

HERIDAS DIGITALES

Cuaderno de trabajo y sanación



*Recursos prácticos para sanar tus heridas emocionales
en la era digital*

Por

Tatiana M. Russo

INTRODUCCIÓN

Si tienes este cuaderno en tus manos (o en tu pantalla), es porque has decidido dar un paso valiente y necesario: mirar hacia adentro. El libro 'Heridas Digitales' te ha ofrecido un mapa para entender como nuestras heridas más profundas se manifiestan en el complejo mundo de las redes sociales y la vida online. Ahora, este cuaderno de trabajo es tu brújula y tu diario de viaje para la sanación.

Este recurso ha sido diseñado para ser una extensión practica y personal del libro. A través de un código QR, has accedido a este espacio seguro, un lugar donde podrás explorar, reflexionar y, lo más importante, actuar. No se trata solo de leer, sino de sentir, escribir y transformar.

¿Cómo usar este cuaderno?

Piensa en el cómo un compañero de confianza. Aquí encontraras ejercicios de autoevaluación para identificar que heridas resuenan más contigo, preguntas de escritura reflexiva para profundizar en tus emociones, y retos prácticos para cambiar tus patrones de comportamiento digital. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo tu verdad.

Te invito a que te tomes tu tiempo, que seas honesto/a y compasivo/a contigo mismo/a. El proceso de sanación no es lineal; habrá días de gran claridad y otros de confusión. Y está bien. Cada palabra que escribas, cada patrón que identifiques, cada pequeña acción que tomes es un paso hacia una relación más sana contigo y con el mundo digital.

Este es tu espacio. Tu viaje de autoexploración y sanación comienza ahora. Con calidez y esperanza, te acompaño en este camino.

PRIMERA HERIDA: LA HERIDA DE RECHAZO

La máscara del huidizo en el mundo digital

Breve recordatorio

La herida de rechazo es la sensación profunda de no ser aceptado, de ser apartado o de no tener un lugar. Quien la padece, siente que no tiene derecho a existir. En el mundo digital, esta herida suele activarse constantemente. Un 'no me gusta', un comentario crítico, ser excluido de un grupo de WhatsApp o, simplemente, la falta de interacción en una publicación, pueden sentirse como un rechazo profundo y doloroso.

La máscara del 'huidizo' se manifiesta en un comportamiento evasivo: la persona prefiere desaparecer, volverse invisible, antes que arriesgarse a ser rechazada de nuevo. Publica poco, borra sus posts si no tienen éxito inmediato y vive la experiencia digital con un miedo constante a no ser suficiente.

Autoevaluación inicial

Evalúa en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones, donde 1 es 'Nada' y 5 es 'Totalmente'.

Pregunta	1	2	3	4	5
¿Sientes un vacío o una punzada de angustia cuando una publicación tuya no recibe likes o comentarios?					
¿Has borrado alguna vez una foto o un post porque no tuvo la repercusión que esperabas?					
¿Evitas publicar tus opiniones sobre temas controvertidos por miedo a la crítica?					
¿Te sientes invisible o 'menos que' los demás cuando navegas por redes sociales?					
¿Prefieres observar a los demás antes que participar activamente (publicar, comentar)?					
Te has sentido excluido/a de grupos online o conversaciones digitales?					

Heridas Digitales - cuaderno de trabajo

¿Revisas constantemente quien ha visto tus historias para ver si 'esa' persona te ha visto?					
Sientes que tienes que ser perfecto/a en tus publicaciones para ser aceptado/a?					
¿Te comparas frecuentemente con perfiles que parecen tener 'más éxito' o ser 'más populares'?					
Un comentario negativo, aunque sea de un desconocido, ¿puede arruinarte el día?					

Ejercicio 1 - Escritura reflexiva: El eco del rechazo digital

Tomate un momento para conectar contigo. Responde a estas preguntas con total honestidad. No hay juicio.

1. Describe la última vez que te sentiste rechazado/a en el mundo digital. ¿Qué ocurrió exactamente? ¿Qué publicaste o qué situación se dio? ¿Qué sentiste en tu cuerpo en ese momento (un nudo en el estómago, calor en la cara, ganas de llorar)?

2. ¿Qué voz crítica apareció en tu mente en esa situación? Qué te dijiste a ti mismo/a? ('Nadie te quiere', 'No le importas a nadie', 'Haces el ridículo'). Intenta escribir el dialogo interno exacto.

3. ¿Esa sensación de rechazo te resulta familiar? Te recuerda a alguna otra experiencia de tu vida, quizás fuera del mundo digital, ¿en tu infancia o adolescencia? Explora esa conexión sin juzgarla, solo observándola.

Ejercicio 2 - Registro de patrones digitales: El observador silencioso

Durante una semana, lleva un registro de tu comportamiento en tu red social principal. El objetivo no es cambiar nada todavía, solo observar.

Dia	¿Que estuve a punto de publicar, pero no lo hice?	¿Por qué me detuve?	¿Que publiqué finalmente?	¿Como me sentí antes de publicar? (ansioso/a, ilusionado/a)	¿Como me sentí después? (aliviado/a, expuesto/a, arrepentido/a)
D1					
D2					
D3					

D4					
D5					
D6					
D7					

Ejercicio 3 - Técnica de regulación emocional: Anclaje 5-4-3-2-1 para el huido

Cuando sientas el impulso de 'huir' (borrar un post, cerrar la app con angustia), detente y practica esta técnica de grounding para volver al presente.

