

Mery Cubillos

# PENSAMIENTO SELECTIVO

*Mente inteligente*



PENSAMIENTO  
**SELECTIVO**  
*Mente inteligente*

**PENSAMIENTO SELECTIVO**

**Mente inteligente**

©Mery Cubillos

Primera edición: diciembre, 2025

Inscripción n.º

ISBN

Impreso en Santiago de Chile  
por Grupo Donnebaum



Licencia Creative Commons

Diseño, edición y diagramación

Editorial ElOtroCuarto

[www.elotrocuarto.cl](http://www.elotrocuarto.cl)

PENSAMIENTO  
**SELECTIVO**  
*Mente inteligente*

Mery Cubillos

Ediciones **ElOtroCuarto**

*Este libro está dedicado a todas las personas que  
desean buscar salida a las problemáticas de la  
encarcelación mental, muchas veces impuesta por una  
sociedad dormida y obediente.*

*A mis hijos, que han sido mis más grandes maestros, y a  
mi niña interior, quien siempre soñó con hacer un libro  
de ayuda para las personas. ¡Lo logramos!*

Capítulo I

## **SER MADRE CUIDADORA**



“Aprendí que la gente se equivoca, que nadie tiene derecho a limitar a nuestros hijos...”

Reconocer el error ajeno nos libera; defender la libertad de nuestros hijos es un acto profundo de amor y justicia.

Ser madre cuidadora no es algo que se me pasara por la mente. Generalmente, cuando pensaba en el futuro de mi primer hijo, pensaba en las grandes escuelas a las cuales podría ir; aquellas de alta exigencia, donde lo prepararían para ser un gran estudiante y un gran profesional. Quizás mucho de ese deseo provenía de lo que la sociedad nos ha inculcado mientras crecimos y que pocas veces nos detenemos a analizar para saber si realmente es lo que necesitamos o necesitan nuestros hijos para ser felices.

Desde que mi hijo estaba en mi vientre, imaginaba y planeaba grandes cosas. Escuchaba música clásica, leía en voz alta y seguía todos aquellos consejos que los neurólogos y especialistas recomendaban para un buen desarrollo neuronal. Junto con su padre, teníamos la ilusión del primer hijo. Buscamos con detenimiento el nombre para él, priorizando que tuviera un significado especial, algo que en la vida lo hiciera único. Pasamos meses pensando en el nombre perfecto hasta que, a raíz de un sueño, decidimos llamarle Vicente, que significa vencedor. Su significado retumbó en nuestros corazones como un rayo, era perfecto para él.

Recuerdo sus primeros años y admito que desde el comienzo noté que era diferente a los demás niños de su edad. Aprendía todo a su ritmo: uno más pausado y lento. Esa calma, desde muy pequeño, fue considerada por el pediatra como algo

que había que tratar. Fue así como en primera instancia llegamos a la sala de estimulación del CESFAM de la comuna de Lo Espejo, para que Vicente lograra hacer las cosas que se esperaban a su edad.

La primera frustración que viví con él ocurrió en esa sala. Los profesionales esperaban que los avances fueran rápidos. Llenaban hojas y hojas de observaciones anotando los tiempos que tardaba el pequeño en hacer cada cosa. Sin embargo, no fue hasta la etapa preescolar cuando comenzamos a tener los primeros diagnósticos.

A la edad de 3 años, dado que carecía de palabras para expresarse, lo diagnosticaron con Trastorno Específico de Lenguaje Mixto (TEL Mixto). Nos recomendaron llevarlo a una escuela de lenguaje para tratar su «trastorno». Su padre se negaba a pensar que su hijo tuviera algún tipo de problema y no deseaba asistir a las interminables reuniones con la fonoaudióloga ni con otros especialistas, y como pasa en muchos casos, él prefirió pensar que todo estaba bien, que todo eran tonterías.

Mi hijo estuvo hasta kínder en la escuela de lenguaje. Ahí avanzó poco en el desarrollo del lenguaje y aún menos en lo académico. Por esta razón, a sus 5 años, lo derivaron al neurólogo.

La búsqueda de un neurólogo pediátrico no fue fácil, debido a la escasez de profesionales. Además, únicamente atendían de forma particular. La otra opción era esperar por años a que la lista de espera del hospital público avanzara hasta llegar a nuestro hijo.

Finalmente, encontramos un neurólogo en un centro médico de San Miguel. Era un hombre grotesco, con poca empatía, que siempre hacía notar su apuro por terminar pronto la con-

sulta. Después de algunas preguntas, nos dijo que el niño no tenía ni un problema. Dijo que era un «fundido» y que debíamos darle más independencia para que madurara.

Las noches se volvieron largas con los llantos de Vicente quien pedía dormir con nosotros. Había veces que su cara se ponía roja por la fiebre que le generaba el llanto. Yo me quedaba recostada a su lado, abrazándolo.

De alguna manera, y sin saberlo aún, ya me había convertido en una madre cuidadora de un niño TEA. Esos gritos y llantos eran propios de su condición. Sin embargo, no fue hasta los 13 años que tuvimos el diagnóstico real: Autismo y Discapacidad Intelectual.

