quienes realmente sois. Y en ese espacio, el amor se vuelve mucho más real, más humano y auténtico.

El vacío que sientes no es nuevo

Cuando alguien no te pone primero, el dolor que sientes no se limita a esa llamada que no llegó, esa cita cancelada o esa conversación que nunca sucedió. Es como si un huracán emocional arrasara contigo, arrastrando años de heridas que creías olvidadas. Ese vacío no es nuevo. Se conecta con todas esas veces en el pasado en las que te sentiste ignorado, abandonado, invisible. Tal vez fue ese padre ausente que nunca estuvo, esa madre que siempre parecía demasiado ocupada o esos amigos que desaparecieron justo cuando más los necesitabas. Cada una de esas ausencias dejó marcas en tu interior, y ahora, cada vez que alguien no cumple tus expectativas, es como si esas viejas cicatrices volvieran a abrirse con furia.

Pero aquí está la verdad que cuesta aceptar: *ese vacío no lo está creando la otra persona*. Ese dolor ya estaba ahí, esperando cualquier pretexto, cualquier acto, cualquier palabra para volver a gritarte que no eres suficiente. La situación actual no es la causa, es solo el detonante.

Mientras sigas viendo al otro como el responsable de ese peso que cargas, te quedarás atrapado en un ciclo interminable de culpa, rabia y frustración. Porque no importa cuántas pruebas de amor te den, nunca serán suficientes para llenar un vacío que no tiene su origen en el presente, sino en las heridas que aún no te has atrevido a mirar de frente.

¿Qué significa realmente no ser la prioridad?

Antes de que el enojo te consuma o saques conclusiones precipitadas, detente y pregúntate con total honestidad: ¿qué significa para ti ser la prioridad? Muchas veces, lo que creemos que necesitamos no solo es poco realista, sino que también está cargado de expectativas que nadie podría cumplir. ¿De verdad esperas que alguien te elija siempre por encima de todo lo demás? La vida no funciona así. Está compuesta de muchas áreas que requieren atención para que el equilibrio sea posible.

Pretender que alguien sacrifique cada rincón de su vida para ponerte en el centro no solo es injusto, sino también insostenible. ¿Qué quedaría de esa persona si tuviera que negarse a sí misma una y otra vez para calmar tus inseguridades? El amor no es una lucha de poder donde alguien cede para que el otro gane. Tampoco se trata de imponer jerarquías de importancia.

Las relaciones saludables no giran en torno a quién está "arriba" en la lista de prioridades. Se

trata de crear un espacio compartido, donde ambos puedan ser libres de ser quienes realmente son, sin miedo a ser juzgados o rechazados por no "priorizar correctamente". Porque, al final, el amor no es una cuestión de control, sino de confianza mutua. Si necesitas que el otro renuncie a sí mismo para sentirte amado, lo que buscas no es amor; es dominio. Y ahí, ambos pierden.

Cuando insistes en ser la prioridad de alguien, lo que buscas no siempre es amor. A menudo, lo que realmente estás buscando es control. Quieres asegurarte de que tu lugar en su vida sea fijo e inamovible, de que no haya dudas sobre tu importancia. Pero esa necesidad de control no es amor, es miedo. Miedo a ser reemplazado, olvidado o menospreciado. Como decía el filósofo Erich Fromm: *"El amor inmaduro dice: 'Te amo porque te necesito.' El amor maduro dice: 'Te necesito porque te amo."* Si tu necesidad de ser la prioridad nace del miedo, no estás amando realmente; estás intentando llenar un vacío emocional que solo tú puedes sanar.

Romper este patrón implica mirar hacia adentro y reconocer tus propias inseguridades. No se trata de que el otro te valore más, sino de que tú aprendas a valorarte sin depender de cómo te vean los demás.

Acciones clave para integrar

- ✓ Identifica tu disparador emocional: Anota en qué situaciones sientes que no eres la prioridad de alguien. ¿Qué piensas y qué emociones surgen?
- ✓ Cuestiona tu narrativa interna: Pregúntate: “¿Estoy reaccionando a lo que realmente pasa o a una herida del pasado?” Reformula la situación con una perspectiva más objetiva.
- ✓ Haz un ejercicio de autoafirmación: Frente al espejo, repite frases como “Mi valor no depende de cuánto me prioricen los demás” o “Soy importante, aunque no siempre sea la primera opción.”
- ✓ Cambia tu foco de atención: En vez de obsesionarte con si te priorizan o no, pregúntate: “¿Me estoy priorizando yo mismo?” Anota tres formas en las que puedes darte el valor que esperas recibir de otros.
- ✓ Crea un “diario de validación interna”: Cada día escribe un momento en el que te hayas sentido valorado o en el que te hayas demostrado amor propio.



Capítulo 2: La escala de valores: ¿realmente entiendes al otro?

*Lo que para una persona es un caos, para otra
puede ser su propio equilibrio.*
— Hermann Hesse.

Todos llevamos una brújula interna que nos guía, un "mapa emocional" invisible que organiza nuestras prioridades. Cada decisión que tomamos, cada elección que hacemos refleja esa jerarquía íntima que, a menudo, no cuestionamos. Para unos, la familia es un refugio sagrado; para otros, el trabajo es la base de su identidad. Algunos encuentran sentido en el tiempo libre, mientras otros lo entregan a sus amigos o persiguen sus metas personales con ferocidad. No hay un mapa "correcto" ni uno "equivocado".

Pero aquí está el conflicto. Creemos, muchas veces sin darnos cuenta, que nuestro mapa debería ser el mapa universal, especialmente para quienes amamos. Y cuando eso no sucede, algo en nosotros vuelve a gritar: *"¡No me entiendes! ¡No me valoras!"*

Esto ocurre con frecuencia en la relación entre padres e hijos. Imagina un parente que creció con la creencia de que la familia debe ser siempre lo más importante. Ha dedicado su vida a estar presente en reuniones familiares y a sostener a sus hijos, esperando que, cuando sean adultos, ellos también mantengan la misma cercanía. Para él, el amor se expresa en la presencia y la unión constante.

Por otro lado, su hijo ha desarrollado un mapa emocional diferente. Para él, la independencia y la autorrealización son esenciales. Quiere construir su camino, enfocarse en su carrera o en su propia familia, sin sentirse obligado a cumplir con ciertas expectativas familiares.

Aquí es donde surge el conflicto:

- El parente siente que su hijo se está alejando y lo interpreta como falta de interés o de cariño.
- El hijo percibe que su parente no respeta su autonomía y que espera que su amor se

exprese de la misma manera que él lo haría.

Si no hay comprensión mutua, ambos pueden terminar heridos. Sin embargo, aceptar que cada uno tiene una escala de valores distinta puede ayudar a evitar conflictos innecesarios. El amor no siempre se expresa de la misma forma, y aprender a ver las prioridades del otro sin interpretarlas como un rechazo es clave para mantener una relación sana.

Este tipo de conflicto no es exclusivo de la relación padre-hijo. También se da en amistades, relaciones de pareja, hermanos, compañeros de trabajo o incluso dentro de comunidades.

En todos estos casos, cuando nuestras prioridades no encajan con las del otro, la desconexión puede manifestarse en frialdad, en distancia o en la sensación de que no somos comprendidos.

Por ejemplo, entre hermanos, uno podría priorizar el trabajo o los estudios, mientras que otro espera más dedicación a la familia, lo que puede generar tensiones. En una comunidad de vecinos, algunos pueden priorizar mejoras de seguridad, mientras otros valoran espacios de recreación. Estas diferencias no significan falta de interés o rechazo, sino prioridades diferentes basadas en sus mapas emocionales. El problema es que esa sensación de no encajar en el mapa del

otro puede transformarse en distancia, en conversaciones vacías, en silencios incómodos, o incluso en una desconexión total. Y aunque es fácil interpretar esto como un rechazo, muchas veces no tiene que ver contigo, sino con el mapa emocional de cada uno.

Hay que reconocer que los mapas son diferentes, que no siempre te verán como parte central de su universo, duele. Es un golpe directo al ego, a las expectativas, a ese deseo profundo de sentir que eres imprescindible en la vida de alguien. No es fácil aceptar que, para el otro, tus prioridades no siempre ocupan el lugar que desearías. Esa diferencia puede sentirse como un abismo, como un muro que separa lo que eres de lo que esperabas que fueras para ellos, o de lo que esperabas que ellos fueran para ti. Pero aquí está la verdad, que desafía el dolor: esa diferencia no tiene que ser una condena, no tiene que ser el fin.

¿Qué es una escala de valores?

