

# Las Cinco Heridas Vitales

Rechazo, Abandono, Humillación, Traición e Injusticia



Psicólogo Jesús Orduña  
[www.psicorealizacion.com](http://www.psicorealizacion.com)

1.- Seleccione la afirmación más apropiada a su estilo de hablar : \_\_\_

- |   |   |
|---|---|
| A | Me han dicho que hablo muy bajito y casi no me escuchan                     |
| B | Dicen que mi voz es casi infantil y parece que me estoy quejando            |
| C | Manejo mi voz de forma que puedo hacer sentir que me interesan las personas |
| D | Hablo realmente poco y me fijo muy bien en lo que digo                      |
| E | Mi voz es sonora y me hago escuchar donde sea                               |

2.- Seleccione la afirmación más apropiada a su estilo de bailar : \_\_\_

- |   |   |
|---|---|
| A | No me gusta bailar y si tengo que hacerlo, trato de que no me miren           |
| B | Bailo si mi pareja me está llevando y que se nota que le gusta bailar conmigo |
| C | Bailo con mucho gusto y aprovecho para lucir pasos sensuales                  |
| D | Adoro bailar, ocupo mucho espacio en la pista y me gusta que todos me miren   |
| E | Bailo muy bien, me admiran porque me sé los pasos y trato de no equivocarme   |

3.- Seleccione la afirmación sobre el coche que tiene o que aspira tener: \_\_\_\_

A	Auto discreto de color oscuro que no llame la atención.
B	Que sea lo más cómodo posible, lo demás no importa.
C	Prefiero autos pequeños, no me importa si es incómodo en su interior.
D	Mi coche debe ser lo más potente posible y que todos volteen a verlo.
E	Debe ser clásico, de alto rendimiento, que valga cada peso invertido.

4.- Seleccione la afirmación cuando habla o escucha a los demás: \_\_\_\_

A	Me acomodo en cualquier silla y pongo los pies debajo de los muslos que no toquen el piso.
B	Prefiero sillas con descansabrazos o que me pueda apoyar en un sillón vecino.
C	Difícilmente estoy cómodo en una silla, siempre me tocan incómodas, siento que no quepo.
D	Normalmente estoy recargado en el respaldo y con los brazos cruzados, cuando hablo me hago hacia delante para que me escuchen.
E	Me siento con toda propiedad, erguido, con las piernas alineadas y sin encorvarme



5.- Seleccione la afirmación que mejor describe de sus miedos: \_\_\_\_\_

- |   |   |
|---|---|
| A | Miedos puedo tener algunos, solo huyo de las situaciones que me puedan generar pánico |
| B | Miedo a estar solo, si no hay personas, necesito radio o televisión que me acompañen  |
| C | Tengo miedo a que me dejen hacer lo que yo quiera, creo que podría caer en excesos.   |
| D | Tengo miedo a que la gente me haga a un lado, me nieguen saludos y favores            |
| E | Miedo a que la gente no reconozca que soy amable, cálido y buena persona.             |

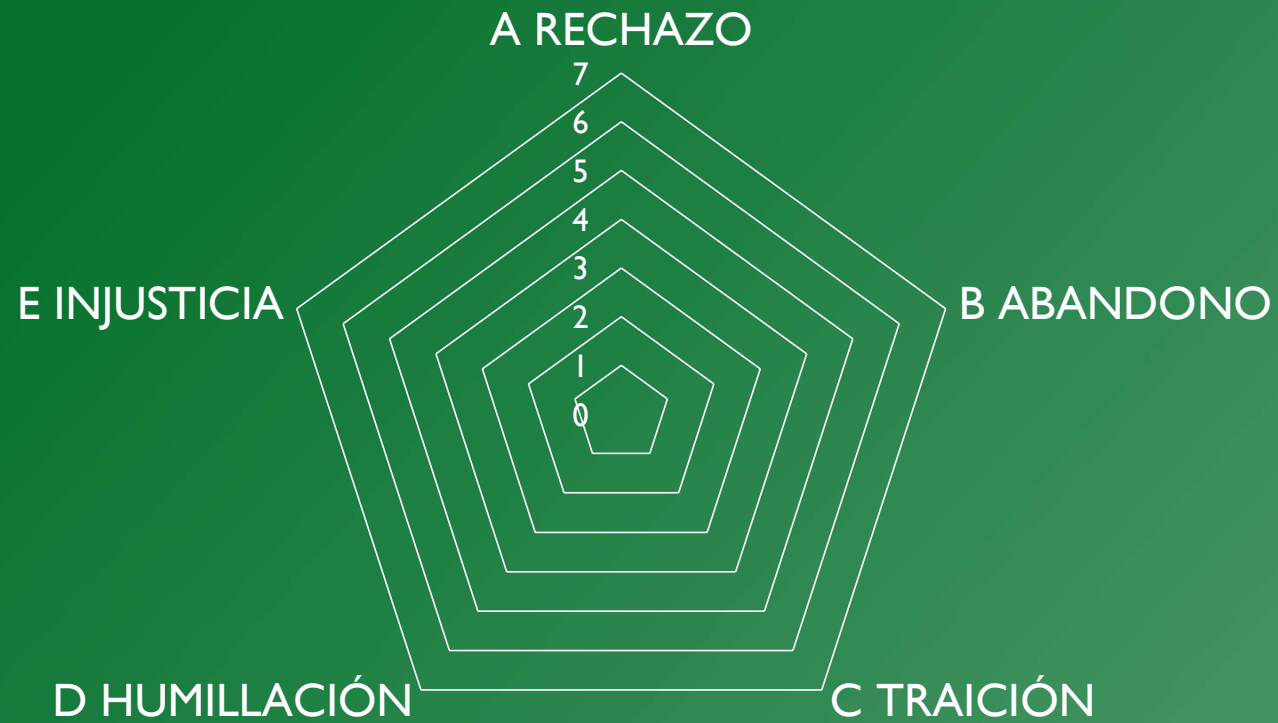
6.- Seleccione la afirmación al despedirse de una reunión o fiesta: \_\_\_\_\_