El camino escolar estuvo repleto de problemas, de incomprendiones y de falta de ética de parte de profesionales. Hubo una psicóloga, en una de las primeras escuelas en las que estuvo mi hijo, que mencionó en una reunión que yo tenía expectativas muy altas y que el niño jamás aprendería a leer ni a escribir. ¿Quién iba a decir que Vicente, a los 15 años, publicaría su primer libro: *Querer es poder?*

Aprendí que la gente se equivoca, que nadie tiene derecho a limitar a nuestros hijos, y que nuestro trabajo, como madres, padres y cuidadores, es apoyar a nuestros niños a alcanzar sus metas, a sus tiempos, a sus pasos, pero con la importancia de no rendirse.

Dicen que nadie enseña a ser madre y padre. Generalmente, las personas repiten el trato que les dieron sus propios padres y, aunque gran parte de la sociedad sigue esta regla, no la comparto. Quizás sea por mi espíritu rebelde o, simplemente, por el hecho de que siempre tuve la convicción de no repetir las malas prácticas que viví en mi infancia.

Capítulo II

## **LA MENTE ES PODEROSA**



“Para mí, ser madre de dos hijos con TEA ha sido un despertar social...”

Ser madre en este contexto revela desigualdades, activa la empatía y transforma la mirada sobre lo que entendemos por inclusión real.

Estoy segura que no existe persona en este mundo que no tenga una historia con penas, traumas y frustraciones, pero también con alegrías, triunfos, recuerdos cargados de plenitud y amor. La vida no es plana; es como el sendero de las montañas donde el enfoque es lo principal.

¿Te has perdido alguna vez entre los cerros o en medio de un bosque del sur de Chile? Al adentrarte entre los enormes árboles y perder el sentido de orientación, el sentimiento de angustia se apodera de ti, poco a poco. Mientras más te desesperas, más te confundes y, por ende, más te pierdes. Sin embargo, hay quienes conservan la calma, quienes mantienen la mente en un solo propósito: buscar algo que les indique el camino de regreso.

Si llevamos este ejemplo a los problemas de la vida, nos percatamos de que pasa algo muy similar. Descubrimos que no hay problema que no tenga solución. Algunas veces son soluciones instantáneas y otras no, sin embargo, por muy grande que sea el problema, debemos siempre tener presente que cómo sea tiene solución. La clave está en ver el problema como un puzle: analizar su tamaño y preguntarnos qué tan grave es, de dónde proviene y a quién le afecta.

Tomando en cuenta el marco anterior, nos hacemos la siguiente pregunta: ¿De qué manera los cuidadores somos resilientes al momento de buscar soluciones?

Quienes tenemos hijos con alguna condición sabemos muy bien que cuidarlos significa tener una preocupación constante. Cuando tienes un hijo o hija con TEA, te preocupa todo, desde la comida hasta el área social, educacional, emocional y de aprendizaje, entre otros.

Por otro lado, tienes que aprender a sobrellevar lo que las personas muchas veces notan y opinan de los niños y niñas con TEA: su honestidad brutal y descompensaciones, que por alguna razón la sociedad no logra comprender.

Cuando mi hija tenía entre 3 a 4 años, lloraba de forma desmesurada cuando salíamos en micro. A su edad, no podía explicarme su molestia, dado que también tenía un diagnóstico de trastorno del lenguaje. Ella solo lloraba y gritaba. El viaje de tan solo 20 minutos se volvía una eternidad, tanto para mí como para los otros pasajeros. Las miradas y las muecas de las personas mostraban un descontento general, el ambiente se sentía muy pesado. Mientras tanto, Vicente se mareaba y vomitaba por el olor de la micro, muchas veces debía bajarme, esperar a que los dos se calmaran y volver a subir a otra micro si es que aún estaba muy lejos de mi destino. De lo contrario, debía terminar el viaje caminando. No siempre se podía volver a tomar otra micro, porque también dependía de si me alcanzaba el dinero. También, debía procurar llevar bolsas en mi mochila para estar preparada en caso de que Vicente sintiera náuseas y no pudiera bajar a tiempo. Quienes somos madres, padres o cuidadores debemos adelantarnos a los posibles percances en un viaje, y que Dios nos ampare si algo se nos olvidó, porque la crítica social no tarda en llegar.

Para mí, ser madre de dos hijos con TEA ha sido un despertar social. Tuve que aprender a mirar la vida con otros colo-

res, dejando de lado lo aprendido en el hogar de infancia: aquellas cosas que por generaciones fueron importantes y que sin embargo ahora ya no lo eran.

Las personas que nos ven en la calle con nuestros hijos en crisis no saben el cansancio que traemos: las noches sin dormir, las miles de cosas que debemos aprender para comprender a nuestros hijos y las herramientas que tenemos que adquirir para hacer mejor nuestro trabajo de padres y cuidadores.

Mientras otros padres piensan en las notas de excelencia que deben sacar sus hijos, para tener el fin de semana con los amigos y la familia o para sentir la seguridad de que los niños serán exitosos al crecer (solo porque así lo muestran sus calificaciones); nosotros pensamos en que solo pasen de curso, que no los molesten otra vez en la escuela, que ojalá en este nuevo colegio puedan encajar, después de que en los últimos seis no lo lograran. Y, a pesar de los apoyos del grupo profesional del colegio, sinceramente, la mayoría de las veces, estos no son suficientes para lograr corregir las conductas de aquellos niños que vienen al colegio con el diseño del desdén y la crueldad, listos para molestar y golpear a los nuestros.