Tu escala de valores no es simplemente una lista que ordena tus prioridades; es un espejo de quién crees ser. Cada elección, cada prioridad, está tejida con los hilos de tus experiencias, tus heridas más profundas, tus sueños más altos y tus miedos más arraigados. Pero no solo eso: muchas de estas prioridades no nacen únicamente de ti, sino que

han sido heredadas como parte de un sistema familiar que se ha transmitido por generaciones.

Si creciste en un hogar donde el dinero era siempre una preocupación, es probable que ahora valores la estabilidad económica como un pilar central de tu vida. Pero también podría ocurrir lo contrario: si el dinero fue un problema que generó conflictos, estrés o sacrificios en exceso, es posible que en generaciones posteriores surja la tendencia de restarle importancia, rechazando la estabilidad material como prioridad.

Cuando un dolor o un enfoque no ha sido digerido en un sistema familiar, se convierte en una creencia sólida que se traspasa como una tendencia en las siguientes generaciones. En algunos casos, se repite como una regla incuestionable (*"el dinero lo es todo"* o *"la familia está por encima de todo"*), y en otros, se invierte como una forma de rebelión o escape (*"el dinero no importa"* o *"nunca dependeré de nadie"*).

Lo fascinante y, a la vez, lo complejo de estas escalas es que, en su mayoría, operan en las sombras. Tomamos decisiones, juzgamos a los demás y reaccionamos emocionalmente sin detenernos a cuestionar por qué ciertos valores ocupan ese lugar privilegiado en nuestra vida. Y aquí surge el verdadero conflicto: cuando alguien que amas no comparte tu orden de prioridades, no lo interpretas como una simple diferencia, sino como una amenaza.

Piensas hacia ti mismo: *¿Por qué no lo ve como yo? ¿Acaso no le importo?*

Este es el pensamiento que se activa cuando nuestros valores chocan con los de alguien a quien amamos. No lo sentimos como una diferencia de perspectiva, sino como una amenaza a la relación. Nos duele, nos frustra y, muchas veces, nos hace reaccionar desde la incomprendición o el juicio.

Pero el problema no es la diferencia en sí misma, sino la carga emocional que le asociamos. Cuando percibimos que alguien no comparte nuestras prioridades, rara vez nos detenemos a analizar por qué. En su lugar, lo interpretamos como una falta de amor, lealtad o respeto. Esto es especialmente común en relaciones familiares y de pareja, donde inconscientemente esperamos que el otro valore lo mismo que nosotros.

Pero *¿qué pasa si lo vemos desde otro ángulo?* *¿Qué ocurre si entendemos que la otra persona no nos está rechazando, sino que simplemente responde a su propio mapa de valores, moldeado por experiencias, creencias y legados familiares distintos a los nuestros?*

Aquí es donde entra en juego la empatía, una habilidad fundamental para cualquier relación sana. Según Daniel Goleman, autor de *Inteligencia emocional*, la empatía no es solo "ponerse en el lugar del otro", sino comprender sus emociones sin imponer nuestras propias expectativas.

Él afirma:

*La empatía comienza
con la conciencia de tí mismo.
Cuanto más abiertos
estamos a nuestras emociones,
mejor podemos leer las de los demás.*

En otras palabras, para entender el mapa del otro, primero debemos tener claridad sobre el nuestro.

Esto significa cuestionarnos:

- ✓ ¿De dónde vienen mis valores?
- ✓ ¿Los elegí o los heredé?
- ✓ ¿Estoy esperando que el otro apruebe mis prioridades para sentirme seguro?

Cuando desarrollamos este nivel de conciencia, dejamos de ver las diferencias como amenazas y comenzamos a observarlas con curiosidad en lugar de juicio. En lugar de reaccionar con enojo o decepción, nos permitimos preguntar: *"¿Por qué esto es importante para ti?"* en lugar de *"¿Por qué no te importa lo mismo que a mí?"*

Por otro lado, Stephen R. Covey, autor de *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, nos invita a practicar el hábito de "buscar primero entender,

luego ser entendido". Según él, cuando realmente escuchas a otra persona desde su marco de referencia, sin imponer el tuyo, le das el regalo más grande: *la comprensión*. ¿Cuántas veces intentamos defender nuestro punto de vista antes de tratar de entender el del otro? Este es uno de los principales errores en los conflictos de valores, ya que solemos asumir que nuestra verdad es la única válida.

Pero la verdadera madurez emocional ocurre cuando logramos equilibrar dos fuerzas esenciales:

- La fuerza de nuestra identidad y valores personales, que nos definen y nos hacen sentir en coherencia con nosotros mismos.
- Y la fuerza de la apertura para comprender el mundo del otro, sin sentir que al hacerlo traicionamos nuestras propias convicciones.

No se trata de renunciar a lo que creemos, sino de encontrar espacio para que ambas perspectivas existan sin anularse mutuamente. Cuando logramos este equilibrio, los conflictos dejan de ser una lucha de poder y se convierten en oportunidades para construir vínculos más sólidos y auténticos.

Construyendo puentes entre mapas diferentes

Cuando comprendes que el mapa del otro no existe para invalidar el tuyo, sino que es el reflejo de sus cicatrices, aspiraciones y aprendizajes, algo profundo cambia. Las diferencias dejan de ser amenazas y se convierten en puertas hacia una comprensión más amplia del mundo. Empiezas a verlas no como obstáculos, sino como oportunidades: oportunidades para conectar, para descubrir aspectos de la vida que quizás nunca habías considerado, para cuestionarte creencias que dabas por sentadas y para ampliar tu perspectiva sin que ello signifique renunciar a tu esencia.

En este punto, el conflicto deja de ser una lucha por demostrar quién tiene razón y se transforma en un diálogo entre experiencias, historias y visiones de la vida. Se abre la posibilidad de construir un espacio común, donde ambos mapas coexisten sin que ninguno tenga que desaparecer. Aceptar que cada mapa tiene su propia razón de ser, incluso cuando no encajan a la perfección, es un acto de madurez y crecimiento. No significa estar de acuerdo con todo, sino desarrollar la capacidad de ver más allá de uno mismo.

Como decía Viktor Frankl:

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.

*En ese espacio está nuestro poder para elegir
nuestra respuesta.*

*En nuestra respuesta reside nuestro crecimiento
y nuestra libertad.*

Ese espacio es el punto de inflexión. Ahí decides si las diferencias serán barreras que levanten muros o puentes que unan caminos.

Para comprenderlo mejor, veamos un ejemplo de mapas opuestos en la pareja.

Imagina una pareja donde sus mapas emocionales parecen chocar constantemente. Uno de ellos encuentra paz en las tardes tranquilas, disfrutando de un libro mientras se envuelve en el silencio de su hogar. Para él, ese momento es sagrado, un refugio que le permite desconectar del ruido del mundo. Por otro lado, su pareja siente que la vida cobra sentido al socializar, al compartir risas y charlas en grupo, buscando la calidez de la conexión humana. Para ella, quedarse en casa en silencio es sofocante, como si el mundo se volviera demasiado pequeño.

Si ninguno entiende lo que mueve al otro, lo que debería ser una relación de apoyo mutuo se convierte en un campo de batalla emocional con

sus dardos y flechas. Él empieza a sentirse ignorado, pensando: *"¿Por qué siempre quiere estar fuera? ¿No soy suficiente?"* Mientras que ella, por su parte, se siente atrapada, pensando: *"¿Por qué no entiende que necesito salir? ¿Por qué me hace elegir entre mis amigos y nuestra relación?"*

El conflicto se intensifica cuando las emociones no se verbalizan. Ambos creen que el otro está fallando en priorizarlos, cuando en realidad, lo único que está sucediendo es que sus mapas no se han cruzado aún.

Pero algo mágico ocurre cuando deciden sentarse y compartir sus mundos internos. Él revela que esas tardes tranquilas no son solo un capricho, viene de una infancia caótica, llena de gritos y estrés, donde la calma nunca existió. Leer en casa es su manera de construir la paz que siempre le faltó. Y ella, con voz temblorosa, explica que crecer sintiéndose sola, desconectada, la hizo buscar en sus amigos una especie de familia. Socializar no es solo diversión; es una necesidad de llenarse con compañía y pertenencia.

En ese momento, dejan de atacarse y comienzan a entenderse. El choque se transforma en conexión, no porque uno ceda, sino porque ambos han encontrado una comprensión.

Él empieza a comprender que salir no es un rechazo hacia él, sino una forma de sentimiento de pertenencia. Y ella entiende que quedarse en casa no significa aburrimiento, sino un acto de cuidado personal.