- |   |   |
|---|---|
| A | No necesito despedirme, trato de retirarme sin que se den cuenta y no lo notan.   |
| B | Casi nunca me voy solo, siempre hay alguien se ofrece a llevarme o acompañarme.   |
| C | No me salgo hasta ver que todos tengan la forma de irse por si necesitan que los lleve.   |
| D | Salgo cuando se me da la gana, aunque me rueguen que me quede porque se acabe la fiesta   |
| E | Me retiro al cumplirse las horas que habíamos dicho o hasta que el anfitrión diga, de otra forma me parece una falta de educación irse. |

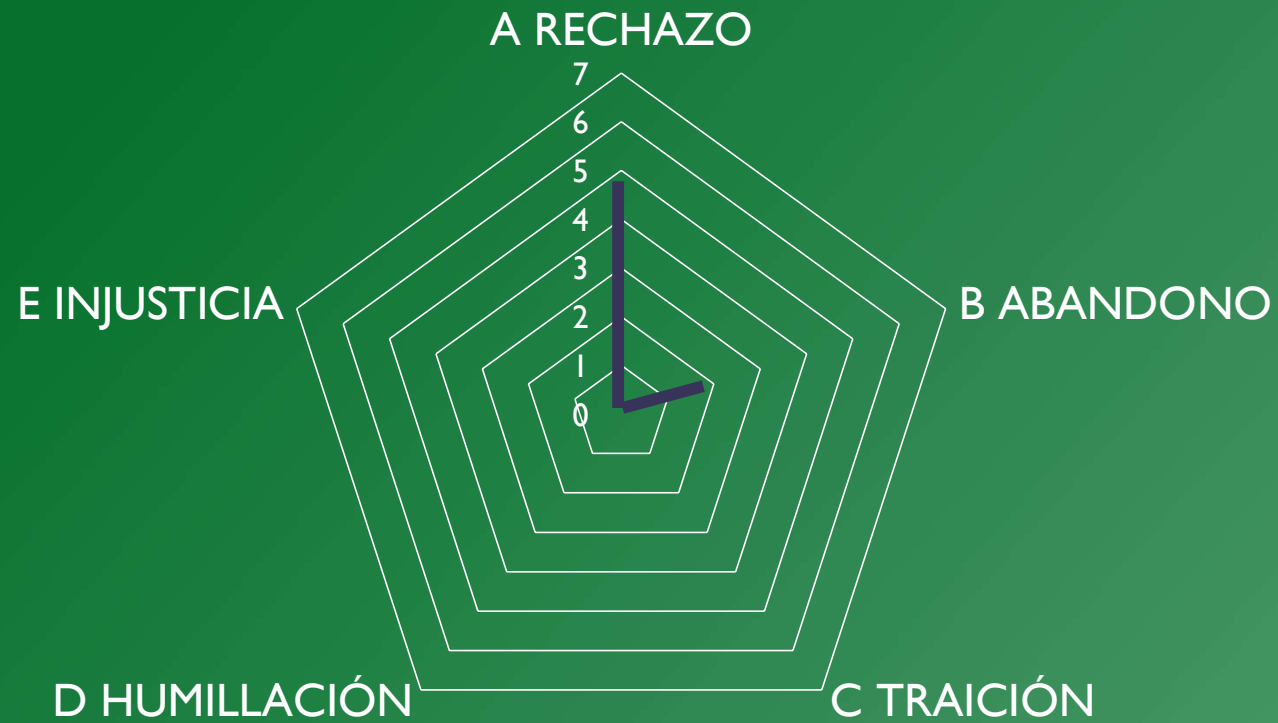
7.- Seleccione la afirmación que mejor le describe cuando de ayudar a otros se trata: \_\_\_\_