0. Respira hondo. Cierra los ojos si te sientes cómodo/a.
1. Nombra 5 cosas que puedas VER a tu alrededor. (Ej.: mi taza, la lámpara, una grieta en la pared, mi anillo, el color azul del cielo).
2. Nombra 4 cosas que puedas SENTIR con tu cuerpo. (Ej.: la textura de mi ropa, la silla bajo mi peso, la brisa en mi piel, la tensión en mis hombros).
3. Nombra 3 cosas que puedas OIR. (Ej.: el tráfico lejano, el sonido del ordenador, mi propia respiración).
4. Nombra 2 cosas que puedas OLER. (Ej.: el aroma del café, el perfume de una flor, el olor a limpio de la habitación).
5. Nombra 1 cosa que puedas SABOREAR. (Puede ser el sabor residual de tu última comida o simplemente el sabor de tu propia boca).
6. Respira hondo de nuevo. Siente como has vuelto a tu cuerpo, al aquí y ahora. El impulso de huir habrá disminuido.

Afirmaciones de sanación para el huido digital

Repite estas afirmaciones en voz alta por la mañana o cuando sientas que la herida se activa.

- ✧ Tengo derecho a ocupar mi espacio en el mundo digital.
- ✧ Mi valor no depende de los likes, comentarios o seguidores.
- ✧ Comparto mi voz y mi perspectiva porque son valiosas.
- ✧ Acojo la interacción, pero no dependo de ella para sentirme completo/a.
- ✧ Elijo ser visible en mis propios términos.

✧ Me doy permiso para ser imperfecto/a en mis publicaciones.

✧ Estoy a salvo siendo yo mismo/a online.

Mini-reto digital de 7 días: Ocupando mi espacio

Un pequeño paso cada día para confrontar el impulso de huir.

7. Día 1: Dale 'me gusta' a 5 publicaciones que realmente te inspiren, sin pensar en si te devolverán el like.
8. Día 2: Comenta en la publicación de un amigo/a algo más que un emoji. Una frase completa y genuina.
9. Día 3: Comparte en tus stories una canción que te encante, sin más explicación.
10. Día 4: Publica una foto de algo que te parezca bonito (un paisaje, una comida, un detalle), sin que salgas tu.
11. Día 5: No borres nada de lo que has publicado en los últimos 3 días, aunque te sientas tentado/a.
12. Día 6: Responde a una story de alguien con un comentario amable.
13. Día 7: Escribe una opinión corta sobre un tema no polémico (una película, un libro, una serie) y publícala. Deja que exista.

SEGUNDA HERIDA: LA HERIDA DE ABANDONO

La máscara del dependiente en el mundo digital

Breve recordatorio

La herida de abandono nace de una falta de nutrición afectiva, de la sensación de soledad y de no poder contar con el otro. Quien la sufre vive con un miedo atroz a la soledad y busca constantemente apoyo y atención en los demás.

En el entorno digital, esta herida se manifiesta como una necesidad insaciable de conexión y validación. La máscara del 'dependiente' se traduce en un comportamiento que busca fusionarse con el otro: publica para provocar una reacción, envía mensajes esperando una respuesta inmediata y siente una profunda angustia si se siente ignorado/a. El silencio digital (un mensaje visto sin respuesta, un comentario sin contestar) es su mayor tortura.

Autoevaluación inicial

Evalúa en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones, donde 1 es 'Nada' y 5 es 'Totalmente'.

Pregunta	1	2	3	4	5
¿Sientes ansiedad si envías un mensaje y la otra persona tarda en contestar?					
¿Revisas compulsivamente el teléfono para ver si tienes nuevas notificaciones?					
¿Has publicado alguna vez algo triste o dramático para ver quien reaccionaba?					
¿Sientes que necesitas estar constantemente en contacto con tus amigos a través de las redes?					
¿Te da miedo que tus amigos hagan planes sin ti y te enteres por las redes sociales (FOMO)?					
Prefieres estar en una conversación digital constante antes que estar solo/a con tus pensamientos?					

Heridas Digitales - cuaderno de trabajo

¿Has llegado a pedir explicaciones a alguien por no responderte o no darte like?					
¿Sientes que tu estado de ánimo depende mucho de la cantidad de interacciones que recibes?					
¿Te cuesta poner límites al uso del teléfono por miedo a 'perderte algo'?					
¿El 'visto' sin respuesta te genera una sensación de pánico o de profunda tristeza?					

Ejercicio 1 - Escritura reflexiva: El pánico a la desconexión

Busca un lugar tranquilo. Permítete sentir y escribir sin filtros.

1. Recuerda la última vez que sentiste un fuerte miedo a la soledad o al abandono a través de la tecnología. Pudo ser un fin de semana sin planes viendo las stories de los demás, o una conversación que se quedó sin respuesta. Describe la situación en detalle.

2. ¿Qué historia te contaste a ti mismo/a en ese momento? ¿Qué pensamientos cruzaron tu mente sobre ti y sobre la otra persona? ('No le importo', 'Me ha dejado de lado', 'Hay algo mal en mí').

Heridas Digitales - cuaderno de trabajo

3. ¿Qué hiciste para intentar calmar esa angustia? ¿Enviaste otro mensaje? Revisaste sus redes para ver si estaba activo/a? ¿Publicaste algo para llamar su atención? Se honesto/a con tus estrategias, por muy sutiles que fueran.

Ejercicio 2 - Registro de patrones digitales: El radar de la conexión

Durante una semana, observa tu necesidad de contacto digital. El objetivo es tomar conciencia de la urgencia.