Este ejemplo señala que la clave no es hacer que el otro cambie su mapa, sino construir juntos un puente que conecte ambos mundos.

Preguntas para alinear mapas

La clave para entender los mapas emocionales de los demás no es solo analizar la teoría, sino cuestionarte a ti mismo con valentía y sinceridad. No basta con reconocer que existen diferencias; necesitas mirarlas de frente y ver qué despiertan en ti.

1. Pregúntate a ti mismo:

1. ¿Qué valores y prioridades del otro todavía no comprendo?
2. ¿Realmente he intentado entender su punto de vista o solo lo juzgo desde el mío?
3. ¿Estoy escuchando para comprender o solo para responder?
4. ¿Qué partes de mi mapa pueden estar chocando con el suyo?
5. ¿Estoy esperando que los demás prioricen lo que yo priorizo?

6. ¿Siento rabia, frustración o tristeza cuando alguien no comparte mis valores?
¿Por qué?
7. ¿Mis expectativas están basadas en la realidad o en lo que "debería ser"?
8. ¿Estoy asumiendo que mis prioridades son las "correctas" y las suyas están equivocadas?
9. ¿Cómo me sentiría si alguien tratara de imponerme su mapa como el único válido?
10. ¿Estoy dejando espacio para que el otro sea quien realmente es, o solo lo acepto cuando se ajusta a lo que espero?

◊ **Reflexión:** Si cambiaras la lente con la que miras al otro, ¿qué descubrirías que antes no podías ver?

2. Habla con el otro:

Preguntas que pueden cambiar una conversación:

1. ¿Por qué esto es tan importante para ti?
(Pregunta desde la curiosidad genuina, sin buscar convencer o corregir)
2. ¿Qué te hace sentir más cómodo o seguro en este aspecto?
3. ¿Cómo crees que podemos encontrar un punto medio?

- ◊ **Consejo:** No solo hagas estas preguntas: escucha las respuestas sin la urgencia de defender las tuyas.

3. Reflexiona juntos:

El verdadero encuentro ocurre cuando ambas partes están dispuestas a mirar más allá de sus propios mapas. Para lograrlo, pregúntense:

1. ¿Es posible respetar sus prioridades sin que eso implique renunciar a las mías?
2. ¿Y si en lugar de verlo como un sacrificio, lo vieras como una expansión?
3. ¿Podemos encontrar momentos o formas de integrar lo que es importante para ambos?

A veces no es cuestión de elegir un camino u otro, sino de crear un tercero.

- ◊ **Ejercicio final:** Cierra los ojos e imagina que tu relación con esta persona es un puente de conexión. ¿Cómo se siente al cruzarlo? ¿Está firme o tambaleante? ¿Te animas a construirlo juntos, en lugar de esperar que el otro lo haga por ti?

Acciones clave para integrar

- ✓ Dibuja tu escala de valores: Haz una lista con tus cinco valores más importantes y ordénalos. Luego, compara con alguien cercano y analiza en qué coinciden y en qué difieren.
- ✓ Ejercicio del “cambio de perspectiva”: La próxima vez que sientas que alguien prioriza algo diferente a ti, detente y pregúntate: “¿Qué historia o experiencia de vida le llevó a valorar eso?”
- ✓ Haz una conversación abierta: Pregunta a alguien importante en tu vida: “¿Qué es lo más importante para ti en esta etapa de tu vida?” Escucha sin juzgar.
- ✓ Prueba la tolerancia a la diferencia: Durante una semana, acepta sin frustrarte cuando alguien tenga prioridades distintas a las tuyas. Anota si realmente afecta tu vida o solo es una expectativa no cumplida.
- ✓ Reflexiona sobre lo aprendido: Pregúntate: “¿Qué diferencias en valores puedo aceptar sin que afecten mi bienestar?” y “¿Cuáles requieren un diálogo para evitar conflictos innecesarios?”



Capítulo 3: Cuando los mapas chocan: el eco de nuestras heridas emocionales

Ayer era inteligente, así que quería cambiar el mundo. Hoy soy sabio, así que me estoy cambiando a mí mismo.

— Rumi.

Imagina este escenario: uno de los dos necesita espacio, calma, un momento para ordenar sus pensamientos. Dice algo aparentemente inofensivo como “déjame un momento, necesito tranquilidad”. Pero para la otra persona, esas palabras no suenan neutrales. No escucha una simple petición de espacio, sino un rechazo. Lo siente como una señal de que algo va mal, de que la conexión se está desvaneciendo, de que está siendo dejado a un lado.

Ese simple “*no puedo hablar ahora*” no se recibe como una pausa, sino como un portazo emocional. Un nudo se forma en el pecho, la garganta se cierra, el estómago se hunde en un vacío que parece demasiado familiar. Es una sensación que no solo duele, sino que arrastra consigo el eco de viejas heridas, de momentos en los que también se sintió ignorado, insuficiente o excluido.

En este punto es cuando se despierta el conflicto. Mientras uno busca calma y distancia para no escalar la tensión, el otro necesita respuestas inmediatas, una aprobación que alivie el torbellino emocional que está sintiendo. Uno intenta apaciguar la situación desde el silencio; el otro, desde la urgencia de hablar. Dos mapas emocionales opuestos, chocando de frente.

¿Qué está ocurriendo en esta situación?

Lo mismo que en otras situaciones disparadoras de viejas heridas. Ese nudo en el pecho, ese ardor en la garganta, esa opresión en el estómago... no vienen del presente. Por ejemplo: no es solo por la llamada que no llegó, la conversación que se evitó o la cita que se canceló. Es la huella de algo más inconsciente que sigue vivo dentro de ti. Quizás fue un parente que nunca cumplió sus promesas, una madre distante que no supo abrazarte como necesitabas, o amistades que desaparecieron cuando más las buscaste. Esas

experiencias marcaron una creencia silenciosa pero persistente: la falta de respuesta es sinónimo de falta de amor. Entonces, ahora, cuando alguien actúa diferente a lo que esperas, esa herida se enciende con furia. Tu mente no ve la situación como realmente es; la filtra a través de ese viejo dolor, haciendo que lo de hoy se sienta como una repetición de lo de ayer. El resultado es un ciclo de frustración, discusiones y dramas, porque ambos están reaccionando desde sus cicatrices, no desde el presente.

Esto, no es solo un desacuerdo entre dos personas, sino un conflicto que se extiende más allá de lo evidente. Detrás de cada reacción hay un sistema de creencias que nos ha dado identidad y pertenencia desde la infancia. Cada uno llega a la relación con un sistema familiar que ha moldeado su forma de entender el amor, la lealtad y la seguridad emocional. A veces, sin darnos cuenta, esperamos que el otro encaje en ese sistema, que se adhiera a los mismos principios que aprendimos desde pequeños, que siga el mismo guion. Y cuando eso no sucede, cuando la pareja no responde según esos fundamentos inconscientes, se activa un miedo más profundo: *el miedo a traicionar nuestro propio sistema, a no encajar, a ser juzgados o incluso excluidos.*

Este miedo es irracional, hacia lo que nuestra familia o nuestro círculo más cercano podrían pensar. En muchas historias familiares, ciertos

valores han sido establecidos como inamovibles, casi sagrados: el deber de permanecer cerca de la familia, la importancia del sacrificio en la pareja, la manera "correcta" de expresar afecto o compromiso. Cuando la pareja no cumple con estos fundamentos —por ejemplo, cuando prioriza su independencia, sus propias necesidades o un modelo distinto de relación—, algo dentro de nosotros se revuelve. No es solo que sus acciones nos duelan, es que sentimos que su forma de ser amenaza nuestra propia identidad dentro de nuestro sistema heredado. El inconsciente de forma muy sutil y escondida piensa: ¿Y si pierdo mi lugar? ¿Y si al aceptar el mapa del otro, corro el riesgo de que los míos me vean como alguien diferente, egoísta o desleal?

Aquí es donde surge el mayor dilema interno: *la lucha entre la autenticidad y la pertenencia*. Queremos ser fieles a nosotros mismos, pero al mismo tiempo, tememos que, al hacerlo, perdamos el amor y la lealtad de aquellos que han definido nuestras raíces. Y hasta que no haya una revisión consciente de estos valores, siempre estarán actuando como pauta automática.

Luego, hay otro punto importante a integrar: *nunca puedes ser realmente excluido de tu sistema*. Pertenecer no es algo que otros puedan concederte o arrebatarte; es un derecho natural. Nadie puede expulsarte de tu propia historia. Tu existencia ya te da ese lugar, sin necesidad de encajar en un molde impuesto.