La desesperación que sentimos los padres, madres y cuidadores cuando sabemos que nuestros hijos son víctimas de bullying y la impotencia que sobrellevamos, en la mayoría de los casos, nos hace llorar y nos causa mucho dolor. ¿Qué ganan esos niños con golpear a la joven que tiene síndrome de Down? ¿Las risas de los amigos valen el sufrimiento de un ser humano? ¿Y si tú fueras la madre del niño que golpearon y amenazaron en la escuela, te seguiría pareciendo gracioso y normal?

Falta tanta conciencia en nuestra sociedad, falta tanta empatía. Nosotros no buscamos generar lástima, buscamos gene-

rar conciencia en un mundo inconsciente e inconsecuente con aquellos que no se pueden defender. Ser madre de un hijo con capacidades diferentes es convertirte en una guerrera defendiendo a tus hijos y a los hijos de tus compañeras que están en la misma lucha que tú, buscando espacios seguros.

En este camino de madre cuidadora he logrado aprender algunos ejercicios mentales que me han ayudado a no perder la cordura en el intento de sacar adelante a mis hijos, y créanme, que no ha sido fácil. Han sido una serie de fracasos para triunfar y, luego, volver a fracasar. Entre ellos destacan mis múltiples intentos de conseguir una carrera que me entregue —de cierta forma— herramientas sólidas para apoyar a mis hijos y socorrer a aquellas madres, padres y cuidadores en la misma situación.

## Capítulo III

# **SER EL ADULTO QUE NECESITASTE EN LA INFANCIA**



“Debemos ser  
sanadores de nuestra  
propia vida...”

Ser sanadores de nuestra vida implica elegir con conciencia qué conservar, qué transformar y qué dejar ir.

Todos tenemos una historia. Hay quienes tienen recuerdos de una infancia feliz y plena junto a sus padres, hermanos y abuelos, pero hay otros, un porcentaje importante de personas, que tienen otra historia: una infancia marcada por la desilusión, desigualdad, incluso, el abandono. Estas experiencias, si bien marcan en lo profundo del corazón, no pueden determinar nuestro futuro. Hay quienes nacen sufriendo y crecen marcados. Muchas veces, estas personas repiten sus historias con sus propios hijos y se excusan de haber tenido una vida difícil, sin embargo, al final lo que hacen es normalizar lo que no se debe normalizar.

En Chile, en 1990, se ratificó la Convención de los Derechos del Niño, que busca resguardar los derechos para todos los niños, niñas y adolescentes del país, para de esta manera, crecer en igualdad y respeto, junto con entregar cuidados para el buen desarrollo de los menores. Sin embargo, desde entonces, el proceso de concientización de los adultos no ha sido inmediato, dado que los golpes y malos tratos verbales eran habituales. En esa época, era común escuchar cosas como «La letra con sangre entra», porque los golpes eran vistos como necesarios en el aprendizaje escolar de los menores. No era un secreto que la disciplina impuesta a los hijos e hijas fuera brutal y se hiciera siempre por medio de violencia física y verbal. Las correas de cuero o suelas de zapato eran elementos preferidos de

las madres y padres para lograr disciplina. Las palabras dañinas a los hijos eran normales y aceptadas, tanto de los progenitores como del núcleo familiar y el cuerpo docente. Hoy comprendemos el enorme daño que esto provoca en las personas, fracturas emocionales en muchas generaciones, que continuaron repitiendo los mismos patrones con sus hijos.

En aquella época, tener un hijo con condiciones diferentes era vetado, mal visto, una deshonra para la familia. Las escuelas especiales no eran conocidas como ahora. Antes, todo era un secreto. Se ocultaba para no tener que lidiar con el prejuicio social.

Cuando traemos este panorama devastador a hoy en día, nos parece muy antiguo, sin embargo, no es lo que parece. Aún con el conocimiento al alcance de todos, vemos que los padres y cuidadores continúan los malos tratos con los niños. En estas situaciones, las cadenas de traumas y pesos genéticos no se han cortado. Aún, constantemente, niñas, niños y adolescentes se sienten solos, vacíos y perdidos buscando cobijo en lugares incorrectos.

Vemos también casos extremos en las noticias, que en su momento nos conmueven, pero que pronto olvidamos cuando la memoria hace lo suyo. Tal es el caso de la pequeña Melissa, quien fue asesinada por su madre; el de Ámbar quien fue violada y asesinada por la pareja de su madre; Tomasito; y muchos más. Si observamos los hogares de menores, nos daremos cuenta de la realidad silenciada de aquellos que no son capaces de cortar con la historia generacional y hacerse cargo de las suyas propias.

Como profesional y como persona, me ha tocado escuchar a mujeres decir: «Es normal que él la haya tocado, a mí también

me pasó cuando chica»; «La violaron porque ella se insinuaba», y a hombres, acusados de violación o de abuso sexual, decir: «Ella me sedujo» (refiriéndose a una niña de 10 años).