- |   |   |
|---|---|
| A | Me ocupo bien de mí mismo y me esmero por los otros, así soy querido por la demás gente.                        |
| B | Soy muy independiente, me siento bien solo y casi nunca necesito que me ayuden, ni yo ayudar a los demás        |
| C | Ayudar a los demás es un enorme placer y me siento satisfecho cuando todo marcha bien para todos.               |
| D | Se apoyan en mí porque confían en que siempre cumplo mi palabra y nunca miento.                                 |
| E | Tengo muchos amigos que me quieren porque no tengo problemas en la vida y se apoyan en mí porque soy muy justo. |

# Heridas vitales



# Heridas vitales





# Definición

Las heridas de la infancia se refieren a **momentos dolorosos** o circunstancias que fueron percibidos por la mente del niño como **dañinas** impactantes o **no comprensibles** para la **capacidad cognitiva y emocional de esa edad**.

Dejaron una huella y una influencia que no se borrará hasta que sea **identificada aceptada y sanada** desde el inconsciente.





# Origen

Una herida de la infancia a partir de los eventos que afectaron y no fueron asimilados por la mente condicionan la vida de adultos guiando las respuestas, la forma de relacionarse y el modo de sentirse en el día a día.

Las heridas emocionales provocan **reacciones automáticas** y no dan lugar a una respuesta consciente, producen **dolor, insatisfacción y desequilibrio emocional, psicológico y vital.**

# Máscara



Las heridas emocionales se detectan por el mecanismo de defensa o máscara que activan.

Al portar una máscara la persona ya no es ella misma, adopta una actitud diferente creada desde muy pequeños creyendo que esa actitud **le protegerá de sufrir nuevamente la herida** que le provocó tal defensa.

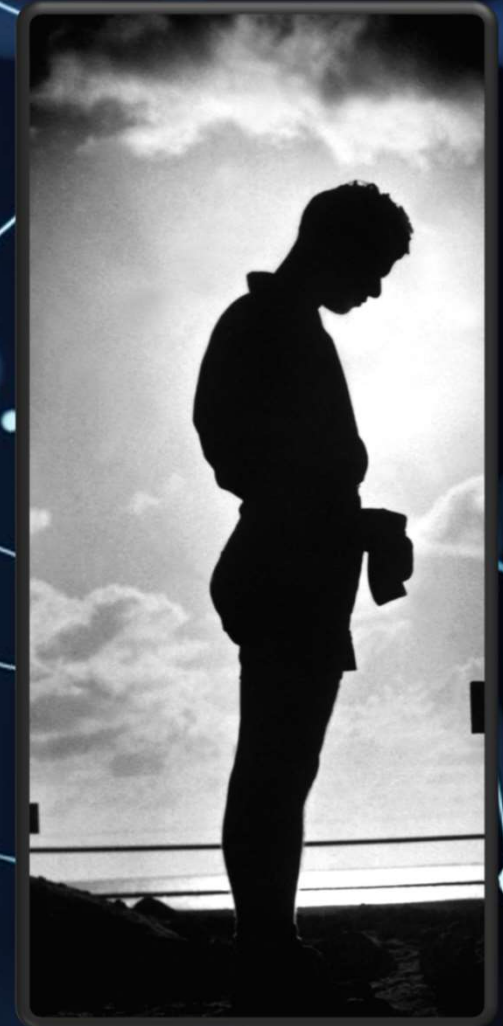
# Cinco heridas

Se han identificado cinco heridas de la infancia y se presentan en orden cronológico de acuerdo a como van apareciendo en el transcurso de la vida, a cada una de ellas le corresponde una máscara como mecanismo de defensa.