En esta certeza radica el poder sanador de este proceso: cuando dejas de temer a la exclusión, cuando comprendes que eres parte del sistema sin importar las decisiones que tomes, te liberas de la necesidad de moldearte según sus reglas. No necesitas pedir permiso para ser tú mismo, ni vivir con la carga de cumplir con un mapa que ya no te representa. Cuando aceptas esto, puedes ver el mapa del otro sin sentirlo como una amenaza, porque ya no pone en riesgo tu sentido de pertenencia.

En este proceso, es fundamental ponerse en paz con el propio sistema, perdonando y liberando las heridas emocionales hacia la madre y el padre. Se trata de desligarnos sanamente, sin excluirlos de nuestro corazón, honrándolos, pero sin ser leales a creencias limitantes sobre el derecho al amor y a la libertad. Los miedos del sistema familiar deben ser traspasados, no obedecidos ni perpetuados. Una vez comprendido y superado esto, la relación de pareja puede mejorar significativamente. De lo contrario, como estamos viendo, se convierte en un campo de reacciones.

Ahora ya sabemos que estas reacciones tienen un mensaje más subliminal. Quien pide espacio no lo hace por indiferencia, sino porque necesita escapar de la tensión, encontrar claridad o protegerse de una confrontación que no sabe

manejar. Para esta persona, alejarse es una forma de recuperar el equilibrio. Sin embargo, para quien lleva la herida del abandono, esa distancia no se vive como una pausa, sino como una amenaza. No se interpreta como una necesidad legítima de tranquilidad, sino como una confirmación de sus peores miedos: *“No me importas. No soy suficiente. Me estás dejando.”*

El choque es inevitable. Uno teme ser invadido; el otro, abandonado. Y así, sin darse cuenta, ambos terminan atrapados en un juego de lucha y huida que no soluciona nada, solo repite una historia no resuelta.

Lo sanador es que no tiene que ser así. Cuando comprendemos que nuestro valor y pertenencia no dependen de la reacción del otro, podemos dejar de jugar este viejo juego y empezar a vernos con más claridad. Y cuando nos vemos con claridad, podemos empezar a elegir desde el amor, no desde el miedo. Ahí, en ese punto de conciencia, comienza el verdadero cambio. Pero reconocerlo no es suficiente. La verdadera transformación ocurre cuando asumimos nuestra parte del proceso, cuando dejamos de esperar que el otro haga lo que solo nosotros podemos hacer por nosotros mismos. Y aquí es donde entra en juego la responsabilidad emocional...

El rol de la responsabilidad emocional

Si llevas una herida de abandono, esa herida es tuya. Nadie más puede asumirla, cargarla o repararla por ti. Es tu responsabilidad enfrentarte a ese dolor, no delegarlo en alguien más, ni continuar proyectándolo en forma de culpa hacia otros o hacia ti mismo. Cuando integras esta verdad, el 80% de las discusiones de pareja desaparecen. Además, sabes expresar tus límites con respeto y firmeza, y también sabes respetar los límites del otro. Esto, en realidad, es obvio en sí mismo: *toda responsabilidad emocional es bidireccional*. Sin embargo, cuando lo has integrado, no necesitas forzarlo; simplemente fluye, porque das aquello que has aprendido a darte.

Algunos podrían pensar que no siempre es así, que hay quienes dan mucho y reciben poco. Pero en realidad habría que preguntarse cuánto de lo que das llena de verdad al otro, y cuánto de tu dar proviene de un vacío que, lejos de nutrir, agota y pasa desapercibido. Si sucede esto, es señal de que aún no has aprendido a llenarte a ti mismo, y entonces tu entrega no puede equilibrar ni nutrir de verdad.

Esto no significa que no tengas derecho a ser escuchado, cuidado o acompañado en tu proceso. El otro puede y debe mostrar empatía, pero la empatía no es lo mismo que hacerse cargo de tus heridas. Si cada vez que alguien te pide espacio tú lo interpretas como abandono, si un simple "no puedo hablar ahora" desata en ti una avalancha de emociones de rechazo, entonces es momento de parar.

Detente y pregúntate con honestidad:

- ¿Qué estoy sintiendo realmente?
- ¿Estoy reaccionando al presente o reviviendo algo del pasado?
- ¿Estoy esperando que el otro haga lo que yo mismo no me doy: seguridad, amor, tranquilidad?
- ¿Mi necesidad de respuesta inmediata es una forma de evitar sentir mi propio miedo al vacío?

Es fácil caer en la trampa. Además, cuanto más exiges al otro, más le alejas. La persona que necesita espacio empieza a sentirse atrapada, presionada, como si tuviera que elegir entre cuidar tus heridas o cuidar su propia paz. Y cuando eso sucede, la relación no solo se desgasta, también empieza a fracturarse.

La responsabilidad emocional no significa callar tu dolor ni ignorarlo. Significa reconocerlo como tuyo y hacerte cargo de él. Sentir está bien, pero responsabilizar a otros por lo que sientes, no. Puedes compartir tu herida, pero sin esperar que el otro la repare. La diferencia entre compartir tu dolor y esperar que el otro lo repare es sutil, pero crucial. En el primer caso, creas un puente de conexión; en el segundo, generas una carga que el otro no está obligado a llevar. Aprender a sostenerse a ti mismo en esos momentos no es un acto de aislamiento, sino de amor propio. Significa asumir que la otra persona no está ahí para calmar cada uno de tus miedos, ni para sostenerse constantemente, ni para compensar lo que otros te hicieron en el pasado. Tu bienestar no puede estar en manos de nadie más que las tuyas.

Es un acto de valentía, porque implica enfrentarte a tu propio reflejo y admitir: *"Esto no es culpa del otro. Esto viene de mí."* No es fácil, porque muchas veces lo que encuentras son heridas profundas que llevas ignorando toda la vida. Pero hasta que no lo hagas, seguirás repitiendo el mismo patrón: culpar al otro, exigir más de lo que puede dar y perpetuar el ciclo de frustración y dolor.

Aquí está la lección clave para quienes les ocurre esta respuesta de herida de abandono: *la libertad o paz emocional no llega cuando el otro deja de necesitar espacio o cambia para adaptarse a tus demandas. Llega cuando entiendes que tu valor no depende de sus respuestas, cuando ya no*

necesitas que el otro llene un vacío que solo tú puedes sanar.

Esa urgencia por ser atendido, por ser validado, comienza a transformarse en algo más sólido: una paz interior que no necesita de pruebas externas. Y en esa paz, tus relaciones también cambian, porque ya no se trata de llenar vacíos, sino de compartir desde un lugar de plenitud. Y ahí, por fin, encuentras la verdadera conexión.

Ahora nos podemos preguntar:

- *¿Cómo romper el ciclo y construir una relación consciente?*

Este tipo de conflicto no tiene que terminar en una ruptura o en un ciclo interminable de discusiones. Lo que necesita es comprensión.

→ El que pide espacio debe aprender a comunicar su necesidad sin que suene a rechazo: *"Necesito un momento para ordenar mis pensamientos, pero esto no significa que no me importe lo que sientes."*

→ El que lleva la herida de abandono debe trabajar en desarrollar su capacidad para manejar esa ansiedad inicial sin buscar alivio inmediato. Debe recordar que ese vacío que siente no se creó

en el presente, sino que viene de mucho tiempo atrás.

Ambos buscan lo mismo: tranquilidad y conexión, solo que lo expresan de formas opuestas. Comprender esto cambia la narrativa. El conflicto no es un enfrentamiento entre enemigos, sino el encuentro de dos historias que necesitan ser escuchadas sin miedo. Y cuando dejamos de ver al otro como el enemigo de nuestra herida y reconocemos que cada uno está librando su propia batalla, la relación deja de ser un campo de guerra y se convierte en un espacio donde ambos pueden sanar sin miedo. Porque cuando hay seguridad, el amor ya no es lucha ni ansiedad, sino un territorio donde dos personas pueden crecer sin miedo.

Identificando las heridas que se activan

Para empezar este camino de autodescubrimiento, reflexiona con preguntas que pueden iluminar esas sombras:

1. ¿Qué siento cuando no me priorizan? ¿Rabia, frustración, miedo, abandono?
2. ¿Cuándo sentí esto por primera vez? Viaja a tu infancia, busca esos momentos que marcaron tu

percepción de ti mismo. Quizá recuerdes un padre distante, una madre ausente, o esa vez que tus necesidades no importaron. ¿Cómo te marcó esa experiencia? ¿Qué aprendiste de ella?