Día	¿Cuántas veces revise el teléfono solo para ver si tenía notificaciones?	¿Cuál fue el principal disparador?	¿Hubo algún momento en que me sentí ansioso/a por la falta de respuesta?	¿Qué hice para gestionarlo?	¿Cómo me sentí después?
D1					
D2					
D3					

D4					
D5					
D6					
D7					

Ejercicio 3 - Técnica de regulación emocional: La respiración que te acompaña

Cuando sientas la ansiedad del abandono (el pánico a que no te contesten), usa esta técnica para darte a ti mismo/a el apoyo que buscas fuera.

14. Siéntate en una postura cómoda. Coloca una mano sobre tu corazón.
15. Cierra los ojos y respira hondo tres veces. Siente el contacto de tu mano, el calor y la presión.
16. Comienza a respirar de forma natural, pero poniendo toda tu atención en el proceso. Siente como el aire entra, llena tus pulmones y luego sale lentamente.
17. Imagina que, con cada inhalación, inspiras calma y auto compañía. Visualiza un color cálido (dorado, rosa) que te llena por dentro.
18. Con cada exhalación, sueltas el miedo y la necesidad. Imagina que un humo gris sale de ti, llevándose la angustia.
19. Repite en tu mente: 'Inspiro calma. Exhalo el miedo. Estoy conmigo. Estoy a salvo.'
20. Quédate así 3-5 minutos. Siente como tu propio ritmo y tu propia presencia son suficientes. No necesitas nada del exterior para estar en paz.

Afirmaciones de sanación para el dependiente digital

Repite estas afirmaciones cuando sientas la necesidad de buscar validación externa.

- ✧ Disfruto de mi propia compañía y de mis momentos de soledad.
- ✧ Mi paz interior no depende de la rapidez con que me respondan.
- ✧ Confío en mis conexiones y no necesito pruebas constantes de afecto.
- ✧ Me doy a mí mismo/a la atención y el cuidado que necesito.
- ✧ Elijo conscientemente cuando conectar y cuando desconectar.
- ✧ El silencio digital no es una amenaza; es una oportunidad para volver a mí.

✧ Soy completo/a y valioso/a, con o sin notificaciones.

Mini-reto digital de 7 días: Cultivando la autonomía

Pequeños actos para demostrarte que puedes sostenerte a ti mismo/a.

21. Día 1: Silencia las notificaciones de una red social durante 4 horas seguidas.
22. Día 2: Sal a dar un paseo de 20 minutos y deja el teléfono en casa o en modo avión.
23. Día 3: Envía un mensaje a un amigo/a y no vuelvas a mirar el chat hasta que pase al menos una hora.
24. Día 4: Haz una actividad que te guste (leer, cocinar, escuchar música) durante 30 minutos sin interrupciones del teléfono.
25. Día 5: No publiques nada en todo el día. Simplemente observa y consume contenido si te apetece, pero sin la presión de participar.
26. Día 6: Cuando sientas el impulso de revisar el teléfono, espera 5 minutos antes de hacerlo. Respira en esa pausa.
27. Día 7: Escribe en un papel 3 cosas que te gustan de ti que no tienen nada que ver con cómo te ven los demás. Pégalo donde puedas verlo.

TERCERA HERIDA: LA HERIDA DE HUMILLACIÓN

La máscara del masoquista en el mundo digital

Breve recordatorio

La herida de humillación se origina en experiencias donde nos sentimos avergonzados, degradados o criticados por disfrutar de nuestros sentidos y placeres. Quien la padece, teme la libertad y, para evitar la vergüenza, se controla y se carga con las responsabilidades y culpas de otros.

La máscara del 'masoquista' se manifiesta en una tendencia a castigarse a uno mismo antes de que otros puedan hacerlo. En el mundo digital, esto se traduce en una autocrítica feroz, en exponerse a situaciones de vergüenza (oversharing), en tolerar el ciberacoso o en compararse constantemente de forma desfavorable, sintiendo que nunca se es suficientemente bueno y que los demás siempre son mejores.

Autoevaluación inicial

Evalúa en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones, donde 1 es 'Nada' y 5 es 'Totalmente'.

Pregunta	1	2	3	4	5
¿Te sientes culpable o avergonzado/a después de publicar algo personal?					
¿Te comparas con otros perfiles y sientes que tu vida es menos interesante o valiosa?					
¿Has tolerado comentarios hirientes o humillantes en tus redes sin bloquear a la persona?					
¿Sientes que tienes que 'castigarte' o minimizar tus logros cuando los compartes online?					
Te has encontrado compartiendo más detalles íntimos de los que te sentías cómodo/a (oversharing)?					
¿Sientes una secreta 'satisfacción' al ver que a otros les va mal, para sentirte mejor contigo?					

Heridas Digitales - cuaderno de trabajo

¿Minimizas tus propias necesidades y placeres, mostrando solo una faceta de 'sacrificio' o 'esfuerzo'?					
¿Te sientes responsable de las emociones de los demás en las interacciones online?					
¿Te cuesta aceptar un cumplido online sin sentir la necesidad de menospreciarte?					
¿El miedo a 'hacer el ridículo' te paraliza a la hora de publicar contenido más espontáneo o divertido?					

Ejercicio 1 - Escritura reflexiva: La carga de la vergüenza digital

Encuentra un espacio de intimidad para responder. La vergüenza se cura con autocompasión.

1. Describe una situación online en la que te sentiste profundamente avergonzado/a o humillado/a. Pudo ser por un comentario que recibiste, por algo que compartiste, o por una comparación que hiciste. ¿Qué paso?

2. ¿Qué sentiste físicamente en ese momento? (Calor en la cara, ganas de encogerte, nudo en la garganta). ¿Cuál fue tu primer impulso? (Borrarlo todo, pedir perdón, castigarte).