Herida	máscara
<b>Rechazo</b>	huidizo
<b>Abandono</b>	dependiente
<b>Humillación</b>	masoquista
<b>Traición</b>	controlador
<b>Injusticia</b>	rígido

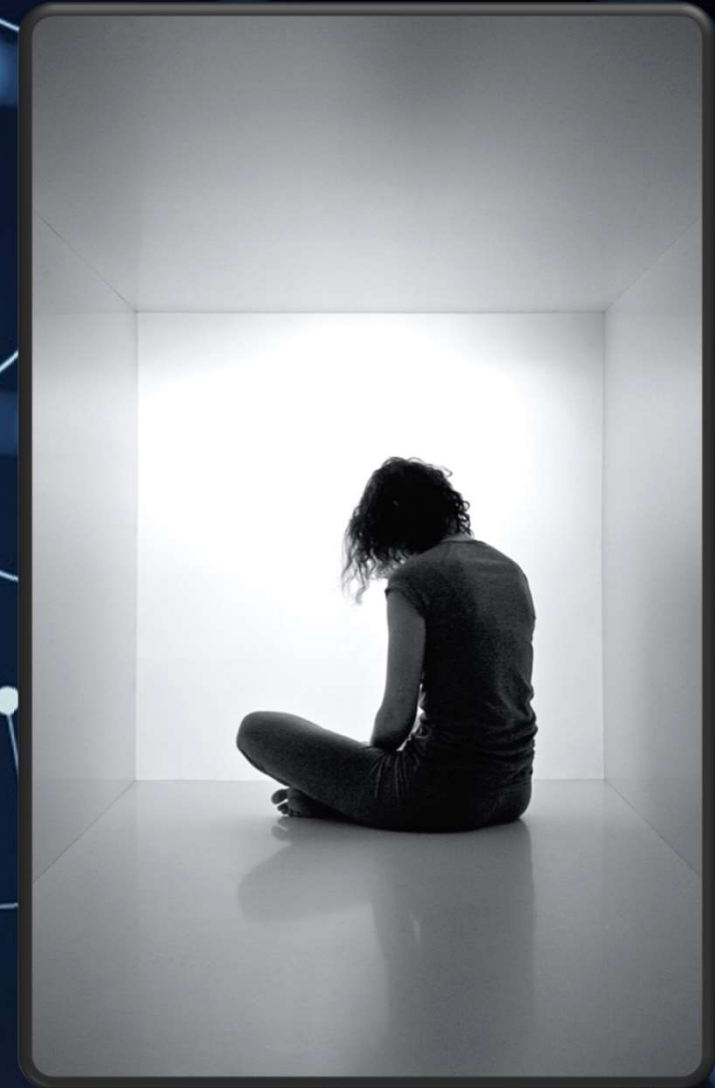
# Rechazo

- Es una herida muy profunda quien la sufre se siente rechazado en su interior y se siente rechazado con respecto a su derecho a existir.
- Puede tratarse de hijos no deseados o que se deseaba con otro género. Esta herida se deriva de la relación con el progenitor del mismo sexo.
- Para niños sobreprotegidos, ser amados significa sentirse asfixiados así que reaccionarán rechazando o huyendo cuando alguien lo ame por el temor a sentirse agobiado.



# Rechazo

- Las personas con esta herida suelen ser perfeccionistas intelectuales y desapegados de lo material. Se sienten carentes de valor y buscan la soledad. Tienden a hacerse invisibles y encuentran el modo de huir.
- El mayor miedo de la persona con la herida de rechazo es el pánico. Cuando piense que ante una situación puede llegar a sentir miedo o pánico intentará huir para salvarse, no se enfrentará queriendo evitar los problemas o desgracias que se imagina.
- Morfológicamente muestran cuerpos contraídos y delgados con ojos pequeños y atemorizados.



# Rechazo

<b>Surgimiento</b>	Del nacimiento al primer año de vida
<b>Máscara</b>	De huida
<b>Progenitor</b>	Del mismo sexo
<b>Cuerpo</b>	Contraído angosto delgado o fragmentado
<b>Ojos</b>	Pequeños atemorizados o con la impresión de llevar un antifaz
<b>Vocabulario</b>	“nulo”, “nulidad”, “nada”, “inexistente”, “desaparecer”, “se cancela todo”
<b>Temor más grande</b>	Pánico
<b>Alimentación</b>	Pérdida de apetito por emociones o por temor ingiere porciones pequeñas para huir, consume azúcar, alcohol o adicciones a las drogas, tiene predisposición a la anorexia.
<b>Enfermedades posibles</b>	Cutáneas, diarrea, arritmia, cáncer, problemas respiratorios, alergias, vómito, desmayos, estado de coma, hipoglucemia, diabetes, depresión suicida y psicosis.