3. ¿Qué historia me estoy contando sobre mí mismo? ¿Qué narrativa construiste alrededor de esas heridas? Quizá te dices: "No soy suficiente," o "Nadie me valora." Estas creencias no son verdades universales, pero han moldeado tu forma de interpretar el mundo.

4. ¿Estoy reaccionando al presente o reviviendo el pasado? Cuando alguien no te prioriza, pregúntate si estás reaccionando a lo que sucede aquí y ahora o si estás proyectando esa herida antigua que todavía duele. ¿Es realmente un abandono, o es tu mente reviviendo un viejo temor?

A veces, la herida que se activa no es tan evidente. No es solo que alguien te ignore o te rechace abiertamente. Puede presentarse en situaciones cotidianas que, a simple vista, parecen inofensivas. Por ejemplo, imagina que has estado esperando con ilusión un plan con un amigo. El día llega y, a última hora, te escribe: Lo siento, no podré ir. Podría ser solo un cambio de planes, pero en tu interior algo se remueve. Tu mente empieza a llenarse de pensamientos como: No le importo lo suficiente, Siempre soy la última opción, Si

realmente quisiera verme, encontraría la manera. La intensidad de tu reacción no viene solo de este momento; es un recuerdo de todas las veces en las que te sentiste poco prioritario. Quizás cuando eras niño y tus padres no tenían tiempo para ti, o cuando una persona importante en tu vida desapareció sin explicación. Tu mente no diferencia entre lo que pasó entonces y lo que sucede ahora, solo revive el mismo dolor. Este tipo de reacciones se deben a que el cerebro tiene una memoria emocional que almacena experiencias dolorosas del pasado. Cuando una situación actual activa esa memoria, nuestro sistema nervioso responde como si estuviéramos reviviendo el mismo dolor una y otra vez. No estamos reaccionando solo a lo que está ocurriendo, sino a lo que nuestra mente asocia con ello.

Identificar estas heridas es vital. No es un ejercicio para justificar tus comportamientos o buscar simpatía. Decir "es que sufri tanto, por eso soy así" no te libera; te encierra. El propósito del autoconocimiento no es reforzar tus excusas, sino darte herramientas para gestionar tus emociones de manera madura. Es un paso hacia la paz interior, hacia la responsabilidad emocional, y hacia una vida donde el control no lo tengan tus heridas, sino tú.

Este proceso es incómodo porque te exige aceptar una verdad difícil: algunas de esas heridas no

fueron culpa de nadie. Tal vez nadie estuvo realmente en tu contra, pero las circunstancias te marcaron. Ahora, transformarlas es tu tarea. Aquí no se trata de buscar culpables, sino de encontrar soluciones.

Dale a tu niño interior lo que no recibió. Visualízate en esos momentos de dolor. ¿Qué necesitabas escuchar y no llegó? Habla contigo mismo como si fueras ese niño que una vez sufrió. Dile: "Te veo," "Eres aceptado tal y como eres," "No estás solo." Repite estas palabras hasta que sientas que empiezan a calar en tu interior.

Si te faltó atención, regálatela. Escucha tus necesidades, dedícate tiempo, haz cosas que te hagan sentir valorado. No esperes que otro te dé lo que tú puedes darte ahora.

Haz un compromiso contigo mismo de no culpar al otro ni al pasado. Repite como un mantra: "Esto no es culpa de nadie, pero es mi responsabilidad transformarlo."

Reprogramar el dolor y reconstruir el apego seguro

El cerebro es un órgano increíblemente adaptable. No importa cuántas experiencias hayas tenido que reforzaron patrones de inseguridad, rechazo o miedo, la realidad es que tu mente no está

diseñada para quedarse atrapada en una historia fija. Cada pensamiento, cada emoción y cada nueva experiencia pueden remodelar las conexiones neuronales que antes parecían inamovibles.

Construir un apego seguro en la adultez no es solo posible, sino necesario. A través de la regulación emocional consciente y de la exposición a experiencias que refuerzen la seguridad, tu cerebro empieza a registrar nuevas asociaciones: ya no responde desde la ansiedad o la carencia, sino desde la confianza y el equilibrio.

John Bradshaw, en su libro *Volver a casa: Recuperación y reivindicación del niño interior*, explica que el abandono no es solo la ausencia física de alguien, sino la falta de conexión emocional en los momentos en que más la necesitabas. Esa desconexión dejó una huella profunda, pero al desarrollar nuevas experiencias emocionales que refuerzen la seguridad, podemos reconstruir un sentido interno de estabilidad y autoestima.

Esto es posible porque el cerebro, lejos de ser un sistema rígido, tiene la capacidad de cambiar y adaptarse. Lo que antes parecía un destino inevitable puede ser transformado gracias a la neuroplasticidad. El cerebro no solo puede crear nuevas conexiones, sino también modificar su respuesta al dolor y construir una base más segura

para relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Y ahí es donde comienza la verdadera reprogramación emocional.

Según Daniel J. Siegel, experto en neurobiología interpersonal y autor de *El cerebro del niño*, la neuroplasticidad nos brinda la oportunidad de reescribir las rutas emocionales que nos atan al pasado.

Aquí es donde entra la importancia de la memoria declarativa y no declarativa, conceptos clave explorados por científicos como Joseph LeDoux. La memoria no declarativa está profundamente asociada a las respuestas emocionales automáticas que surgen de nuestras primeras experiencias. Por ejemplo, el miedo al abandono o la necesidad de validación constante se graban en esta memoria implícita, que actúa sin que seamos conscientes de ella. Pero al traer estas emociones y recuerdos al nivel de la memoria declarativa, donde se procesan conscientemente, podemos empezar a darles sentido, reescribirlos y, finalmente, liberarnos de su control.

Un ejercicio práctico para este cambio es identificar las emociones intensas que surgen en situaciones de conflicto o rechazo, y preguntarte: "*¿Qué recuerdo o experiencia del pasado puede estar conectada a este sentimiento?*" Al traerlo a la memoria declarativa, estás guiando a tu cerebro hacia nuevas conexiones y significados.

Además, al trabajar en el desarrollo de un apego seguro —ya sea a través de relaciones sanas actuales o del vínculo que creas contigo mismo—, comienzas a construir la confianza necesaria para cambiar esos patrones. No se trata solo de estar rodeado de personas amorosas, sino de permitirte recibir esa seguridad y de aprender a sostenerla sin sabotearla. Según la teoría del apego, el apego seguro no solo es clave en la infancia, sino que también puede desarrollarse en la adultez con relaciones consistentes y conscientes que nos permitan sentirnos vistos, aceptados y valorados.

La neuroplasticidad, combinada con un trabajo consciente para construir apego seguro, es una invitación a la esperanza en casos de mayor herida. No importa cuán profundas sean las heridas, el cerebro tiene la capacidad de adaptarse, aprender y sanar. Así, puedes transformar ese vacío que antes se podía estar llenando con factores externos, en una fuente interna de seguridad, conexión y amor propio.

Llevar esto a la práctica en la vida real sería algo así: imagina una discusión con tu pareja, como las que hemos hablado antes. Él o ella te dice que necesita espacio, pero tú lo sientes como un rechazo. Antes, esa situación habría sido suficiente para hacerte explotar de rabia o hundirte en la sensación de no ser amado. Pero ahora, con un poco más de conciencia, te detienes y te preguntas: *“¿De dónde viene realmente este dolor?”*

En lugar de saltar a culpar o exigir, haces algo diferente. Te das cuenta de que lo que sientes no es solo por lo que está pasando ahora, sino que viene de mucho más atrás, de ese niño que una vez no se sintió visto o querido.

En ese momento, decides tratarte con cariño. No necesitas que el otro te salve porque eliges cuidar de ti mismo. Te hablas con ternura: "Te veo, sé que esto duele, pero estoy aquí contigo. No te voy a abandonar, voy a cuidarte." Y de pronto, lo que antes era una pelea inevitable se convierte en un momento de amor hacia ti mismo, donde rompes el ciclo y dejas de esperar que otro cure lo que solo tú puedes sanar.

Prueba por ejemplo a hacer lo siguiente:

1. Dale espacio al dolor: Cuando sientas esa opresión en el pecho, ese vacío en el estómago, no lo evites. Siéntalo. Dile: "Estoy aquí contigo. No voy a huir de ti." Este simple acto de presencia cambia la dinámica interna, porque dejas de rechazar tu propio dolor.
2. Habla con tu herida: Imagina que esa parte de ti es un niño pequeño. Pregúntale: "¿Qué necesitas? ¿Qué puedo darte ahora que no tuviste antes?" Escucha lo que surge. Quizá te pida atención, cuidado o amor. Sé quién se lo da.