Heridas Digitales - cuaderno de trabajo

3. ¿De qué te estas culpando en el fondo? Que creencia sobre ti mismo/a se activó? ('Soy patético/a', 'No debería haberme expuesto así', 'Doy asco'). Intenta llegar al núcleo de la autocrítica.

Ejercicio 2 - Registro de patrones digitales: El diario de la autocritica

Durante una semana, presta atención a cómo te hablas a ti mismo/a en el contexto digital.

Día	¿En qué momento me compare con alguien?	¿Qué aspecto concreto compare? (cuerpo, éxito, vida social)	¿Qué me dije a mi mismo/a en esa comparación?	¿Hubo alguna situación en la que me sentí 'menos que'?	¿Cómo podría haber sido más compasivo/a conmigo?
D1					
D2					
D3					
D4					
D5					

D6					
D7					

Ejercicio 3 - Técnica de regulación emocional: EFT (Tapping) Básico para la vergüenza

El tapping o Técnica de Liberación Emocional ayuda a liberar la carga emocional de la vergüenza. Sigue estos pasos cuando te sientas humillado/a.

28. Identifica la emoción: 'Siento vergüenza por (ej.: lo que publiqué)'. Puntúa la intensidad de 0 a 10.
29. Prepara la frase: 'Aunque siento esta vergüenza, me acepto completa y profundamente'.
30. Punto de Karate: Mientras repites la frase 3 veces, golpea suavemente el lateral de tu mano (el 'punto de karate').
31. La secuencia: Ahora, golpea suavemente (5-7 veces) cada uno de los siguientes puntos mientras repites una frase recordatoria como 'esta vergüenza digital': Ceja, Lado del ojo, Bajo el ojo, Bajo la nariz, Barbilla, Clavícula, Bajo el brazo, Coronilla.
32. Respira hondo. Vuelve a puntuar la intensidad de la emoción. Repite el proceso si es necesario hasta que la carga emocional baje.

Afirmaciones de sanación para el masoquista digital

Repite estas afirmaciones para contrarrestar la voz de la autocrítica.

- ✧ Merezco disfrutar y compartir mis alegrías sin sentirme culpable.
- ✧ Me libero de la necesidad de castigarme y me trato con amabilidad.
- ✧ Mi valor no se mide por la perfección, sino por mi autenticidad.
- ✧ Pongo límites a las críticas y protejo mi espacio digital.
- ✧ Celebro mis logros, grandes y pequeños, sin minimizarlos.
- ✧ Soy responsable de mis emociones, no de las de los demás.
- ✧ Me doy permiso para ser libre, para disfrutar y para brillar.

Mini-reto digital de 7 días: Reclamando el placer

Pequeños actos para liberarte de la carga de la vergüenza.

Heridas Digitales - cuaderno de trabajo

33. Día 1: Publica una foto de algo que te de placer (una comida, una canción, un lugar) sin justificarlo.
34. Día 2: Cuando recibas un cumplido, responde simplemente 'Gracias', sin añadir ninguna autocrítica.
35. Día 3: Bloquea o silencia una cuenta que te haga sentir mal contigo mismo/a por comparación.
36. Día 4: Comparte un pequeño logro tuyo, por pequeño que sea. (Ej.: 'Hoy he conseguido terminar este informe').
37. Día 5: Ponte guapo/a solo para ti y hazte un selfie. No tienes que publicarlo, solo apreciarte.
38. Día 6: Dedicar 15 minutos a una actividad placentera sin publicarla. Guardatela para ti.
39. Día 7: Escribe un comentario positivo y de apoyo en la publicación de otra persona, reconociendo su valor.

CUARTA HERIDA: LA HERIDA DE TRAICION

La máscara del controlador en el mundo digital

Breve recordatorio

La herida de traición se forma cuando la confianza ha sido rota por una persona amada, generando una profunda sensación de desamparo y la creencia de que no se puede confiar en los demás. Para protegerse, la persona desarrolla la máscara del 'controlador', una personalidad que necesita tener todo atado y previsto para evitar ser sorprendida o traicionada de nuevo.

En el mundo digital, esta herida se manifiesta en una necesidad obsesiva de vigilar, verificar y controlar. El controlador revisa la última hora de conexión, analiza los 'me gusta' que su pareja da a otras personas, y escudriña perfiles en busca de inconsistencias. Su lema es 'confía, pero verifica', llevado al extremo.

Autoevaluación inicial

Evalúa en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones, donde 1 es 'Nada' y 5 es 'Totalmente'.

Pregunta	1	2	3	4	5
¿Revisas con frecuencia la actividad online de tu pareja, amigos o ex-pareja (likes, nuevos seguidos, etc.)?					
¿Sientes la necesidad de planificar y pensar mucho tus publicaciones para proyectar una imagen de éxito y control?					
¿Desconfías por naturaleza de las personas que parecen 'demasiado perfectas' o felices en redes sociales?					
¿Has sentido celos o enfado al ver a tu pareja interactuando con ciertas personas online?					
¿Te sientes incomodo/a si no tienes acceso o control sobre lo que tu pareja o hijos publican?					
¿Has creado alguna vez un perfil falso o has pedido a un amigo que espíe a alguien por ti?					

Heridas Digitales - cuaderno de trabajo

¿Sientes que necesitas saberlo todo sobre los demás para sentirte seguro/a en tus relaciones?					
¿Te cuesta mostrarte vulnerable o espontáneo/a online por miedo a que usen esa información en tu contra?					
¿Tiendes a juzgar rápidamente a los demás basándote en su comportamiento digital?					
El miedo a ser engañado/a o a que te mientan domina tus interacciones digitales?					

