

# **APAGÁ EL DAÑO, ENCENDÉ EL BRILLO**

Un libro para leer bajo el sol





## **Carla Lorenzo**

**Psicóloga | Actriz | Periodista | Escritora**

Carla es una mujer uruguaya licenciada en Psicología, actriz, periodista y escritora. Desde 2011 se desempeña como psicoterapeuta, acompañando a personas en procesos de crecimiento personal, bienestar emocional y autoconocimiento.

Además de su práctica clínica, dicta conferencias, charlas y capacitaciones para diversas empresas e instituciones.

En su rol de periodista ha colaborado con múltiples medios de comunicación, donde desarrolló columnas y ciclos propios enfocados en psicología e interés general.

Durante la última década, Carla ha orientado su carrera hacia la investigación y profundización en temas de autoestima, autocuidado y desarrollo emocional de las mujeres, trabajando en reiteradas oportunidades con Dove. Ha participado activamente en proyectos destinados a visibilizar, fortalecer y acompañar el sentir de la mujer uruguaya, consolidándose como una referente en el área.

**APAGÁ EL DAÑO,  
ENCENDÉ EL BRILLO**

**Autora**

Carla Lorenzo

**Dirección creativa y producción ejecutiva**

Punto Ogilvy

**Edición**

Sofía Rossi

**Corrección**

Ester Pereira

**Diseño editorial**

Fabián Montini

**Ilustración**

Mauro Jara

**Producción editorial**

Agustín Canessa

**Impresión**

Gráfica Mosca

ISBN: 978-9915-9867-0-8

© 2026. Punto S. A.

Derechos Reservados. Queda prohibida cualquier forma de reproducción, transmisión o archivo en sistemas recuperables, para uso público o privado, por medios mecánicos, electrónicos, fotocopiado, grabación o cualquier otro, ya sea total o parcial, del presente ejemplar, con o sin propósito de lucro, sin la expresa, previa y escrita autorización del editor.

Producido, diseñado e impreso en Uruguay

*Para vos, que en la lectura encontrás un espacio propio,  
una pausa y la fuerza para volver a brillar.*

## ÍNDICE

PRÓLOGO .....	9
<b>EL SOL ARDIENTE .....</b>	<b>13</b>
CAPÍTULO 1. LA RAÍZ DE TODO .....	17
CAPÍTULO 2. LOS DAÑOS INVISIBLES .....	31
CAPÍTULO 3. EL QUIEBRE .....	47
<b>EL ECLIPSE .....</b>	<b>59</b>
CAPÍTULO 4. REPARACIÓN INTERNA.....	63
CAPÍTULO 5. RECUPERAR LA FUERZA.....	75
CAPÍTULO 6. DESATAR EL BRILLO .....	87
<b>EL SOL RADIANTE .....</b>	<b>95</b>
CAPÍTULO 7. QUE NO TE OPAQUEN .....	99
CAPÍTULO 8. DESPEINATE.....	109
CAPÍTULO 9. BELLEZA REAL .....	117
HERRAMIENTAS PARA SEGUIR BRILLANDO .....	125
UN CAMINO PARA VOLVER A BRILLAR.....	129

## PRÓLOGO

Hay momentos en la vida en los que algo empieza a apagarse sin que nos demos cuenta. No sucede de golpe ni con señales claras. A veces es apenas una sensación tenue: una luz interna que ya no enciende igual, una vitalidad que se vuelve más pesada, un brillo que solía ser natural y ahora requiere un esfuerzo. Se parece mucho a esos daños que primero suceden por dentro, antes de volverse visibles. Un desgaste silencioso que avanza mientras seguimos funcionando, sonriendo, cumpliendo.

Hasta que un día, casi sin planearlo, nos detenemos. Nos miramos con un poco más de honestidad y notamos que lo que creíamos cansancio tal vez era exposición, y lo que pensábamos que era falta de ganas quizá era una señal de que algo necesitaba cuidado.