3. Reescribe la historia: Si la herida se originó en la infancia, visualízate en ese momento. Pero esta vez, imagina que alguien está allí para ti: tú mismo. Entra en esa escena y dile al niño: "Estoy aquí. No voy a dejarte solo." Este ejercicio, puede ser profundamente sanador.

Y de forma más generalizada puedes preguntarte:

- ¿Qué heridas emocionales están afectando mis relaciones actuales?
- ¿De qué manera estoy esperando que otros llenen mis vacíos internos?
- ¿Qué puedo hacer hoy para empezar a sanar esas partes de mí que buscan ser vistas?
- ¿De qué me estoy protegiendo, disfrazándolo con actitudes que en realidad me alejan del bienestar, la paz y el amor?

Acciones clave para integrar

- ✓ Identifica el origen de tu reacción: La próxima vez que te sientas herido porque alguien no te priorizó, escribe: “Esto me recuerda a cuando...” Conectar con el origen puede ayudarte a sanar.
- ✓ Ejercicio del niño interior: Cierra los ojos e imagina a tu versión más joven en un momento donde te sentiste ignorado. Háblale y dile lo que necesitaba escuchar en ese momento.
- ✓ Prueba el “espacio de respuesta”: Cuando sientas la urgencia de reaccionar emocionalmente, respira profundo y date 10 segundos antes de responder. Observa cómo cambia tu percepción del problema.
- ✓ Revisa tus patrones familiares: Pregúntate: “¿Cómo se manejaban las prioridades en mi familia? ¿Estoy repitiendo o rechazando esos patrones?”
- ✓ Cambia la exigencia por la negociación: En vez de exigir ser priorizado, expresa tu necesidad con respeto. Usa frases como “Para mí es importante sentirme valorado en esto, ¿cómo podemos encontrar un punto medio?”



Capítulo 4: Aprender a negociar sin imponer

El tacto en la palabra crea confianza, el respeto en el pensamiento construye puentes.
— Confucio.

¿Cuántas veces has sentido que estás hablando con una pared? Que por más que intentas explicar tu punto de vista, la otra persona no te escucha o simplemente no parece comprender lo que realmente necesitas.

O, ¿te ha pasado alguna vez que ayudas a alguien con la mejor intención y, en lugar de recibir un simple "gracias", te quedas con la sensación de que tu esfuerzo pasó desapercibido? Tal vez organizaste un regalo en grupo con amigos y, al final, fuiste la única persona que se encargó de todo mientras los demás solo opinaban sin hacer nada. O quizás, en el trabajo, asumiste responsabilidades extra para que todo saliera bien, pero en vez de reconocimiento, lo único que

obtuviste fue más carga. Otras veces, en la familia, puede surgir el eterno debate sobre responsabilidades: *"Siempre soy yo quien tiene que hacer esto,"* *"Tú nunca te preocupas,"* *"Si realmente te importara, harías un esfuerzo."* Y sin darnos cuenta, el conflicto deja de ser sobre lo que ocurrió y se convierte en una batalla de egos, de quién cede y quién se impone.

El problema es que, cuando nos sentimos ignorados o desvalorizados, la frustración toma el control. Queremos que el otro entienda, que valore nuestro punto de vista, que nos reconozca. Pero en ese intento de ser escuchados, muchas veces caemos en una trampa: imponer nuestra perspectiva sin considerar la del otro.

- Si de verdad me tuvieras en cuenta, lo harías como yo necesito.
- Siempre me toca a mí ceder, tú nunca te esfuerzas.
- No puedo creer que no lo veas, es evidente.

Lo que comienza como una legítima necesidad de ser comprendidos se transforma en exigencia. No porque queramos manipular, sino porque creemos que, si presionamos lo suficiente, el otro finalmente entenderá. Pero en lugar de acercarnos, esto levanta muros. En lugar de resolver, nos hundimos en el resentimiento. En

esos momentos, olvidamos que la otra persona también tiene su propia historia, su propio conjunto de prioridades y sus propias formas de procesar las situaciones. Y sin darnos cuenta, nos encontramos en un juego de culpas donde nadie se siente visto y, en lugar de encontrar soluciones, lo único que queda es distancia y agotamiento emocional.

Pero ¿y si hubiera otra forma? ¿Y si en lugar de imponer, aprendiéramos a negociar? ¿A comunicarnos de una manera que no solo cuide de nuestras necesidades, sino que también respete las del otro?

Negociar desde la comprensión mutua

En el capítulo 2 exploramos cómo cada persona tiene un mapa emocional único, una brújula interna que guía sus decisiones y prioridades. Este mapa no se crea al azar: está construido por sus vivencias, sus heridas y sus sueños. Entender este concepto es fundamental para negociar, porque no puedes construir un puente si sigues pensando que tu mapa es el único válido.

Por ejemplo, si para ti pasar tiempo juntos es lo más importante, pero tu pareja necesita tiempo a solas para recargar energía, es fácil interpretar su necesidad de espacio como un rechazo. Pero si

das un paso atrás y te preguntas: *¿qué historia hay detrás de esta prioridad?*, puedes descubrir que su necesidad de espacio no tiene nada que ver contigo. Quizá es su forma de buscar la calma que nunca tuvo, o de cuidarse en un mundo que siempre le exigió demasiado.

Negociar desde este entendimiento no significa renunciar a tus necesidades, sino mirar más allá de tu propia perspectiva.

Como decía Stephen Covey:

*Busca primero entender,
luego ser entendido.*

Este concepto, aunque parece sencillo, encierra una verdad profundamente transformadora: la clave para conectar realmente con los demás está en escuchar de verdad.

Pero no en ese escuchar que solo espera su turno para hablar, sino en uno que abre el corazón, que deja a un lado el juicio y las prisas por tener la razón. En la mayoría de los conflictos, caemos en la trampa de querer explicar nuestra posición, justificar nuestras necesidades o demostrar que tenemos razón. Queremos ser escuchados, pero olvidamos lo más importante: escuchar primero.

Stephen Covey lo expresa con una claridad precisa:

*La mayoría de la gente
no escucha con la intención de entender,
sino con la intención de responder.*

Y esa verdad golpea fuerte, porque muchas veces estamos tan preocupados por lo que queremos decir que nos perdemos la oportunidad de entender al otro. Nos enfocamos en ganar un argumento, pero perdemos la conexión.

Sin embargo, cuando cambias esta dinámica, sucede algo poderoso. Al detenerte y escuchar realmente, el otro siente que su voz importa. No que lo estás tolerando, no que lo estás juzgando, sino que lo estás entendiendo. Y cuando alguien se siente comprendido, sus defensas bajan. Ya no es una batalla de egos, sino una conversación que puede sanar, construir y acercar.

Este principio resuena profundamente con la oración de San Francisco de Asís:

*Oh, Señor,
concédeme que no busque
tanto ser comprendido
como comprender;
ser amado como amar;
ser perdonado como perdonar.*

Esta oración es una invitación a soltar nuestro ego, ese impulso de ser siempre los atendidos, los comprendidos, los que tienen la última palabra. Nos pide dar antes de pedir, amar antes de exigir, perdonar antes de señalar. Y no porque nuestras necesidades no importen, sino porque en ese acto de escuchar al otro, encontramos un equilibrio más profundo.

Entonces, practicar “entender primero” no significa renunciar a ti mismo ni convertirte en un mártir que lo aguanta todo. Al contrario, se trata de abrir un espacio donde ambos puedan sentirse vistos, escuchados y valorados. Al priorizar la empatía, algo mágico ocurre:

- No solo ayudas al otro a sentirse comprendido, sino que también creas el momento perfecto para que tu propia voz sea escuchada con claridad.
- La empatía no quita, suma. No te minimiza, te eleva.

Como explica Covey, este principio es la base de cualquier relación sólida, ya sea en el amor, la familia o el trabajo. Cuando te permites dar el primer paso para entender, dejas de ver al otro como un enemigo o un obstáculo. Las diferencias ya no son amenazas, sino oportunidades para aprender y crecer juntos.

En ese proceso, descubres que la conexión auténtica no se construye imponiendo, sino comprendiendo. Así, que cada vez que eliges escuchar con atención, que decides entender al otro sin preparar tu réplica o defenderte, estás construyendo un puente.

Estás diciendo:

*Te veo, te valoro,
quiero saber quién eres.*

Y en ese acto de amor y humildad, no solo transformas la relación, sino que también te transformas a ti. Porque la verdadera conexión no nace de demostrar quién tiene razón, sino de crear un espacio donde ambos puedan ser auténticos.