Ejercicio 1 - Escritura reflexiva: La ilusión del control

Busca un momento de soledad. La necesidad de control nace del miedo. Vamos a mirarlo de frente.

1. Describe la última vez que sentiste un impulso irrefrenable de controlar o vigilar a alguien online. ¿Qué situación lo desencadenó? ¿Qué estabas buscando exactamente?

2. ¿Qué sentiste mientras lo hacías? (Ansiedad, una extraña sensación de poder, culpa, miedo a lo que pudieras encontrar). Se brutalmente honesto/a.

3. ¿Qué es lo peor que imaginas que podría pasar si soltaras el control? ¿Cuál es el miedo más profundo que se esconde detrás de esa necesidad de saber? (Que me mientan, que me abandonen, que se rían de mí, que no me valoren).

Ejercicio 2 - Registro de patrones digitales: El detective de la red

Durante una semana, anota cada vez que sientas el impulso de controlar. No se trata de evitarlo, sino de ser consciente.

Día	¿A quién sentí la necesidad de vigilar?	¿Qué información específica buscaba?	¿Qué desencadenó el impulso? (un pensamiento, una conversación)	¿Actué sobre el impulso o lo dejé pasar?	¿Como me sentí después? (más tranquilo/a, más ansioso/a, culpable)
D1					
D2					
D3					
D4					

D5					
D6					
D7					

Ejercicio 3 - Técnica de regulación emocional: Visualización del río de la confianza

Cuando la necesidad de controlar te abrume, utiliza esta visualización para aprender a soltar.

40. Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Respira profundamente tres veces, soltando la tensión de tus hombros y mandíbula.
41. Imagina que estas de pie a la orilla de un río caudaloso pero tranquilo. El agua fluye constante y serena. Este río representa el flujo de la vida, que no puedes controlar.
42. En tus manos, sientes que sostienes con fuerza una serie de piedras. Cada piedra representa algo que intentas controlar (la opinión de alguien, las acciones de tu pareja, el futuro).
43. Siente el esfuerzo y la tensión en tus manos al apretar esas piedras. Nota como te agota y te mantiene rígido/a.
44. Ahora, toma una decisión consciente. Mira la primera piedra, dale las gracias por la falsa sensación de seguridad que te ha dado, y suéltala en el río. Observa como el agua la acoge y se la lleva, siguiendo su curso.
45. Haz lo mismo con cada piedra, una por una. Con cada piedra que sueltas, sientes tus manos más ligeras, tus hombros más relajados.
46. Cuando hayas soltado todas las piedras, simplemente observa el río. El agua sigue fluyendo, la vida sigue su curso, y tu estas en paz sin la necesidad de controlarlo todo. Confías en que el río sabe a dónde va. Quédate en esa sensación de ligereza y confianza durante unos minutos.

Afirmaciones de sanación para el controlador digital

Repite estas afirmaciones para cultivar la confianza y soltar la necesidad de control.

- ❖ Suelto la necesidad de controlar a los demás y confío en el flujo de la vida.
- ❖ Me enfoco en mi propio comportamiento y bienestar, que es lo único que puedo gestionar.
- ❖ La verdadera seguridad reside en mi interior, no en el control exterior.

- ✧ Elijo confiar en las personas que amo, dándoles espacio para ser ellos mismos.
- ✧ Me permito ser vulnerable y espontaneo/a, porque ahí reside la verdadera conexión.
- ✧ No necesito saberlo todo para estar en paz.
- ✧ Dejo ir el miedo a la traición y abro mi corazón a la confianza.

Mini-reto digital de 7 días: Practicando el dejar ir

Pequeños actos de confianza para debilitar la máscara del controlador.

47. Día 1: Pasa 24 horas sin mirar el perfil de la persona que más tiendes a vigilar.
48. Día 2: Publica algo sin planificarlo demasiado. Una foto del momento, un pensamiento espontaneo.
49. Día 3: Cuando hables con alguien, resiste el impulso de ir a su perfil a 'verificar' lo que te está contando.
50. Día 4: Pon tu teléfono en modo avión durante una cena o una reunión con amigos. Confía en que no te pierdes nada vital.
51. Día 5: Delega una pequeña tarea o decisión a alguien de confianza, sin supervisar el resultado.
52. Día 6: Envía un mensaje de buenos días a tu pareja o un amigo y no mires si esta en línea o cuando lo lee.
53. Día 7: Escribe en un papel un miedo relacionado con la traición y quemalo de forma segura. Visualiza como el miedo se transforma en humo y se disipa.

QUINTA HERIDA: LA HERIDA DE INJUSTICIA

La máscara del rígido en el mundo digital

Breve recordatorio

La herida de injusticia se despierta en entornos donde el niño siente que no se respetan sus derechos, que se le exige más de lo que puede dar o que no se valora su individualidad. Para sobrevivir, desarrolla la máscara del 'rígido': una persona perfeccionista, amante del orden y la exactitud, que busca la justicia y el mérito por encima de todo.

En el mundo digital, el rígido es el justiciero de la red. Se indigna ante las fake news, se agota corrigiendo a otros, y busca la perfección en cada uno de sus posts. Vive la experiencia digital desde la exigencia, el 'deber ser' y una constante frustración al ver que el mundo online es caótico, emocional e injusto.

Autoevaluación inicial

Evalúa en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones, donde 1 es 'Nada' y 5 es 'Totalmente'.