Si como sociedad normalizamos estas conductas y discursos, ¿qué pasará con nuestros hijos, hermanas, sobrinos, nietos y otros? Hacer oídos sordos y mirar hacia otro lado perpetúa el ocultamiento y pasamos a ser cómplices de las conductas inhumanas, como el maltrato y el abuso.

Cuando hablamos del matonaje escolar o el bullying, podemos observar a quienes minimizan el problema, tratándolo como temas sin importancia, como si estas conductas no fueran a repercutir emocionalmente en el niño dañado, cuando, la psicología respalda que el daño ocasionado por el matonaje escolar es tan traumático y dañino como el abuso sexual.

Lo peor es conocer las razones por las que los niños dañan a otros niños. Entre ellas están: «En mi casa mi papá me pega»; «Es que me cae mal no más»; «Lo hago porque quiero»; «Es para ser bacán con mis amigos».

Creo que tenemos un deber con esta generación: enseñar con ejemplos claros lo cruel y lo malo que es actuar de esta manera. Si imaginamos a estos niños que gozan, a su edad, del sufrimiento de otro, cuando su cerebro aún no llega a la madurez, ¿qué ocurrirá cuando cumpla 18 años y pueda acceder a otro tipo de herramientas y estrategias para continuar con estas conductas? Sin duda, estos temas son los que hay que poner en la mesa y debatir.

La frase «Ser el adulto que necesité en mi infancia» es una invitación a analizar nuestro comportamiento y pensamiento como adultos, para tomar conciencia de en quiénes nos convertimos: ¿Somos el adulto exitoso que quisimos ser a los 15 años?

¿Logramos la carrera que comenzamos a los 18 años? ¿Me dedico a ayudar a los necesitados como dije que haría?

Estas y otras preguntas similares nos llevarán a comprender si seguimos los sueños y metas que anhelábamos desde pequeños, o si directamente continuamos los pasos de los adultos que admiramos en nuestra infancia.

Los niños necesitan un adulto a quien admirar: el padre, la madre, un tío o un profesor, a alguien que puedan ver como ven a una estrella de rock o al mejor actor de Hollywood. Alguien digno de seguir sus pasos.

Si te preguntara quién fue ese adulto en tu infancia, ¿a quién recuerdas? ¿Cómo marcó tu vida? Para mí, fue Gabriela, la esposa de mi tío. Era cariñosa, amable, inteligente, siempre natural, excelente madre. En ella vi la relación sana de una madre con sus hijas, el trato respetuoso, el apoyo incondicional y esa belleza que solo conocí en ella. Su rostro impecable sin gota de maquillaje, ropas sobrias y cómodas y una sonrisa que iluminaba todo el lugar; muy distinto a lo que tenía en casa.

Gabriela, sin saberlo, se convirtió en mi modelo a seguir. Una mujer profesional, con hijas educadas, que respondía a las más grandes preguntas de aritmética sin necesidad de una calculadora, irradiaba inteligencia y astucia. Mi Gabita fue mi luz.

Cuando se habla de sanar al niño o niña interior se habla de esto: concientizarnos para identificar el daño ocasionado en la infancia y, como adultos, dar solución, consuelo y contención a ese niño que aún vive en nosotros. Todos tenemos ese niño interior: feliz, triste o traumatado. Es nuestra figura de la infancia, que en ocasiones nos provoca angustia por cosas que ahora en la adultez no tienen mucho sentido, pero que funcionan como gatillantes de los traumas.

Por ejemplo, pongamos el caso de María, una mujer de 35 años que, cuando fue a la graduación de octavo año de su hijo Mateo, se sentía orgullosa y feliz por su hijo, pero lloraba con mucha pena y angustia. Mientras que otras madres lloraban y se secaban las lágrimas de emoción, ella lo hacía de forma dramática, perdiendo el control de sus emociones.

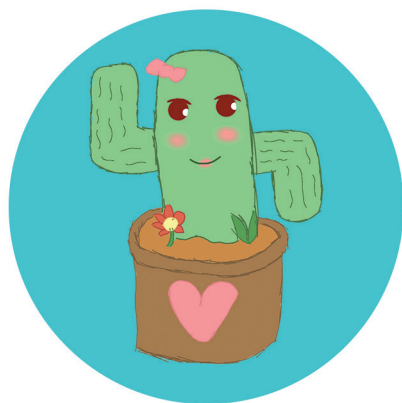
¿Por qué sucedió esto? porque, probablemente, de manera inconsciente, María recordó su propia graduación, en la que estuvo sola, sin ningún adulto que la acompañara y la apoyara. María revivió esta vivencia con las mismas emociones que la invadieron cuando era una niña. En otras palabras, la pequeña María creció con ese dolor desde octavo. La misma escena ocasionó que en ese momento se desbordara toda su pena y angustia contenidas.

Debemos ser sanadores de nuestra propia vida. Se vale tener la pataleta a los 35 años, porque esa pataleta es la del pequeño niño de 7 años a quien no le permitieron hacerla, quien tuvo que guardar la rabia y la pena en lo más profundo de su ser.