Negociar no es ceder ni imponer

Hasta aquí hemos explorado cómo la comprensión mutua es clave para cualquier relación sana. Pero entender al otro no significa que debas desaparecer para complacerlo, ni que el otro deba hacer lo mismo por ti. Aquí es donde entra en juego la verdadera negociación.

En nuestras relaciones, muchas veces vemos los conflictos como un juego de todo o nada: o te sales

con la tuya, o terminas cediendo. Si no ganas, sientes que pierdes. Esta forma de verlo, aunque común, está profundamente ligada a la parte más primitiva de nuestro cerebro, el límbico, que nos hace reaccionar desde las emociones más intensas, como el miedo, la ira o la frustración.

Pero vivir los conflictos así no solo cansa, sino que también hiere. Porque ni ceder ni imponer son soluciones reales: ambos caminos dejan rastros de resentimiento, distanciamiento o incluso una sensación de vacío.

Y aquí es donde entra el sistema de pertenencia familiar. Desde pequeños, hemos aprendido —a veces de forma inconsciente— cuál es la forma "correcta" de afrontar un conflicto. Puede que en tu familia hayas visto a una madre o abuela que siempre cedía, que se sacrificaba por los demás sin poner límites. Creciste con frases como:

- No hay más opción que el sacrificio.
- Es mejor ceder que generar problemas.
- O te adaptas, o sales perdiendo.

Si este fue tu modelo, es probable que hoy te cueste negociar porque lo primero que surge en ti es la idea de que debes renunciar a algo para que la relación funcione.

Por otro lado, también puede que hayas crecido en un entorno donde ceder se veía como una debilidad. Quizá tuviste un parent o abuelo que

siempre enfatizaba la importancia de luchar por tu lugar, porque en su experiencia *"nadie te regala nada"*. Te enseñaron que, si no llevas el control, alguien más lo tomará y te quedarás atrás.

Y con ello, heredaste creencias como:

- Si no luchó, pierdo.
- No se puede confiar del todo en los demás.
- Si cedo, van a aprovecharse de mí.

Ambas perspectivas tienen algo en común, no parten de la confianza ni del equilibrio, sino del miedo.

Si creciste viendo el sacrificio como la única opción, cederás demasiado. Si creciste viendo la lucha como la única opción, nunca cederás. Pero en ambos casos, el resultado es el mismo: relaciones desgastantes, basadas en una lucha constante entre ganar y perder.

El verdadero desafío es aprender a negociar: *construir un espacio donde nadie tenga que sacrificarse para que la relación funcione*.

Y aquí está la clave: *negociar no es lo mismo que ceder ni imponer. Negociar es encontrar un equilibrio*.

Tal vez piensas: "prefiero callarme antes que provocar otra discusión." Y en el momento, parece la mejor opción. Pero cada vez que cedes en silencio, algo en ti se va apagando. Te convences de que estás siendo comprensivo, pero en el fondo, sabes que te estás traicionando. Porque tus necesidades no desaparecen, se quedan ahí, acumulándose como una ola que, tarde o temprano, arrasará con todo.

Por ejemplo, imagina que para ti es importante pasar tiempo de calidad con tu pareja, pero siempre prioriza el trabajo. Decides no decir nada porque no quieres parecer egoísta o porque temes iniciar un conflicto. Sin embargo, ese silencio no te da paz; solo acumula frustración. Y un día, sin querer, explotas. No por lo que pasó en ese momento, sino por todo lo que llevabas guardando. Esa acumulación de sentimientos no expresados puede convertirse en un muro que te aleja, no porque no ames a esa persona, sino porque te sientes invisible.

En el otro extremo está imponer, que parece una solución más directa. Te aseguras de que tus necesidades se cumplan, pero lo haces sin considerar al otro. Puede que lo logres, pero ¿a qué precio?

Porque cuando impones, el mensaje que envías es: *"Lo que yo quiero es más importante que lo que tú necesitas."*

Y aunque obtengas lo que pedías, lo que estás construyendo no es conexión, sino un espacio donde la otra persona se siente acorralada o incluso forzada.

Por ejemplo, si insistes en que tu pareja pase tiempo contigo sin tomar en cuenta su necesidad de trabajar o descansar, puede que lo haga, pero no por convicción, sino por evitar un conflicto. Y cuando alguien actúa desde la culpa o la obligación, no lo hace desde el amor, sino desde la presión. Esto no fortalece la relación; la debilita. El punto medio es aprender a construir juntos. Así que, negociar no es ceder hasta perderte, ni imponer hasta romper al otro. Es aprender a construir juntos, a buscar soluciones donde ambos se sientan respetados y valorados. Es la habilidad de salir del todo o nada y entrar en un espacio donde las diferencias no son una amenaza, sino una oportunidad para crecer juntos.

Y lo más importante, negociar desde este punto medio no es conformarte con menos, ni dejar de ser tú mismo. Es aprender que el verdadero poder en una relación no está en quién cede más o en quién controla mejor, sino en cómo construís algo que funcione para ambos.

Tu cerebro y la negociación

Este enfoque de equilibrio tiene sus raíces en el desarrollo de nuestras capacidades cerebrales más avanzadas. Mientras que el cerebro límbico –

nuestro "cerebro emocional"— tiende a reaccionar desde el instinto, el miedo o la agresión, es el neocórte^x el que nos permite razonar, empatizar y planificar.

Estás eligiendo conectar desde tu mejor versión, desde esa capacidad humana única de construir puentes en lugar de muros. Porque negociar no es solo una habilidad, es un acto de amor hacia ti mismo y hacia el otro, una elección consciente de crear algo juntos en lugar de destruirlo.

Para entenderlo mejor, observemos el cerebro. Dentro de tu cabeza hay una batalla constante entre dos sistemas:

- ✓ **El cerebro límbico** - Es el más antiguo en términos evolutivos. Aquí viven las respuestas automáticas de ataque, huida o bloqueo. Es la parte que reacciona con miedo, rabia o impulsividad cuando siente que algo es una amenaza.
- ✓ **El neocórte^x** - La zona más evolucionada y sofisticada. Aquí es donde surge la capacidad de razonar, regular las emociones, imaginar alternativas y ponernos en el lugar del otro.

Cuando un conflicto aparece, el cerebro límbico quiere responder al instante. Es esa sensación de “tengo que defenderme ya”, que se activa antes de que puedas pensar lo que vas a decir. Pero si en ese momento eliges respirar, hacer una pausa y responder con conciencia, lo que en realidad estás haciendo es encender el neocórtex.

Si pudiéramos ver lo que pasa en el cerebro durante una negociación, sería como observar un panel de luces eléctricas activándose.

- ✓ Cuando reaccionas desde la emoción pura, **la amígdala** (parte del cerebro límbico) se ilumina con fuerza. Es la que te hace sentir en alerta y querer atacar o huir.
- ✓ Cuando eliges pensar antes de responder, **la corteza prefrontal** (parte del neocórtex) toma el control. Ahí es donde nacen la lógica, la empatía y la capacidad de encontrar soluciones.

Investigaciones con resonancia magnética funcional (fMRI) han demostrado que, cuando

una negociación es vista como un enfrentamiento, la amígdala toma el mando, liberando cortisol y aumentando el estrés. En cambio, si la negociación se aborda desde la colaboración, el cerebro genera oxitocina, la hormona del vínculo y la confianza.

El neurocientífico *Matthew Lieberman*, en su libro *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*, explica que la capacidad de negociar de forma consciente no solo mejora nuestras relaciones, sino que literalmente *reconfigura el cerebro* para que cada vez nos sea más fácil responder con calma y empatía, en lugar de reaccionar con estrés o enojo.

Cada vez que eliges negociar en lugar de imponer o ceder sin pensar, estás usando la parte más avanzada de tu cerebro.

Es decirte a ti mismo:

*Soy más que mis impulsos,
más que mi miedo o mi rabia*

Estás activando la parte que te permite:

✓ **Ponerte en el lugar del otro** - Ver más allá de tu propia necesidad y comprender la perspectiva ajena.

✓ **Imaginar soluciones creativas** - No ver la

negociación como una batalla, sino como una oportunidad de construir algo nuevo.

✓ **Regular tus emociones** - No dejar que el impulso del momento te arrastre a un desgaste innecesario.

Y aquí está lo interesante: *esto se entrena*. No es cuestión de ser o no ser una persona paciente o empática, sino de fortalecer las rutas neuronales que te permitan actuar con inteligencia emocional en lugar de solo reaccionar.