Este libro nace ahí: en ese instante íntimo donde reconocemos que ya no brillamos como antes, pero no sabemos bien por qué. No es un libro sobre perderse. Es un libro sobre descubrir qué pasa cuando la vida nos deja al sol demasiado tiempo sin protección. Sobre esos momentos en los que el mundo nos exige más de lo que nuestra fibra puede sostener, y empezamos a resquebrajarnos un poco por dentro, incluso antes de que se note por fuera.

Pero también es un libro sobre el otro lado del desgaste: el del cuidado, la reparación y el renacer.

Porque así como existe un daño visible —ese que puede verse en el espejo, en la mirada apagada, en el cabello frágil o en el cuerpo tenso— también existe un daño invisible, que se acumula en la autoestima, en las palabras que no dijimos, en los límites que no supimos poner. Y así como la fibra capilar puede fortalecerse con el tratamiento adecuado, nuestra fibra emocional también puede recuperarse cuando empezamos a escucharnos de verdad.

Este viaje no propone volver a ser la persona que fuimos antes del quiebre. Propone algo más profundo: aprender a ser una versión más luminescente, más protegida, más consciente de su propio valor.

A lo largo de estas páginas seguiremos a Lucía, pero podría ser cualquiera de nosotras. Ella encarna lo que muchas vivimos: la exposición temprana, el daño sutil, las capas protectoras, el quiebre que llega sin permiso, la sombra que asusta y el eclipse que —lejos de apagarnos— nos resguarda para repararnos desde adentro.

El eclipse es ese momento en el que bajamos la intensidad del mundo para no seguir dañándonos. Ese refugio temporal donde podemos ver con más claridad lo que nos lastima y lo que nos hace bien. Donde la sombra no es ausencia de luz, sino un espacio seguro para volver a encenderla.

La historia de Lucía, como la de muchas, nos recuerda que la recuperación es un acto de paciencia. No es un gesto inmediato, sino un conjunto de pequeñas decisiones que, repetidas en el tiempo, reconstruyen lo que el desgaste parecía haber debilitado.

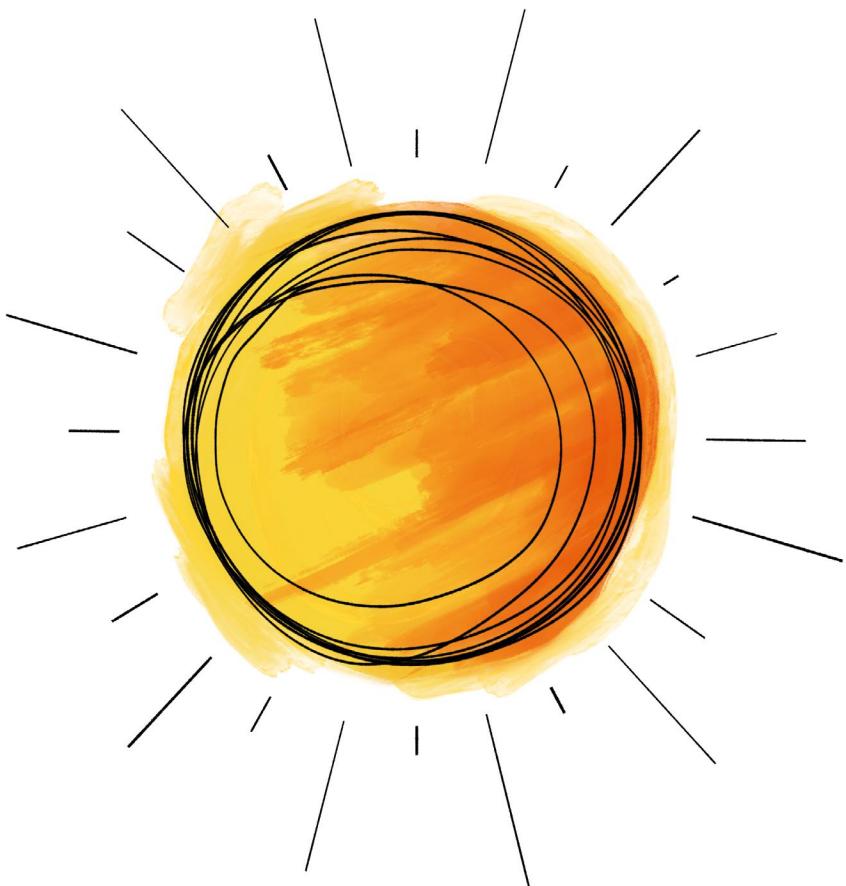
Este libro quiere que tengas presente algo simple y poderoso: el brillo no desaparece, solo se esconde cuando dejamos de cuidarlo. Al igual que el cabello después de un verano intenso, nuestra fuerza también puede recuperarse con tiempo, amor y atención.