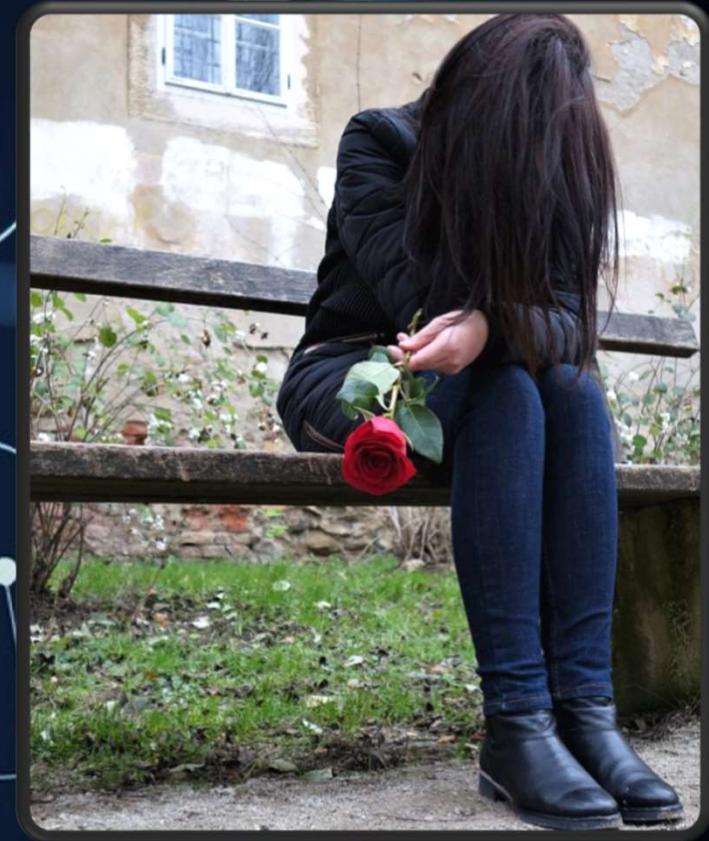
# Abandono

- Surge al sentir la carencia de muestras de afecto especialmente con el progenitor del sexo contrario.
- La máscara que protegerá a esta persona cuando se sienta abandonada o susceptible de serlo será la dependencia.
- El cuerpo se presenta delgado sin tono muscular y encorvado con ojos tristes.
- Su carácter presenta rasgos de víctima, dificultad para tomar decisiones y para aceptar un “no” como respuesta.
- Está siempre necesitado de atención y apoyo.



# Abandono

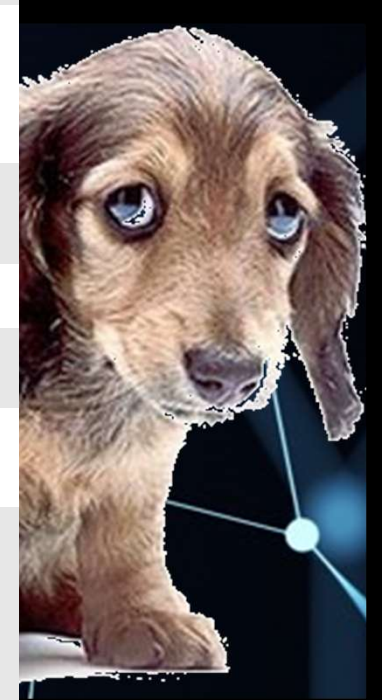
- Es inestable emocionalmente y de llanto fácil.
- Le gusta tener espectadores y aunque se retrae físicamente de los demás le gusta el sexo, en realidad va buscando la dependencia para poder sanar el abandono.
- Su mayor temor es la soledad y tratará de evitarla a toda costa.
- Cuando le toca estar a solas se convence de que está bien así, pero busca desesperadamente todo tipo de actividades para ocuparse.
- Su dependencia puede llegar hasta el extremo de soportar situaciones indeseables con tal de no quedarse solo.