Cómo entrenar tu Cerebro para negociar mejor

1. **Practica la pausa de 5 segundos:** Cada vez que sientas ganas de responder al instante en un conflicto, cuenta mentalmente hasta cinco antes de hablar. Esa pausa, aunque parezca mínima, le da tiempo a tu neocórtex para activarse.
2. **Haz preguntas en vez de asumir:** En lugar de pensar "esta persona no me valora", pregunta: *¿Cómo ve esta situación?* *¿Por qué esto es importante para ella?* Esto activa la corteza prefrontal y disminuye la reacción emocional.

3. Escribe antes de hablar: Si una conversación te genera tensión, anota lo que quieras decir antes de enfrentarte a ella. Esto te ayuda a organizar ideas y no reaccionar en automático.
4. Visualiza el conflicto desde afuera: Imagina que estás viendo la situación como un observador neutral. Pregúntate: *"Si esto fuera un consejo a otra persona, ¿qué le diría?"* Esto ayuda a desactivar el cerebro límbico y activar la perspectiva racional del neocórtex.

Tu cerebro no está diseñado para que vivas en guerra con los demás. Evolucionó para la conexión. Cada vez que eliges actuar desde la conciencia en lugar de la reacción, no solo negocias mejor, sino que reprogramas tu cerebro para vivir con más paz, inteligencia emocional y conexión real.



10 recursos Asertivos

1. Dilo claro, pero con respeto

Muchas veces expresamos lo que sentimos en forma de acusación, lo que solo genera distancia. En lugar de decir: *"Nunca pasas tiempo connigo. Siempre prefieres cualquier cosa antes que a mí."*, intenta reformularlo desde tu necesidad: *"Para mí es importante compartir tiempo juntos porque me hace sentir conectado contigo. ¿Podemos encontrar un momento para nosotros?"* La diferencia entre una queja y una necesidad bien expresada es la clave para abrir la conversación en lugar de cerrarla.

2. Valida lo que el otro necesita

Cuando sentimos que no somos prioridad, tendemos a restarle importancia a lo que el otro valora. Decir *"Solo te importa tu trabajo, nunca piensas en mí"* es una barrera que impide el diálogo. Un enfoque más equilibrado sería: *"Sé que tu trabajo es importante y lo valoro. Al mismo tiempo, también me gustaría que encontrremos un espacio para nosotros."* No necesitas estar de

acuerdo con todo para reconocer lo que es importante para la otra persona.

3. Encuentra soluciones juntos

Es normal querer que el otro sea quien resuelva las cosas. Decimos cosas como: "Siempre es lo que túquieres, yo soy el que tiene que adaptarse." Pero esto solo refuerza la desconexión. En su lugar, podrías decir: "Siento que nuestras prioridades están chocando ahora. ¿Cómo podemos hacer para que ambos nos sintamos bien con esta situación?" Invitar al otro a colaborar convierte el problema en algo de los dos, no en una batalla.

4. Acepta que no siempre será un 50/50

No todo será perfecto o equitativo en cada momento. Habrá días en los que uno tendrá que ceder más. Lo complicado es cuando decimos cosas como: *"Siempre soy yo quien tiene que ceder."* Esa frase, aunque tenga algo de verdad, no ayuda. Mejor sería decir: *"Sé que ahora mismo necesitas más apoyo con esto, y estoy dispuesto a darte ese espacio. Confío en que, cuando yo lo necesite, también lo haremos juntos."* Este enfoque reconoce que las relaciones son un equilibrio que se construye con el tiempo.

5. Evita asumir lo peor o hacer suposiciones

Es fácil imaginar lo peor cuando algo nos duele. Frases como: *"Seguro que no quieres pasar tiempo conmigo porque ya no te importo,"* salen rápido y golpean fuerte. Pero esta forma de hablar no da espacio al diálogo. Intenta algo como: *"A veces, cuando no pasamos tiempo juntos, me siento inseguro. Quiero saber cómo te sientes tú y cómo podemos mejorar esto."* Esto muestra tu vulnerabilidad sin atacar.

6. Reconoce tus emociones sin culpar

Cuando algo nos lastima, solemos culpar al otro. Frases como: *"Me haces sentir ignorado, siempre soy yo quien tiene que pedir atención,"* solo cierran el corazón del otro. Cambia eso por algo como: *"A veces me siento ignorado, y sé que parte de eso puede venir de mis propias inseguridades. Me gustaría que lo trabajemos juntos para conectar mejor."* Este cambio muestra que asumes tu parte, lo que invita al otro a hacer lo mismo.

7. Dales espacio a las diferencias

No todos priorizan de la misma manera. Si piensas *"Si yo te priorizo, tú deberías hacer lo mismo"*, estás midiendo la relación con tus propias reglas. En lugar de eso, explora: *"¿Cómo ves tú la importancia de esto? Me gustaría entender más tu forma de organizar tus prioridades y compartir cómo lo veo yo."* La negociación parte del respeto a las diferencias, no de la exigencia de que el otro piense igual.

8. Pon límites sin atacar

A veces, cuando nos sentimos ignorados, recurrimos a amenazas veladas. Decimos cosas como: *"Si no empiezas a prestarme más atención, esto no va a funcionar."* Pero este enfoque solo genera miedo y distancia. En su lugar, prueba algo como: *"Para mí es importante sentir que ambos nos priorizamos. Si esto no puede lograrse, creo que tendremos que reflexionar sobre cómo avanzar juntos o como podemos apoyarnos mejor."* Este enfoque firme, pero respetuoso, muestra que estás dispuesto a cuidar de ti mismo sin herir al otro.

9. Haz preguntas que abran el diálogo

En lugar de encerrarte en tus propias ideas, abre espacio para entender al otro. Frases como: *"No entiendo cómo puedes pensar que esto es más importante que nuestra relación,"* cierran cualquier posibilidad de conexión. Cambia eso por: *"¿Qué hace que esto sea tan importante para ti? Quiero entenderlo mejor para que podamos encontrar un punto medio."* Las preguntas invitan a la empatía y crean un espacio para que ambos se sientan escuchados.

10. Ten paciencia con el proceso

El cambio no sucede de la noche a la mañana. Frases como *"Llevamos meses con esto y nada cambia"* solo aumentan la presión. En lugar de eso, reconoce los pequeños avances: *"Aprecio que estés intentando encontrar un equilibrio conmigo. Sé que esto lleva tiempo y lo valoro."* La gratitud refuerza la conexión y genera más disposición a mejorar.

Acciones clave para integrar

- ✓ Haz una autoevaluación en conflictos: Reflexiona sobre una discusión reciente y pregúntate: “¿Escuché al otro realmente o solo esperé mi turno para hablar?”
- ✓ Prueba el “desafío del 70/30”: En una conversación importante, escucha el 70% del tiempo y habla solo el 30%. Esto te entrenará a comprender antes de responder.
- ✓ Escribe un “acuerdo consciente”: Elige un tema recurrente de conflicto con alguien y plantea un acuerdo escrito donde ambos cedan un poco.
- ✓ Ejercicio de validación mutua: Antes de argumentar tu punto de vista en un conflicto, valida al otro diciendo: “Entiendo que esto es importante para ti porque...”
- ✓ Refuerza el respeto en la negociación: La próxima vez que sientas la necesidad de ganar un argumento, pregúntate: “¿Prefiero tener razón o fortalecer esta relación?”

Reflexión Final

Al llegar al final de este libro, quiero invitarte a detenerte un momento y mirar hacia atrás, no solo en estas páginas, sino en el camino que te ha traído hasta aquí. Todos, en algún momento, hemos reaccionado desde nuestras heridas, luchando por sentirnos vistos, amados y valorados. Sin embargo, este libro no trata solo de esas emociones difíciles, sino de cómo transformarlas en puentes de conexión más profundos.

Si algo espero que te lleves de este libro, es la certeza de que tus emociones no son tus enemigos, sino tus guías. Que el dolor que alguna vez sentiste, aunque intenso, no tiene por qué definirte ni dictar cómo vives tus relaciones. Tú tienes el poder de transformar ese dolor en amor propio, en autorespeto, conexión auténtica y en relaciones más sanas y conscientes.

Este no es el final, sino el comienzo de un camino. Cada día es una nueva oportunidad para mirarte con compasión, para comunicarte desde el respeto y para construir vínculos más sólidos. Porque cuando eliges sanar tus heridas, no solo te liberas a ti, sino que también creas un espacio para

que los demás se acerquen a ti de manera más genuina.

Gracias por permitirme acompañarte en este viaje. Ahora es tu turno de tomar todo lo que has aprendido y aplicarlo, no con perfección, sino con intención. Porque el amor, contigo mismo y con los demás, siempre será un proceso en construcción. Y eso, más que un reto, es un regalo.