Ojalá encuentres en estas páginas un espejo amable. Uno que no juzga la opacidad, sino que acompaña el proceso de volver a iluminarte. Uno que te recuerda que cuidarte no es un lujo ni un capricho: es una forma de proteger tu raíz para que, cuando llegue tu propio eclipse, puedas transformarlo en un renacer.

Bienvenida a este viaje: del daño al brillo, de la exposición al cuidado.



# BLOQUE 1



EL SOL ARDIENTE

Lucía es una mujer que se siente extraña; su brillo natural y ese fuego interior que la acompañaron hasta hoy parecen haberse apagado, y ya no tiene esa fuerza de vida chispeante: está quemada y agotada.

Antes su estación preferida era el verano, disfrutaba del clima caluroso y de su característica vibra energética, que le permitían hacer planes al aire libre con amigos, salir de la rutina y sentir la frescura de andar con el pelo mojado. Ahora se da cuenta de que llega el verano y ya no siente lo mismo: no tiene ganas, no está contenta, se mira al espejo y no se reconoce. Su sonrisa perdió fuerza —como su cabello, ahora más frágil— y la espontaneidad ya no se enciende con su brillo habitual.

En este libro Lucía no tiene una edad fija, sino que da un paseo por su historia en busca de sus raíces fuertes, atravesando las experiencias que vivió para verse nuevamente luminosa. En este viaje a través de los años, a veces se siente una niña desprotegida, pero esa misma niña la ayuda a conectar con la verdadera alegría. Otras veces se siente una adolescente incomprendida y se agarra unos enojos bárbaros; sin embargo, esa misma fuerza revolucionaria de la rabia es la que la impulsa a transformar y transformarse.

Lucía es todas sus etapas y sabe que la belleza radica en cada una de ellas: en su niñez despeinada, en su adolescencia con la planchita siempre en la mochila cambiando el color de pelo mientras moldea su personalidad, y en su adulterz queriendo volver a ser aquella niña auténtica que amaba su cabello, su brillo y su sonrisa. Ella sabe que cuando ve a todas las Lucías y les da un lugar de respeto y aceptación el brillo aparece, porque su raíz se nutre de amor y cuidado. Por eso no pierde la esperanza de volverse a encontrar.

Su mayor desafío aquí y ahora es ser cada vez más parecida a ella misma; eso implica conocerse, volver a mirarse y explorar sus distintos momentos y cómo se sentía en ellos. El camino de Lucía está repleto de mensajes, reflexiones y acciones que debe tomar para encontrarse con esa raíz que brilla desde dentro con intensidad.

Te invito a que la acompañés en este viaje hacia sí misma, y deseo que estas páginas sean también para vos un camino que te ayude a encontrar tu propio brillo.

# CAPÍTULO 1

LA RAÍZ DE TODO



## LA RAÍZ DE TODO

Lucía era una niña feliz, como la mayoría de las niñas que tienen esa energía chispeante, contagiosa y una sonrisa pintada en el rostro. Una pequeña saltamontes, que contenta transitaba sus días desde la mañana, al saltar de la cama, hasta la hora de ir a dormir, aceptada con resistencia. No paraba de espiar el mundo, de explorar lo nuevo. Había tanto por conocer que descansar nunca estaba en sus planes, pero su familia insistía cada noche, y ella caía rendida. En la niñez de Lu no había tantas pantallas, por eso descansaba muy bien y su energía se recargaba al máximo, su cerebro y su cuerpo estaban preparados para cada mañana despertar con todos los sentidos bien atentos a nuevos desafíos. El mundo para ella era realmente un lugar espléndido para investigar, jugar, conocer y divertirse, más allá de algunas advertencias y cuidados que los adultos le transmitían.