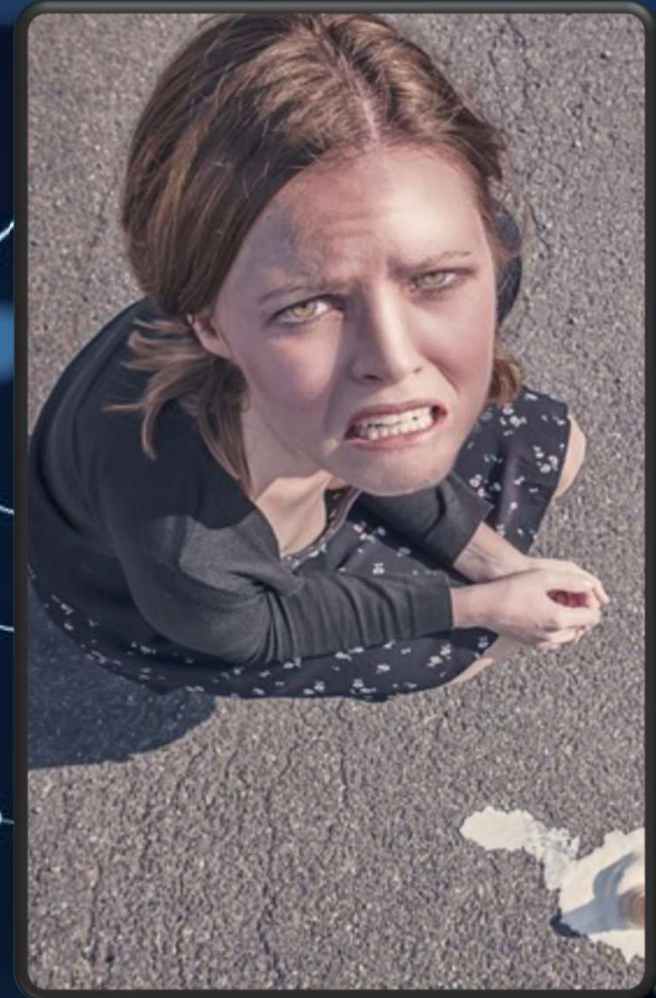
# Abandono

<b>Surgimiento</b>	Entre el primero y tercer año con carencia de muestras de afecto o del tipo de afecto desea
<b>Máscara</b>	Dependiente
<b>Progenitor</b>	Progenitor del sexo opuesto
<b>Cuerpo</b>	Largo, delgado, sin tono muscular, jorobado, piernas, débiles, espalda encorvada brazos de apariencia demasiado largos y pegados al cuerpo partes del cuerpo caídas o flácidas
<b>Ojos</b>	Grandes, tristes con mirada que atrae.
<b>Vocabulario</b>	“Ausente”, “solo”, “no soporto”, “devoro”, “no me sueltan”.
<b>Temor más grande</b>	La soledad
<b>Alimentación</b>	Buen apetito, bulímico, gusta de alimentos blandos, come con lentitud.
<b>Enfermedades posibles</b>	Lumbares, bronquitis, migrañas, hipoglucemia, agorafobia, diabetes, glándulas suprarrenales, miopía, histeria, depresión, enfermedades raras que atraen la atención, enfermedades incurables.



# Humillación

- Relacionada con la carencia de libertad y la sensación de humillación debido al control del progenitor.
- Se origina a partir de que los progenitores se han avergonzado de algún comportamiento del niño y lo han censurado o cuando hay un control excesivo cuando el niño realiza actividades propias de la infancia como salir a jugar.
- Se originó en contacto con el progenitor que se hizo cargo mayormente del cuidado del hijo normalmente la madre.
- La máscara detrás de la que se esconde será el **masoquismo** buscar la satisfacción e incluso el placer sufriendo, volver a buscar la humillación la mayor parte de las veces.



# Humillación

- El cuerpo es de una persona gruesa con rostro redondeado y ojos grandes abiertos e inocentes.
- Conoce sus necesidades, pero las ignora.
- Controla a los demás para evitar la vergüenza se considera maleducada o sucia.
- Es hipersensible, desea ser digna, siente vergüenza en el plano sexual y se satisface comiendo.
- Su mayor temor es a la libertad porque no sabe autorregularse, sea comiendo demasiado o trabajando sin medida y hasta gastando mucho. Para no ser libre se atribuye limitaciones y se impone obligaciones.



# Humillación

## Surgimiento

Entre el primero y el tercer año.

## Máscara

Masoquista

## Progenitor

Con el progenitor que se hizo cargo de su desarrollo físico.

## Cuerpo

Grueso, rollizo, talle corto, cuello grueso y abombado; tensión en el cuello, en la garganta, en la mandíbula y en la pelvis. Rostro redondo y abierto.

## Ojos

Grandes, redondos, abiertos e inocentes como los de un niño.

## Vocabulario

“ser digno”, “ser indigno”, “pequeño o diminutivos”, “grande o grueso aumentativos”

## Temor más grande

La libertad

## Alimentación

Gusta de los alimentos ricos en grasa, el chocolate, es bulímico o ingiere porciones pequeñas, se avergüenza al comprar o comer golosinas.