Se vale soñar nuevamente a los 40 años con ser un abogado o un ingeniero, porque a los 20 años tuviste que trabajar y el dinero no alcanzaba. ¿Quién nos vendió el cuento que es tarde para luchar? Solo es tarde cuando te das por vencido.

Capítulo IV

## **EL NIÑO INTERIOR Y SU SANACIÓN**



“En la actualidad,  
existen diversas  
maneras para buscar  
sanación a los traumas  
relacionados con el  
niño interno...”

Sanar al niño interno es abrir espacio a la ternura, la memoria y la transformación profunda del presente.

Comprender e interiorizar la idea de que todos tenemos un niño o niña interior, a veces, es complejo. Sin embargo, la psicología avala esta teoría y describe al niño interior como una parte de nosotros mismos que aparece en forma de emociones, pensamientos y sentimientos ante ciertas circunstancias que lo activan. Se relaciona con heridas no sanadas (traumas) que ocurrieron en algún momento de nuestra infancia. De esta manera, el sentimiento y la emoción del trauma se activa dando lugar a este niño dañado, que requiere atención, contención y amor para iniciar el camino de la sanación.

Para sanar a este niño interior, debemos brindarle un espacio para atenderlo, tal como si habláramos de un pequeño que nos cuenta su historia desde su mirada de niño.

Escucharemos atentamente cómo las situaciones que tuvo que vivir lo afectaron, lo que sentía y cómo lo marcó. Este proceso duele, porque aquí es donde enfrentamos los miedos enterrados, sin embargo, es necesario. Al escucharlo podremos dar soluciones como adultos.

Analicemos un caso. Por ejemplo, Juan vivía con su hermano Nicolás, su madre y su padre, quien era alcohólico. Este golpeaba en reiteradas ocasiones a su mujer y daba una crianza sin afecto y con maltratos tanto físicos como psicológicos a sus hijos. Ahora, Juan y Nicolás son adultos, ambos están casados y con hijos, sin embargo, Nicolás bebe frecuentemente. Ha segui-

do los pasos de su padre y con ello ha creado traumas similares a sus hijos y a su esposa. Por el contrario, Juan, quien no bebe alcohol, ha sido un excelente padre y esposo, cría con amor y respeto a sus hijos. La diferencia radica en cómo cada uno se hizo cargo de sus traumas. En el caso de Nicolás, este solo ha ignorado lo que sucedió en su infancia, no ha podido soltar el dolor y la culpa. Hoy se oculta en el alcohol repitiendo conductas, sin romper las cadenas del maltrato heredadas a su familia. En cambio, Juan fue consciente del dolor que esto le provocaba y decidió sanar para formar la familia que siempre deseó.

En la actualidad, existen diversas maneras para buscar sanación a los traumas relacionados con el niño interno, entre ellos destacan:

### **1. La escritura terapéutica**

En este tipo de terapia, debes escribir cartas a tu niño interno, explicándole que sabes cómo se siente y que ya no está solo, que a pesar de todo, logró salir adelante.

Por ejemplo, en la historia que revisamos de Juan, la carta que él podría escribir a su niño interior, sería así:

Querido Juan:

Te escribo esta carta para decirte cuánto te quiero y te admiro. Sé que lo que estás pasando ahora no es fácil, y que duele, pero ya no estás solo, yo estoy contigo, mi querido niño. Papá no podrá seguir dañándote. Has sido muy valiente y has logrado salir adelante. Logramos terminar la escuela y conocimos a una mujer muy linda que ahora es nuestra esposa. Ahora tenemos dos hijos hermosos que son muy felices, porque los cuidamos y amamos mucho. Además, tie-

nes tu propia casa y mamá está feliz cada vez que ve a sus nietos.

Mi amado niño, debes saber que lograste más de lo que alguna vez soñaste, ahora estás en paz y, a pesar de que nunca fue tu culpa y no te merecías nada de lo que pasó, ahora sí eres muy feliz.

Te amo y te admiro.

Juan

Este ejercicio ayuda a vivir la catarsis del trauma, despertando la conciencia de lo logrado y, finalmente, generar un cierre.

## 2. La lista

Se trata de hacer en una hoja una lista con las cosas buenas y malas que tienes en la vida. Esta sirve para analizar y valorar los logros, además de observar desde otro punto los problemas para encontrar soluciones.

Por ejemplo, esta sería la lista de Juan:

¿Cuáles han sido mis logros?	¿Cuáles son mis problemas?
Terminé mis estudios	Tengo deudas
Tengo un trabajo que me permite mantener a mi familia	No me siento suficiente
Tengo hijos sanos	Mi hijo mayor se saca malas notas en lenguaje
Tengo salud	Mi esposa no me valora
No bebo alcohol	Mi hermano es alcohólico

Si analizamos los problemas para encontrar soluciones, podríamos reflexionar y plantear lo siguiente para cada elemento de la lista:

### **«Tengo deudas»**

¿Quién no las tiene? Hay que aprender a gestionar el dinero, ordenar y clasificar los gastos en urgentes e importantes. Buscar clases gratuitas por internet sobre economía para aprender a administrar de forma inteligente las finanzas. Si lo haces así, llegará el momento en que saldrás de las deudas y tendrás el conocimiento y la madurez para no volver a estar en un sobreendeudamiento.