Pregunta	1	2	3	4	5
¿Sientes una necesidad compulsiva de corregir a la gente en comentarios cuando dicen algo incorrecto?					
¿Pasas mucho tiempo editando tus fotos y textos hasta que queden 'perfectos' antes de publicar?					
¿Te sientes frustrado/a o enfadado/a por la popularidad de influencers que consideras que no lo merecen?					
¿Te cuesta mostrar tus dudas o debilidades online, prefiriendo proyectar una imagen de competencia?					
¿Juzgas severamente a las personas que cometen errores ortográficos o gramaticales en sus publicaciones?					
¿Sientes que tu valor en redes depende de lo inteligente, correcto o bien informado/a que parezcas?					

Heridas Digitales - cuaderno de trabajo

¿Te has enzarzado en largos debates online para demostrar que tienes la razón?					
¿Te agota la cantidad de desinformación y 'estupidez' que ves en las redes sociales?					
¿Te comparas con otros en términos de méritos y logros, sintiendo envidia si crees que no es justo?					
¿Te cuesta desconectar porque sientes el 'deber' de mantenerte informado/a y vigilante?					

Ejercicio 1 - Escritura reflexiva: La tiranía de la perfección

Permítete explorar la rigidez sin juzgarla. Es un mecanismo de defensa que te ha servido, pero que ahora te limita.

1. Recuerda la última vez que te sentiste profundamente indignado/a por una injusticia online. Pudo ser una noticia falsa, un debate político, o alguien recibiendo crédito por algo que no merecía. Describe la situación.

2. ¿Qué sentiste en tu cuerpo? (Tensión en la mandíbula, rigidez en el cuello, calor en el pecho). ¿Qué impulso tuviste? (Escribir un comentario largo, compartirlo con indignación, rumiar sobre ello todo el día).

3. ¿Qué pasaría si, por un momento, aceptaras que el mundo digital es imperfecto y a menudo injusto? ¿Qué sentirías si te dieras permiso para no tener que arreglarlo todo? ¿Qué espacio se abriría en ti si soltaras esa responsabilidad?

Ejercicio 2 - Registro de patrones digitales: El policía de la verdad

Durante una semana, observa tu impulso de juzgar y corregir. El objetivo es ver cuánta energía inviertes en ello.

Día	¿Qué situación o publicación me genero un juicio inmediato?	¿Cuál fue el juicio? ('Qué ignorante', 'Así no se hace', 'Esto es injusto')	¿Sentí el impulso de intervenir o corregir?	¿Lo hice o lo dejé pasar?	¿Cómo me sentí después de mi decisión? (frustrado/a, en paz, superior)
D1					
D2					

D3					
D4					
D5					
D6					
D7					

Ejercicio 3 - Técnica de regulación emocional: La meditación de la hoja en el río

Cuando un pensamiento rígido o un juicio se quede atascado en tu mente, usa esta técnica de difusión de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

54. Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Respira hondo un par de veces.
55. Visualiza un río que fluye suavemente frente a ti. Puede ser ancho o estrecho, como prefieras. El agua se mueve a un ritmo constante.
56. Ahora, observa como tus pensamientos empiezan a aparecer. En lugar de engancharte a ellos, imagina que cada pensamiento (juicio, crítica, idea de 'debería ser') está escrito en una hoja que cae suavemente al río.
57. Observa la hoja. No la empujes ni intentes acelerarla. Simplemente mira como aparece, se posa en el agua y el río se la lleva lentamente, hasta que desaparece de tu vista.
58. Aparecerá otro pensamiento/hoja. Haz lo mismo. Sea cual sea el contenido ('Tengo que contestarle', 'Esto es inaceptable'), ponlo en la hoja y déjalo ir. No juzgues el pensamiento, solo obsérvalo flotar y alejarse.
59. Haz esto durante 3-5 minutos. El objetivo no es vaciar tu mente, sino aprender a no fusionarte con tus pensamientos. Eres el observador en la orilla, no la hoja en el río.

Afirmaciones de sanación para el rígido digital

Repite estas afirmaciones para flexibilizar tu mente y abrazar la imperfección.

- ✧ Me permito ser flexible y fluir con la naturaleza imperfecta del mundo digital.
- ✧ Suelto la necesidad de tener siempre la razón y me abro a otras perspectivas.
- ✧ Mi valor reside en mi ser, no en mi rendimiento o en mi perfección.
- ✧ Elijo la paz interior por encima de la necesidad de ganar una discusión.

- ✧ Acepto que cada persona está en su propio camino y proceso de aprendizaje.
- ✧ Me doy permiso para cometer errores y para ser humano/a.
- ✧ Encuentro la belleza en la imperfección y la autenticidad.

Mini-reto digital de 7 días: Abrazando el 'suficientemente bueno'

Pequeños actos para liberarte de la tiranía del perfeccionismo.

60. Día 1: Publica una foto que no este 100% perfecta (un poco movida, con una luz no ideal).
61. Día 2: Lee un comentario con el que no estes de acuerdo y, en lugar de responder, respira hondo y sigue haciendo scroll.
62. Día 3: Comparte algo 'solo porque si', sin que tenga un propósito educativo o productivo. Un meme, un video divertido.
63. Día 4: Escribe un post y publícalo tras una sola revisión, no diez. Confía en que es 'suficientemente bueno'.
64. Día 5: Haz un cumplido a alguien cuyo éxito te haya generado envidia en el pasado.
65. Día 6: Permítete no tener una opinión formada sobre un tema de actualidad. Simplemente escucha o lee sin posicionarte.
66. Día 7: Desactiva las notificaciones de noticias o de grupos de debate durante todo el día. Regalate un descanso de la indignación.