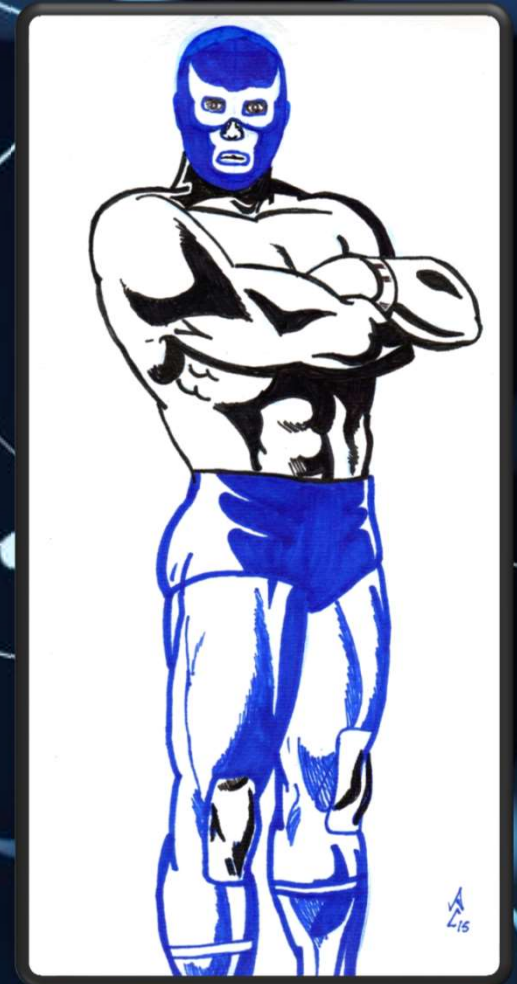
## Enfermedades posibles

Problemas lumbares, laringitis, problemas de las anginas, problemas respiratorios, trastornos en piernas y pies, várices, esguinces, fracturas, disfunciones hepáticas, de la tiroides, irritaciones de la piel, hipoglucemia, diabetes, enfermedades del corazón



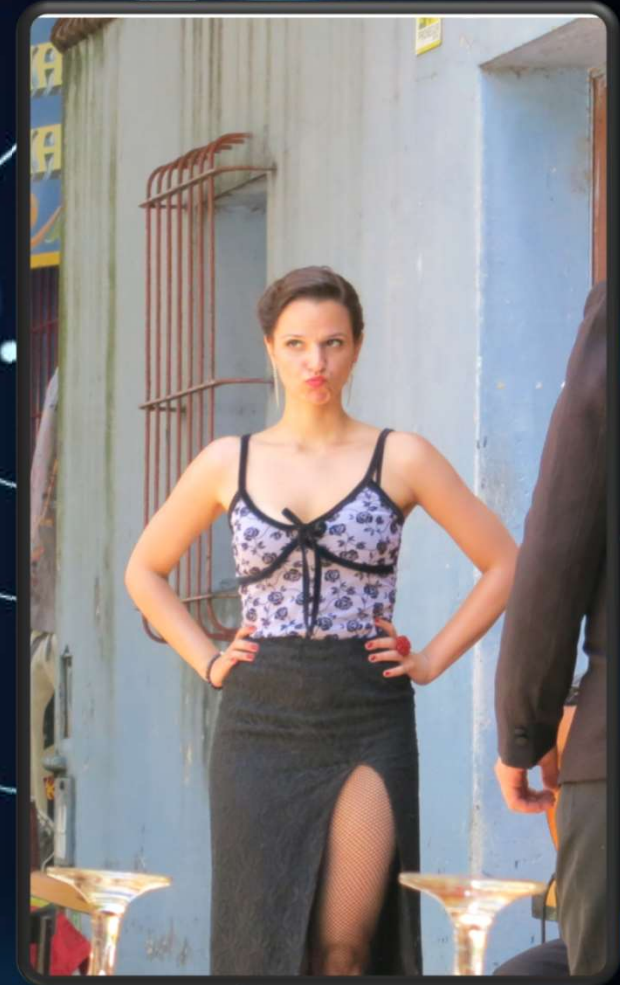
# Traición

- Surge de la pérdida de confianza o expectativas no satisfechas en la conexión con el amor o la sexualidad.
- Tiene que ver con manipulación sufrida: el niño siente que es necesitado por los padres y desea hacer todo porque estos estén bien sobre todo el progenitor del sexo contrario.
- La máscara es el control, usa esta defensa para mantener sus compromisos, para ser fiel y responsable o para garantizar que los demás actúen igual.
- Su cuerpo es fuerte, en los hombres los hombros son mucho más anchos que las caderas y en las mujeres las caderas son más amplias que los hombros, la mirada es intensa y seductora.