### **«No me siento suficiente»**

¿Cuándo será suficiente? Si lo pensamos fríamente, jamás admitimos que algo es suficiente: «Nunca hay suficiente dinero, suficiente tiempo, nunca soy lo suficientemente guapo y feliz». En vez de quedarnos en eso, debemos comenzar a buscar el propósito de vida, de una forma honesta, lo que nos llevará al camino del autoconocimiento y el sentimiento de suficiencia en ti.

### **«Mi hijo mayor se saca malas notas en lenguaje»**

¿Es importante? Siendo honestos, hay que pensar cuál es la repercusión real que tiene una mala nota en lenguaje, si realmente baja el promedio final. A su vez, preguntarse: ¿Qué gana mi hijo con estas notas? Gana ser el mejor. ¿El mejor para qué? Hay condiciones y aptitudes diferentes y diversas en cada per-

sona, quizás tu hijo no es bueno en lenguaje, pero excelente en matemáticas o en artes y eso no es malo, hay muchos expertos que aconsejan reforzar las habilidades de los niños para potenciar lo que les es innato.

### **«Mi esposa no me valora»**

¿Por qué sientes que no te valora? Intenta conversar con ella de manera honesta y directa. La mayoría de las parejas tienen problemas de comunicación y no de afectos. La poca comunicación genera desapegos emocionales.

### **«Mi hermano es alcohólico»**

A pesar del amor que le tengas a tu hermano, debes comprender y aceptar que las decisiones de tu hermano no pasan por tus manos, son problemas externos a tus responsabilidades. Solo tu hermano es responsable de sus decisiones y de cómo decide vivir su vida. Lo puedes orientar, mas no puedes imponer tu voluntad sobre sus acciones.

Lo que se desea lograr con este ejercicio es ordenar las ideas al traspasarlas al papel. Con ello, gestionamos de forma consciente las situaciones que estamos viviendo: ordenamos lo que me acongoja hoy. Esto nos permite reflexionar mejor y encontrar soluciones.

Por otro lado, estos ejercicios nos ayudan —tal como menciona Pilar Sordo— a descubrir las habilidades tronco que todos tenemos de forma única y personal, y que no necesariamente son buenas. Por ejemplo, tener un Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC). Puedes ocuparlo de dos formas: para obsesionarte

con algo imposible de controlar o para que sea tu motor para terminar una carrera o escribir un libro. ¿Se imaginan una persona obsesiva compulsiva a cargo de la vitrina de una boutique o de una farmacia? Estoy completamente segura de que su trabajo sería espectacular.

Capítulo V

## **LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO**



“Si aprendes a valorar  
tu vida y cuidar de ti,  
serás capaz de tener  
una vida más sana, más  
activa...”

Valorar la vida y cuidarse es sembrar bienestar: más energía, más presencia, más sentido en cada paso.

El autocuidado es cuidar de ti, darte cuenta cuándo hay que hacer una pausa, respirar y hacer actividades que nos hacen felices, para lograr recargar energías y encontrarse con uno mismo.

Sin embargo, muchas veces en este espacio el sentimiento que suele aparecer es la culpa, pero hay que erradicarla de nuestra mente para lograr sanidad mental y emocional. Darle lógica a las acciones que consideramos que están bien, tal como es el caso de hacer deporte, salir una tarde a vitrinear y pasar a comer algo que me encanta ¿Por qué no?

El autocuidado es permitirse hacer sin culpas, saber disfrutar el aquí y el ahora. Qué sentido tendría salir al cine a ver la película que estaba esperando hace meses si, cuando estoy viendo la película, estoy pensando en que debo pasar a comprar pan, que la ropa está sucia, y mil cosas más. Hay que aprender a disfrutar y valorar los momentos.

Dentro del autocuidado está la difícil tarea de aprender a soltar todo aquello que nos hace mal. ¿Para qué quiero algo que me dañe? Cito a Marian Rojas Estapé cuando habla de las personas «vitamina»: aquellas que nos inyectan de energías buenas y nos hacen sentir renovados, sin dejarnos caer.

Tal como mencionaba antes, la culpa es el sentimiento más persistente en esta etapa. Tiene que ver con lo socialmente aprendido y con las opiniones que marcaron nuestro desarrollo

psicoemocional, como por ejemplo, que nos dijeran que éramos gordos, feos, tontos, etcétera. Al ser adultos, estas palabras quedan impuestas en el pensamiento interno, lo que provoca, la mayoría de las veces, un auto concepto errado sobre nosotros mismos.

Cuando somos adultos, tenemos el poder de decidir cómo nos queremos sentir y qué cosas deseamos pensar, incluso, de nosotros mismos. Un ejercicio para poner en práctica esto consiste en, antes de levantarte por las mañanas, imaginar cómo sería tu día perfecto, desde el desayuno hasta que te acuestas en la noche. Esto te hará levantarte con energías. Lo que pudo haber sido un día normal o malo puede ser un gran día simplemente por haberlo imaginado por unos minutos. A esto se le llama pensamiento inteligente.