ETICA DIGITAL PARA FAMILIAS

Acompañando a nuestros adolescentes en la era digital

Como padres y madres, navegar el universo digital de nuestros hijos adolescentes puede parecer un campo de minas. Queremos protegerlos, pero también darles la autonomía que necesitan para crecer. La clave no está en la prohibición o el control absoluto, sino en el acompañamiento, la conversación y la construcción de un criterio propio.

Conversaciones que abren puertas

El objetivo no es interrogar, sino conectar. En lugar de '¿Qué has estado haciendo en Instagram?', prueba con preguntas abiertas y curiosas:

- 'He visto que este nuevo reto de TikTok es muy popular, ¿qué te parece a ti? ¿Te parece divertido, arriesgado, tonto?'
- '¿Cuál es la red social que más te gusta últimamente? ¿Qué es lo que más te engancha de ella?'
- '¿Alguna vez has visto un comentario o una publicación que te haya hecho sentir mal? ¿Como lo gestionaste?'
- '¿Si pudieras cambiar algo de cómo funcionan las redes sociales, que sería?'

Señales de alerta a las que prestar atención

No se trata de espiar, sino de observar con cariño. Algunos cambios de comportamiento pueden indicar que tu hijo/a está sufriendo en su vida digital:

- Aislamiento: Si deja de hacer actividades que antes le gustaban para estar conectado/a.
- Cambios de humor bruscos: Especialmente irritabilidad o tristeza después de usar el teléfono.
- Obsesión con la imagen corporal: Si empieza a hacer comentarios negativos sobre su físico, a compararse constantemente o a cambiar sus hábitos alimenticios.
- Secretismo excesivo: Si esconde la pantalla rápidamente cuando te acercas o se vuelve muy protector/a con sus dispositivos.
- Dificultad para dormir: El uso de pantallas antes de dormir puede afectar gravemente el descanso.

Acuerdos digitales en familia

Las normas impuestas sin consenso suelen generar rebeldía. Es más efectivo crear acuerdos juntos, donde ellos también tengan voz. Aquí algunas ideas para negociar:

Heridas Digitales - cuaderno de trabajo

- Zonas libres de móviles: Por ejemplo, durante las comidas o en las habitaciones por la noche. El cargador del teléfono puede 'dormir' en el salón.
- Tiempos de uso: Establecer límites de tiempo razonables para el uso de redes sociales. El acuerdo es más potente si los adultos también se comprometen a cumplirlo.
- Contraseñas y privacidad: El acuerdo puede ser que los padres conozcan las contraseñas, no para espiar, sino como medida de seguridad en caso de emergencia.
- Protocolo anti-ciberacoso: Hablar claramente sobre qué hacer si son víctimas o testigos de acoso online. 'Si algo te incomoda, dímelo. No te voy a castigar, buscaremos una solución juntos'.

5 preguntas para reflexionar juntos

Pueden usar estas preguntas como disparadores para una cena o un viaje en coche:

67. ¿Lo que publicamos en redes es un reflejo de quienes somos o un personaje que creamos?
68. ¿Sentimos la presión de ser siempre felices, exitosos y perfectos online? ¿De donde viene esa presión?
69. ¿Como nos afecta el número de 'likes' o seguidores? ¿Esto define nuestro valor?
70. ¿Qué significa ser un 'amigo' en el mundo digital? ¿Es lo mismo que en la vida real?
71. ¿Si en 10 años viéramos lo que publicamos hoy, nos sentiríamos orgullosos o avergonzados?

El camino es construir un puente de confianza, donde nuestros hijos sientan que pueden acudir a nosotros cuando el mundo digital se vuelva oscuro, en lugar de esconderse por miedo a ser juzgados o castigados.

TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL DIGITAL

Botiquín de primeros auxilios para tormentas emocionales online

Las redes sociales están diseñadas para provocar emociones. A veces, esas emociones son tan intensas que nos llevan a actuar de forma impulsiva, de la que luego nos arrepentimos. Aquí tienes un resumen de 4 técnicas rápidas y efectivas para usar como 'primeros auxilios' emocionales.

1. La pausa de los 90 segundos

Quando usarla: Justo cuando sientas el impulso irrefrenable de responder a un comentario con rabia, o de publicar algo desde la tristeza o la euforia.

Como se hace: Simplemente, detente. No actúes. La neurocientífica Jill Bolte Taylor explica que el ciclo de vida de una emoción a nivel químico en el cuerpo es de solo 90 segundos. Si puedes resistir ese minuto y medio sin actuar, la intensidad de la emoción bajara drásticamente. Pon un cronometro si es necesario. Respira. Observa la tormenta emocional sin identificarte con ella.

2. Respiración cuadrada (Box Breathing)

Quando usarla: Cuando sientas que la ansiedad se dispara (corazón acelerado, respiración corta) por algo que has visto o por la falta de respuesta.

Como se hace: Esta técnica es usada por los Navy SEALs para mantener la calma bajo presión:

72. Inhala por la nariz contando hasta 4.
73. Sostén el aire en tus pulmones contando hasta 4.
74. Exhala por la boca contando hasta 4.
75. Mantente sin aire contando hasta 4.
76. Repite este ciclo 4-6 veces. Ayuda a regular el sistema nervioso y a devolvete a un estado de calma y control.

3. Anclaje sensorial 5-4-3-2-1

Quando usarla: Cuando te sientas abrumado/a, disociado/a o con ganas de 'huir' de la realidad digital (cerrar todo con angustia, borrar un post).