Disfrutaba de sus emociones porque todos los días su mundo interno estaba repleto de creatividad, imaginación y buenos deseos. Su pensamiento mágico la hacía trasladarse a mundos maravillosos, se montaba en un unicornio volador de color arcoíris y se ponía sus lentes alegres, repletos de brillo. Llevaba el cabello siempre al viento, enrulado, suelto y, aunque se le enredara, se oponía a peinarse porque así se sentía libre, creativa y viva. Había en ese desorden un gran brillo natural, ese que aún no conoce ninguna forma de desgaste.

Ella no tenía la familia ideal ni la vida color de rosa. La realidad nunca es ideal, la perfección no existe. Sin embargo, muchas veces las personas, aun sin pensamiento mágico, idealizan como niños y buscan la perfección jamás encontrada por ningún ser humano. Lucía era amor, aceptación, brillo y fuerza, así miraba y vivía el mundo que la rodeaba, incluso a ella misma.

En esa etapa, el brillo venía desde adentro y nada del afuera lograba opacarlo. No iba por la vida cuestionando, señalando o comparando, porque era muy feliz. Y era más feliz aún cuando llegaba el verano y se iba a la

casa de sus abuelos que vivían bien cerquita de la playa. Allí se reencontraba con sus amigos de la costa y disfrutaba de la época de malla, chanclas, gorro, pelo mojado, playa, sandía y muchos helados. Ella recuerda muchos veranos como momentos muy felices, con libertad, días enteros de juego y creatividad.

Hubo un verano en particular que Lu vivió con un poco de ansiedad porque habría un cambio grande en su vida: comenzaba primaria. Una nueva etapa se avecinaba, repleta de desafíos. Pero ella, como toda niña, ignoraba que al igual que el pelo, también el alma tiene una raíz. Una zona profunda donde las primeras experiencias dejan huellas invisibles: algunas nutren, otras resecan, y otras quedan dormidas hasta que la vida vuelve a tocarlas.

Empezaban así a abrirse nuevos mundos que Lu quería seguir descubriendo con alegría. Algunas de sus amigas también estarían en su nueva escuela, eso significaba para ella un lugar seguro, rodeada de algunos de los suyos. Además, en casa le habían dicho que haría amigos nuevos. La ansiedad que a veces sentía en la panza no la frenaba y, cada vez que el miedo asomaba, corría en busca de un buen abrazo con el que recargaba fuerzas para seguir andando su camino de crecimiento.

Los primeros días todo se sentía raro, el pelo atado la incomodaba un poco, pero le habían insistido que era para estar prolifa y que los invasores de cabezas infantiles —los piojos— no se preparan a su melena enrulada, brillante y abundante. Pensó que solo sería cuestión de adaptarse, que era parte de toda la información nueva que tenía que incorporar: nuevos horarios, nuevas personas, nuevas reglas; todo nuevo y todo junto. Poco a poco Lucía se fue acomodando a toda esa novedad, pero logró, a fuerza de insistencia, que la dejaran ir de pelo suelto a la escuela. Su madre estaba preocupada por los piojos, el calor que le provocaría esa abundancia de cabello sin colita y cómo haría para escribir cuando bajara la cabeza a su escritorio y se le fuera el pelo a la cara. Claramente nada de eso preocupaba a Lu, que empezó a ir feliz a la escuela con una sensación de libertad maravillosa.

El tiempo pasaba y Lu se empezaba a sentir a gusto en la escuela, hasta que un día se le acercó una niña que apenas conocía, la miró con desagrado, y con aire de superioridad se burló de sus rulos que volaban en diferentes direcciones, se despeinaban y se enredaban con el viento. Otra niña que acompañaba la escena se rio a carcajadas. Lucía se quedó perpleja, muda, al borde del llanto, pero lo aguantó. Por fin había logrado convencer a su madre de ir de pelo suelto a la escuela y se encontraba con esta situación. Con mucha vergüenza y sin saber qué hacer se encerró unos minutos en el baño. ¿Por qué algo que a ella la hacía sentir tan libre les molestaba a otras niñas? ¿Qué tenía de malo su cabello que provocaba risa y desagrado? Despues de un rato salió al encuentro con sus amigos sin decir palabra.