A muchas mujeres nos pasa que cuando nos miramos al espejo después de la ducha y vemos nuestro reflejo desnudas, no nos gusta lo que vemos. Comenzamos a enumerar un montón de defectos y cosas que nos gustaría cambiar de nuestro físico, y pensamos que si las pudiéramos cambiar, seríamos más felices. Hacemos una lista interminable y acabamos con la autoestima por el suelo. Pasamos por alto las cosas buenas de nuestro cuerpo, las que hacen que nuestra vida funcione y que, paradójicamente, no deseamos: las piernas y pies para caminar, las manos que permiten acariciar, tomar cosas y crear, la sonrisa amable que genera confianza en las personas, el cabello hermoso, la capacidad de movimiento y la independencia.

Podemos realizar actividades que no requieren ayuda técnica, como el uso de una silla de ruedas o muletas. Estas capacidades y atributos generalmente no las valoramos, porque estamos acostumbrados a tenerlas todos los días.

El mejor ejemplo que ilustra este comportamiento se da al ponernos en la situación de la muerte de un ser querido. Tienes cerca a tu madre desde que naces hasta cierta edad. Supongamos que la tienes a tu lado durante 30 años, hasta que, lamentablemente, ella enferma y fallece. ¿Qué sucede en ese instante? Ahora es cuando la extrañas, lloras y piensas en los momentos que pudiste haber estado con ella y no lo hiciste. Recién entonces comienzas a analizarte, cuando ella ya no está. Esto ocurre porque estabas tan acostumbrado a tenerla a tu lado que jamás pensaste en que un día ya no estaría.

Este ejemplo aplica para muchas cosas en la vida: para las relaciones con los hijos, relaciones de parejas, entre otras, donde el distanciamiento emocional y las relaciones rotas son el resultado de una sumatoria de cosas.

Por todo esto, la importancia del autoconocimiento y autocuidado son clave. Parte de este trabajo personal tiene que ver con la conciencia y el respeto hacia uno mismo, y también hacia los demás, reconociéndonos como seres humanos únicos.

Existen una serie de ejercicios que promueven el bienestar mental y físico. Entre ellos, destaca la *respiración consciente*, que se usa para relajarnos y bajar los niveles de estrés y ansiedad. La alimentación también es clave, dado que nuestro cuerpo requiere mantener un equilibrio para el buen funcionamiento, lo que en otras palabras se resume en tener una buena salud.

Si aprendes a valorar tu vida y cuidar de ti, serás capaz de tener una vida más sana, más activa, con más energía para continuar planes y proyectos, sin ser interrumpido por una serie de malestares físicos y mentales.

Hoy escuché un podcast sobre Carl Jung, donde también se hablaba de cómo ciertos aspectos de nuestra infancia influ-

yen en la autoconfianza. Jung estudió el arquetipo del niño y de la niña, que representan la inocencia, la vulnerabilidad y el potencial creativo que cada persona lleva dentro. Según sus estudios, nuestras experiencias tempranas y la socialización pueden hacer que algunas de estas partes queden reprimidas, y esto puede explicar ese sentimiento incómodo que surge cuando decimos «sí» cuando realmente queremos decir «no».

En ese momento, le dices a tu niño o niña interior que se calle, y la bloqueas. Yo te pregunto: ¿Vale la pena normalizar el sentimiento negativo, porque no puedes ser tú?

¡Libérate!, Tú vales oro. Has venido a este mundo a cambiar la vida de muchas personas.

Capítulo VI

**SOY IMPORTANTE, SOY GRANDE, SOY  
IMPARABLE**



“Ser importante en  
la vida es necesario.  
Ser esa persona que  
deja una huella en los  
demás...”

Dejar huella en otros es trascender el instante: ser memoria viva  
en la historia emocional de alguien más.

Todos venimos al mundo con un propósito, el cual cada uno debe descubrir. Estamos aquí para dejar huella, para cambiar vidas, para ayudar a otras personas.

Si lo pensamos desde un punto de vista analítico y no religioso, caemos en la cuenta de que entre todos somos servidores. En cada profesión encontramos personas que ofrecen y venden sus servicios: médicos, enfermeras, abogados, arquitectos, profesores, escritores, etcétera.

Algunas profesiones son más valoradas y bien vistas que otras, sin embargo, todas son ventas de servicios. Esta sobrevaloración de unas por sobre otras profesiones se evidencia, por ejemplo, en el respeto que se le da a un médico, que no es el mismo que se le entrega a una persona con título de Técnico en Enfermería de Nivel Superior (TENS). Tampoco es el mismo trato para una profesora en comparación con el dado a un técnico en educación. ¿Por qué pasa esto? El ego y el orgullo es el mal de la sociedad. Estos antivalores destruyen la percepción de la calidad profesional y ocasionan diferencias enormes en tratos y resultados.

Toda profesión y oficio es importante en la sociedad, somos importantes y nuestro esfuerzo debe ser recompensado siendo conscientes de nuestro impacto.