# Traición

- Se siente responsable y fuerte, no cumple sus compromisos o para hacerlo se esfuerza mucho, miente frecuentemente, es manipuladora y seductora, impaciente, intolerante con muchas expectativas y cree que siempre tiene la razón.
- No se muestra vulnerable, le cuesta confiar en los demás.
- Su temor es la separación y la negación, crea problemas para dejar de hablar con alguien, no es consciente de su propio temor y acaba pensando que esas separaciones eran justo lo que necesitaba así se libera del sentimiento de fracaso.
- Dado que es muy sociable, está impedido para darse cuenta del número de personas que ha alejado de su vida.



# Traición

**Surgimiento**

Entre los 2 y 4 años

**Máscara**

Controladora

**Progenitor**

Del sexo opuesto, pérdida de confianza o expectativas no satisfechas en la conexión amor/amor sexual, manipulación

**Cuerpo**

Exhibe fuerza y poder en el varón hombros más anchos que cadera en la mujer cadera más amplia y fuerte que los hombros. Pecho y vientre voluminosos.

**Ojos**

mirada intensa y seductora como que todo lo ve rápidamente.

**Vocabulario**

“disociado”, “me entiendes”, “soy capaz”, “deja que lo haga solo”, “lo sabía”, “tenme confianza”, “no confío en él”

**Temor más grande**

La disociación, la separación, la negación

**Alimentación**

Buen apetito come muy rápido, añade sal y especias a los alimentos, puede controlarse cuando está ocupado, pero pierde el control posteriormente.

**Enfermedades posibles**

De control y de pérdida de control, agorafobia, espasmofilia, sistema digestivo, males que terminan en -itis y herpes bucal.



# Injusticia

- Ocurre por no integrar bien la individualidad y no poder expresar quiénes somos y no poder ser nosotros mismos.
- La persona con esta herida sufre la injusticia por parte del progenitor del mismo sexo que se muestra frío, severo y critica con frecuencia al hijo.
- El cuerpo que presenta esta herida es rígido y lo más perfecto posible, bien proporcionado, de movimientos también rígidos, con mandíbula firme la mirada es brillante y viva.
- Esta persona mantiene un carácter perfeccionista y envidioso, actúa para destacar y ser perfecta, dinámica y optimista.





# Injusticia

- Tiene gran dificultad para pedir ayuda y para recibirla, no admite tener problemas, se exige y se controla mucho, le gusta el orden difícilmente se enferma, es fría y le cuesta mostrar afecto, su apariencia es sensual.
- Su mayor temor es la frialdad le cuesta aceptar su propia frialdad y la de los demás.
- Hace todo por sentirse cálido, cree que es afectuoso, aunque los demás lo perciben frío. Se considera también una persona sumamente justa y armoniosa, es fiel con sus amigos, aunque es percibido como seco y tenso.



# Injusticia

<b>Surgimiento</b>	Entre los cuatro y los 6 años
<b>Máscara</b>	Rígido
<b>Progenitor</b>	Del mismo sexo, le exige ser la estrella y ser perfecto lo que bloquea su individualidad
<b>Cuerpo</b>	Erguido rígido y lo más perfecto posible, bien proporcionado, glúteos redondos, talle corto, ajustado por la vestimenta o el cinturón, movimientos rígidos, piel clara, mandíbula firme, cuello tieso erguido con orgullo.
<b>Ojos</b>	Mirada brillante y viva, ojos claros.
<b>Vocabulario</b>	“no hay problema”, “siempre”, “nunca”, “muy bueno”, “muy bien”, “muy especial”, “justamente”, “exactamente”, “seguramente estás de acuerdo”.
<b>Temor más grande</b>	La frialdad
<b>Alimentación</b>	Prefieren los alimentos salados que los dulces, le gusta todo lo que es crujiente. se controla para no engordar. se justifica y se avergüenza cuando pierde el control.
<b>Enfermedades posibles</b>	Agotamiento por trabajar, anorgasmia en las mujeres y eyaculación precoz o impotencia sexual en hombres, enfermedades que terminan en -itis como tendinitis bursitis artritis etcétera, tortícolis, estreñimiento, hemorroides, calambres, circulación sanguínea, hígado, várices, problemas de la piel, nerviosismo, vista deficiente.





# Sanar las heridas vitales

Las heridas una huella y una influencia que no se borrará hasta que sea identificada aceptada y sanada desde el inconsciente.

Siguiente semana.

“Las heridas  
emocionales tienden a  
propagarse a través de  
los lazos familiares...  
hasta que alguien  
consciente detiene el  
proceso.”

Rafael Vidac



# Contacto



[www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada](https://www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada)



*Instagram*  
[Psico\\_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



[twitter.com/Jesusorduna](https://twitter.com/Jesusorduna)



777 303 3056

Scan aquí para  
descargar el material  
de hoy