Como se hace: Esta técnica te trae de vuelta a tu cuerpo y al momento presente, sacándote del bucle mental:

77. Nombra 5 cosas que puedas VER a tu alrededor.

Heridas Digitales - cuaderno de trabajo

78. Nombra 4 cosas que puedas SENTIR (la silla, tu ropa, el suelo bajo tus pies).
79. Nombra 3 cosas que puedas OIR (el tráfico, tu respiración, un pájaro).
80. Nombra 2 cosas que puedas OLER (el café, un perfume).
81. Nombra 1 cosa que puedas SABOREAR.
82. Al forzar a tu cerebro a centrarse en los sentidos, interrumpes el patrón de pánico o ansiedad.

4. La mano en el corazón

Cuando usarla: Cuando te sientas solo/a, rechazado/a o no visto/a. Cuando un 'visto' sin respuesta te duela.

Como se hace: Es un gesto de autocompasión simple pero poderoso:

83. Coloca una o ambas manos sobre tu corazón.
84. Cierra los ojos y respira hondo.
85. Siente el calor y la suave presión de tu mano. Es un gesto de cuidado.
86. Dite a ti mismo/a en silencio: 'Esto duele. Estoy aquí para mí. Me doy la amabilidad que necesito'.
87. Este gesto activa el sistema de calma y cuidado del cuerpo, liberando oxitocina y recordándote que la primera fuente de consuelo y seguridad puedes ser tú mismo/a.

MI PLAN DE BIENESTAR DIGITAL

Diseñando tu propia brújula para un uso saludable de las redes

La sanación y el cambio sostenible no vienen de reglas impuestas, sino de decisiones conscientes que se alinean con tus valores y necesidades. Esta plantilla es un espacio para que diseñes tu propio plan de bienestar digital. No hay un plan perfecto, solo el que funciona para ti.

1. Mi intención digital

¿Para qué quiero usar las redes sociales? (Más allá del 'para pasar el rato'. ¿Que buscas realmente? Conectar, inspirarte, aprender, compartir tu pasión. Se específico/a)

[Escribe aquí tu intención principal]

2. Mis límites y acuerdos personales

Establece tus propias reglas del juego para proteger tu energía y tu paz mental.

LÍMITES DE TIEMPO:

Tiempo máximo diario que me permito en redes: [Ej.: 1 hora]

Horarios de desconexión (momentos del día en que no usare redes): [Ej.: La primera hora de la mañana y la última de la noche]

LÍMITES DE CONTENIDO:

Heridas Digitales - cuaderno de trabajo

Tipos de cuentas o contenido que voy a dejar de seguir o silenciar porque me hacen sentir mal: [Ej.: Cuentas de 'vidas perfectas', noticias sensacionalistas, perfiles con los que me comparo]

Tipos de contenido con los que quiero nutrir mi feed: [Ej.: Arte, naturaleza, humor, divulgación, hobbies]

LÍMITES DE INTERACCIÓN:

Mi protocolo personal ante comentarios negativos o agresivos: [Ej.: No responder, borrar y/o bloquear inmediatamente]

Me doy permiso para no responder a todos los mensajes inmediatamente. Mi paz es prioritaria.

3. Mis anclas de bienestar digital

Pequeños rituales o prácticas para mantenerme anclado/a y consciente.

ANTES DE PUBLICAR, me preguntare:

¿Lo comparto desde la herida (necesidad de validación, control, ¿etc.) o desde un lugar de autenticidad y generosidad?

¿Estoy preparado/a para cualquier tipo de reacción (o para la falta de ella)?

Cuando me sienta abrumado/a por las redes, mi técnica de emergencia será: [Elige una de las técnicas de la sección anterior que más resuene contigo]

Mi actividad 'refugio' fuera de las pantallas es: [Una actividad que te guste y te conecte contigo mismo/a, ej.: Salir a caminar, leer un libro, cocinar, escuchar un podcast]

4. Revisión y compromiso

Este es un plan vivo, puedes ajustarlo cuando lo necesites.

Me comprometo a probar este plan durante [Ej.: dos semanas] y a ser compasivo/a conmigo mismo/a si no lo cumplo a la perfección. El objetivo es el progreso, no la perfección.

Fecha: [Escribe la fecha de hoy]

Firma: [Tu nombre]

CIERRE

El camino de vuelta a casa

Has llegado al final de este cuaderno, pero en realidad, estas en un nuevo comienzo. El trabajo con nuestras heridas es un viaje en espiral; volvemos a los mismos lugares, pero cada vez con más conciencia, más herramientas y más compasión.

No esperes que la herida desaparezca para siempre. Sanar no significa borrar la cicatriz, sino aprender a tocarla sin que duela, a mirarla con ternura y a reconocer la historia de supervivencia que cuenta. Tu relación con el mundo digital es un espejo extraordinario para este trabajo.

Cada like, cada comentario, cada impulso de comparar o controlar, es una oportunidad para elegir de nuevo: ¿reacciono desde la herida o respondo desde mi centro?

Confía en tu proceso. Honra cada pequeño paso que has dado a través de estas páginas. La valentía no es no tener miedo, sino actuar a pesar de él. Y tu has sido inmensamente valiente.

Sigue volviendo a tu plan de bienestar, sigue practicando las técnicas de regulación, sigue escribiendo tu verdad. El camino de sanación es el camino de vuelta a ti mismo/a. Y ese es el viaje más importante que jamás harás.

Con todo mi cariño y mi apoyo,

Tatiana M. Russo

'El camino de sanación es el camino de vuelta a ti mismo/a.'



Este cuaderno es un regalo para tu sanación.

Tómate tu tiempo. Respira. Sigue adelante.