Revisemos en detalle la evidencia del esfuerzo y la importancia del trabajo, por ejemplo, de los profesores. Estos, nor-

malmente, están cinco días a la semana, de 9 a 10 horas, en un aula con 30 o 45 niños, tratando de enseñar todo aquello que el Ministerio de Educación exige. En sala, al menos 10 se portan mal y el otro porcentaje —no menor— no está interesado en estudiar. Sumado a ello, los profesores y profesoras deben disponer de su tiempo libre para preparar el material en casa. Todo este esfuerzo pareciera no valer la pena, porque cuando llegan al aula, a la mayoría de los alumnos no les interesa nada. Además, en algunos casos tienen que citar a apoderados, que frecuentemente no asisten a las reuniones. Los docentes tienen que sobrellevar la falta de compromiso de los padres en la educación de los menores. Por otro lado, si el docente asigna una nota roja al estudiante en el libro, ¡que Dios lo ampare! Seguramente aparecerá el apoderado enojado pidiendo explicaciones sobre la situación.

Si a todo esto le sumamos que algunos alumnos se ríen del profesor y, en algunos casos, incluso llegan a agredirlo, debemos preguntarnos: ¿Qué tipo de educación estamos entregando en casa? ¿Cuál es nuestra responsabilidad en la educación de nuestros hijos?

Como planteaba antes, siendo parte de la sociedad, somos quienes valoramos y aportamos en ella. Debemos ser capaces de ser responsables dentro de este sistema que funciona de manera colaborativa. Siempre es más fácil culpar a quien nos vende su servicio, y más difícil responsabilizarse; reformar actitudes y malas acciones.

Por esto, ser importante en la vida es necesario. Ser esa persona que deja una huella en los demás, tal como pueden hacer los profesores, los médicos, los arquitectos y toda la gente que trabaja para otros.

Hace años conocí a una doctora que por su trabajo no podía atender su casa. El tiempo no le alcanzaba para recibir a sus hijos del colegio ni para ayudarlos con la tarea. Por este motivo, contrató a Ingrid, una mujer que hacía todo aquello que la doctora no podía: mantenía la casa siempre limpia y olorosa, cocinaba a diario —dejando un plato caliente cada vez que los niños llegaban del colegio—, los cuidaba y los ayudaba en sus tareas, hasta que el día terminaba cuando la doctora llegaba e Ingrid volvía a su casa.

En este caso, el trabajo de ambas es importante. La doctora ayuda a personas en temas de salud e Ingrid ayuda a la doctora y a su familia en el cuidado y quehaceres del hogar. Ambas se necesitan y ambas son valiosas en sus funciones.

Recuerdo en algún momento de mi vida donde tuve que dedicarme a hacer aseo en domicilios particulares. En una oportunidad, la dueña de casa me hizo la siguiente pregunta: ¿No se te ocurrió estudiar algo para no tener que trabajar de nana?

¿Cómo le explicaba a esa persona que yo tenía el mismo título profesional que ella, pero con la diferencia de que no podía dedicarme a ello, porque no tenía quien cuidara a mis hijos mientras trabajaba? Por eso aseaba casas: porque era lo único que me permitía ir con mi pequeña hija al trabajo y así generar ingresos mientras el mayor estaba en clases.

No siempre las personas están en un buen puesto laboral porque no quieren o no pueden. Hay miles de razones privadas para no estar ahí. De todas formas, hay que tener presente que el esfuerzo vale, y quien hoy está abajo, mañana puede estar arriba.

Todos somos únicos y especiales, imparables y fuertes. No dudes de lo que puedes lograr.

Epílogo

**¿QUÉ HARÁS HOY PARA CAMBIAR?**

Finalmente, solo me queda dedicar esta travesía a quienes puedan necesitar de una voz amiga. Sepan que todo en la vida se soluciona y que hasta de los errores más grandes se aprende.

Sintamos, y seamos libres para vivir felices. Sigamos nuestras metas. Mientras no dañen a otros ni a nosotros mismos, vamos por buen camino.

Seamos agentes de cambio y luz, aunque a veces sea tenue entre las sombras de quienes necesitan aliento.

La vida es más bonita cuando estás con las personas correctas. Nunca olvides lo increíble y maravillosa persona que eres. Marca vidas con actos buenos y generosos. Que valga tu paso por este mundo.

Ahora que ya has terminado este libro: ¿Qué harás? ¿Cambiarás algo de tu vida para mejorarla? ¿Qué te falta para decir: «ahora sí soy feliz»?



## ÍNDICE

- 9** Ser madre cuidadora
- 15** La mente es poderosa
- 21** Ser el adulto que necesitaste en la infancia
- 29** El niño interior y su sanación
- 37** La importancia del autocuidado
- 43** Soy importante, soy grande, soy imparabile
- 49** Epílogo: ¿Qué harás hoy para cambiar?

EN  
ESTE TRABAJO  
COLABORARON BELÉN  
RAMÍREZ EN EDICIÓN Y ROBERTO  
MORALES EN DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN.  
EL LIBRO SE COMPUSO UTILIZANDO UNA  
TIPOGRAFÍA SANS SERIF Y SE IMPRIMIÓ EN  
PAPEL BOND AHUESADO DE 80 GRAMOS.  
SE TERMINÓ DE REVISAR AL INICIO DE LA  
PRIMAVERA, EN LOS ÚLTIMOS DÍAS  
DEL MES DE SEPTIEMBRE DE  
2025.