Siguió su día sin que nadie notara que dentro suyo algo empezaba a cambiar, algo le molestaba en su cuerpo, aparecía como un ardor en la panza y en el corazón, ya no encontraba alivio en los abrazos ni en la tibieza de los últimos días de verano. Esa nueva sensación quedó prendida dentro como un objeto extraño y oculto. El daño no empieza cuando se ve, comienza antes, cuando quedamos expuestas sin poder protegernos, cuando algo quema por dentro y no sabemos ponerle nombre.

Cuando volvió a casa le preguntaron, como siempre, por su día en la escuela, y ella no les comentó nada de lo sucedido. Merendó, jugó un rato y llegó la hora de bañarse, momento que disfrutaba mucho. Como toda niña, se resistía al principio, igual que a la hora de dormir y atarse el pelo, pero terminaba cantando en la ducha sin querer salir.

«¡No gastes toda el agua!», «en unos minutos está la cena», «desenredate bien el pelo», se escuchaba desde fuera de la ducha, mientras Lu estaba en su mundo acuático repleto de juego y conexión con las canciones que amaba, la espuma del jabón y los aromas deliciosos. Era también su momento de pelo sedoso y mojado que le recordaba al calorcito del verano. La cita obligada al salir de la ducha era el espejo, allí se pasaba largo rato en su mundo imaginario de luz, cámara y acción. Cantando y bailando creaba un videoclip en cada encuentro con ese reflejo que irradiaba diversión y felicidad. Aquella niña feliz y saltarina no dejó de sonreír, su mundo

mágico seguía activado protegiéndola, su vuelo de unicornios y arcoíris la acompañaban a crecer fuerte y sana desde sus raíces. Esas que es muy importante cuidar, porque estando fuertes son las que ayudan a resistir el desgaste, aunque sea pequeño.

Todo parecía estar como siempre. Pasaron los días, los meses e incluso los años, y ella seguía brillando sonriente. Todavía no era consciente de que ese brillo ya no tenía la misma intensidad. Algunas niñas de su alrededor aún se burlaban de su pelo, criticaban sus rulos, le decían que estaba siempre despeinada, haciéndola dudar constantemente de sí misma. Esas situaciones aisladas la exponían a un daño silencioso que, sin notarlo, iba profundizando una huella ya instalada en su interior.

A pesar del ardor de esa huella seguía sonriendo, aun con ese malestar ella dejaba un haz de luz por donde pasaba. Sin embargo, de a poco se empezaba a opacar su brillo y a debilitar su raíz, aunque esto era casi imperceptible para los demás. Lucía comenzó a generar unas pequeñas e invisibles corazas dentro de ella, como escudos de defensa necesarios para cuidarse y amortiguar la exposición diaria al entorno. Las capas de protección parecían ser parte de su crecimiento y naturalizó el pensar cosas distintas sobre sí misma, sentir otras emociones y comportarse de nuevas maneras.

La pequeña Lu siguió desarrollando su mundo de creatividad, pero aquellas largas horas frente al espejo empezaron a sentirse distintas. Ya no era solo ella jugando a inventar universos: otras miradas habían empezado a colarse, silenciosas, como reflejos ajenos que se pegaban al vidrio. Entre canción y canción, dejaba un espacio para observarse con esos nuevos ojos que señalaban en detalle sus rulos, que ahora debían quedar sin frizz, perfectos y controlados; ojos que también observaban su panza, caderas y piernas. Los lentes con los que se miraba en el espejo eran menos coloridos, habían cambiado de aumento y agrandaban sus inseguridades.

