

The image features three pink flowers with five petals each, arranged in a cluster. A semi-transparent rectangular box is centered over the flowers, containing the title text in a dark, serif font.

CÓMO VOLVER A TI CUANDO SIENTES QUE TE PIERDES

Albi - Psicóloga, socióloga y mujer que ya estuvo allí



Perderse duele. Te desconectas de tu centro, te enredas en pensamientos que no paran o te desdibujas en relaciones que consumen tu energía. Lo peor es que, cuando te pasa, empiezas a creer que esa desconexión eres tú, que has perdido algo esencial para siempre.

No es así.

Volver a ti no es un acto mágico, es un proceso consciente. Es aprender a reconocer las señales, a escuchar tu cuerpo, a sostener tus emociones sin que te devoren, y a recordarte quién eres incluso en medio del dolor.

Esta guía es un mapa sencillo y profundo. No te promete que dejarás de perderte —porque todas nos perdemos—, pero sí que tendrás siempre un camino de regreso. Ese regreso es tu súperpoder.





PASO I. RECONOCE EL MOMENTO EN QUE TE PIERDES

La primera señal de fuerza no es estar siempre bien, sino atreverte a mirar de frente cuándo no lo estás. Muchas veces seguimos en automático, creyendo que “no pasa nada” mientras por dentro sentimos vacío, tensión o un nudo en la garganta. Volver a ti comienza con valentía: reconocer que algo en ti está pidiendo tu atención.





Señales comunes:

Ansiedad que no cede aunque lo tengas todo “bajo control”.

Necesidad de aprobación constante (mirar el móvil, esperar respuesta, miedo al rechazo).

Desconexión física: no sentir hambre, sueño, cansancio... hasta que tu cuerpo grita.

Pensamientos circulares: dar vueltas a lo mismo sin salida.





Ejercicio:

Piensa en los últimos 3 días:
¿Cuándo sentiste que te habías perdido de ti?

Ejemplo: “Me quedé comparándome en redes”,
“Dije que sí aunque quería decir no”,
“Me ignoré porque tenía miedo a molestar”.

Escríbelos.

Nombrarlos es el primer paso para abrir la
puerta de regreso.





PASO 2. RESPIRA Y VUELVE AL CUERPO

Tu mente vive en futuro o en pasado. Tu cuerpo, en cambio, siempre está en presente. Cuando te pierdes, es porque has quedado atrapada en el ruido mental. Volver al cuerpo es recordarle a tu sistema nervioso: “Aquí no hay peligro. Estoy a salvo.”

La respiración consciente regula la ansiedad, baja el ritmo de tu corazón y corta la cadena de pensamientos intrusivos. Además, cuando tocas tu propio cuerpo con amabilidad (una mano en el pecho, otra en el vientre), tu sistema interpreta: “Alguien me cuida”.
Y esa alguien eres tú.





Práctica:

Inhala por la nariz contando 4.

Mantén el aire 2 segundos.

Exhala lentamente en 6.

Hazlo 5 veces.

Mientras respiras, coloca tu mano en el pecho y
repite en voz baja:

“Estoy aquí para mí. No me dejo sola.”

Siente cómo tu cuerpo empieza a calmarse.

Es neurobiología: tu respiración está enviando
señales de seguridad a tu cerebro.





PASO 3. NOMBRA TU EMOCIÓN, NO TU HERIDA

Cuando te pierdes, tu herida habla fuerte:
“Me van a abandonar”, “No soy suficiente”,
“Algo está mal en mí”.

Pero debajo de esos pensamientos hay algo
mucho más simple: una emoción.

Y las emociones, a diferencia de las heridas, son
más dinámicas: se mueven, cambian, se
transforman antes.

Al nombrar tu emoción, le quitas poder a la
herida. Dejas de estar atrapada en la historia que
tu mente repite, y vuelves al terreno real de lo
que sientes en este momento.





Ejercicio:

Escribe: “Hoy siento...” y completa con una sola palabra.

Ejemplo: “Hoy siento miedo.”

“Hoy siento tristeza.”

No intentes explicarlo, no lo analices. Solo nómbralo.

Recuerda: lo que se nombra, se transforma. Lo que callas, se enquistas.





PASO 4. RECUÉRDATE QUIÉN ERES MÁS ALLÁ DEL DOLOR

Cuando duele, lo olvidas: olvidas tu valor, tu esencia, tu fuerza. El dolor es como un humo espeso que nubla tu vista. Pero tú no eres ese humo, tú eres el fuego interior que sigue vivo debajo.

No eres tu herida: eres la mujer que la atraviesa.

Este paso es un recordatorio. Una forma de anclar tu identidad en lo que nunca cambia, aunque cambien las circunstancias: tu esencia.





Ejercicio:

Haz una lista de 3 a 5 cualidades tuyas que siguen ahí aunque todo lo demás tiemble.

Ejemplo: “Soy sensible”, “Soy valiente”, “Soy intuitiva”, “Soy creativa”, “Soy resiliente”.

Léelas en voz alta. Escríbelas en un papel y pégalo en un lugar visible.

Cuando vuelvas a perderte, míralas: son tu brújula.





PASO 5. HAZ UN GESTO DE REGRESO

Volver a ti no es solo un pensamiento, es un acto. Tu cuerpo necesita señales concretas de que estás aquí y ahora. Esos gestos son como anclas: cada vez que los repites, tu mente y tu cuerpo aprenden que el regreso es posible.

Ideas de gestos:

Beber un vaso de agua despacio,
con atención plena.

Escuchar una canción que te conecte contigo.

Escribir una frase corta en tu cuaderno.

Caminar cinco minutos sintiendo cada paso.

Abrazarte a ti misma y sostener ese contacto.





Volver a ti no es solo un pensamiento, es un acto. Tu cuerpo necesita señales concretas de que estás aquí y ahora. Esos gestos son como anclas: cada vez que los repites, tu mente y tu cuerpo aprenden que el regreso es posible.





Anota aquí tu propio ritual de regreso:
(Puede ser un gesto, una frase, un objeto, una
práctica... lo que te recuerde que tu centro está
siempre disponible.)





Frases reprogramadoras

“Estoy a salvo en mí.”

“Mi valor es inherente, no depende de nada externo.”

“Soy más grande que mi herida.”

“Elijo regresar a mí, una y otra vez.”

“Hoy me sostengo con amor y presencia.”





Volver a ti no significa que nunca más te pierdas.

Significa que ahora tienes un mapa.
Que tu fuerza no está en evitar el dolor,
sino en recordar siempre el camino de
regreso.

Ese regreso es tu raíz, tu calma, tu fuerza.
No importa cuántas veces lo olvides:
siempre puedes volver a ti.