La niña rodeada de amor familiar, que la nutrió para crecer segura y fuerte, parecía haber perdido fuerza y luminosidad. No compartía lo que le

pasaba porque se avergonzaba de lo que percibía como defectos. Quería ocultarlos, hasta el punto de ni siquiera poder nombrarlos. Mientras guardaba silencio, lo negativo iba ocupando cada vez más espacio: sus inseguridades empezaban a opacar cualquier halago, por más sincero que fuera, como si una sombra interna se interpusiera entre ella y el resplandor con el que la miraban los otros. Ella estaba dejando de ver su brillo, para empezar a ver solo lo que quería cambiar. Los rasgos resaltados desde afuera habían generado una herida que quemaba por dentro, y sus ojos no podían dejar de notarlos. A veces, una pequeña fisura interna basta para que el brillo se escape.

En sus ratos de aburrimiento, cuando miraba la tele, veía permanentemente publicidades con estereotipos de belleza en los cuales no encajaba. Algo parecido le sucedía con las redes sociales, cuando le permitieron usarlas. Siendo muy niña conoció distintas posibilidades que le prometían verse como ella deseaba, por ejemplo, la cultura *glow up*. Esta tendencia traía consigo la utilización exagerada de productos cosméticos, un sinfín de dietas y ejercicios para cambiar el cuerpo, la sexualización de la ropa, bailes y músicas inadecuadas para su edad. Nadie percibía desde afuera, pero dentro de ella algo se quebraba. Los comentarios y esta exposición a distintos medios le estaban robando su inocencia, su infancia, la alegría profunda de ser ella misma, porque incluso lo más radiante puede resquebrajarse cuando la exposición es demasiado intensa.

En su mente se fueron imprimiendo creencias y valores que hasta el momento no había manejado. De pronto, estaba totalmente expuesta y sin protección a las presiones sociales que vivimos las mujeres desde pequeñas. La mirada ajena le marcaba constantemente cómo había que verse y actuar para ser más aceptada, más valorada y tener más amigos. En un mundo hiperexpuesto, todo era un recordatorio de aquello que debía tener, pero no lograba conseguir: el pelo perfecto y el cuerpo idealizado. Después de la ducha, Lucía ya no revoleaba el cabello de un lado al otro, bailando con la música impregnada en su cuerpo y sintiéndose la protagonista del videoclip del verano. El espejo parecía haberse achicado para el disfrute y agrandado para la crítica; sus ojos, igual. Era como si hubiese

quedado a cielo abierto, frente a una luz demasiado intensa que quema y opaca el brillo.

Seguía escuchando en casa lo maravillosa que era y eso la confortaba, pero cuando salía del mundo familiar al social, las cosas eran diferentes y no sabía cómo acomodarse para pertenecer. ¿Cómo ser parte de eso más grande? ¿Cómo ser querida y aceptada socialmente? Esas preguntas no eran conscientes, pero internamente empezaban a tomar forma y a pautar su comportamiento, y así se fue adaptando a lo que otros esperaban de ella a pesar de no sentirse cómoda. La incomodidad trajo consigo el mal humor, el enojo y la desconfianza en sí misma.

El tiempo transcurría en este torbellino de emociones y pensamientos, hasta que eventualmente llegaba el momento más esperado: el verano. Tres meses de disfrute en la casa de sus abuelos, su lugar seguro, de abrazos y calor cíto bajo el sol. La mayoría del tiempo la pasaba muy bien, en malla, chanclas, pelo mojado y secado al viento, muchos helados y amigos. Sin embargo, para Lu el verano comenzaba a ser diferente, la exposición al entorno la incomodaba. En la playa se encontraba mirando otros cuerpos, comparándose, agregando capas de ropa como un escudo para tapar imperfecciones que solo ella veía. Mientras enfocaba su energía en protegerse de las miradas del afuera, sin saberlo, se debilitaba por dentro, dejando al descubierto sus inseguridades, que alimentaban a diario su fragilidad. Por esas fisuras se escapaba el brillo que siempre la había caracterizado.

Afortunadamente, Lu seguía contando con su familia y amigos, ellos eran la combinación perfecta para resguardarse y sentirse amada, aceptada y fuerte.

Aunque no lograba reconciliar esos dos mundos tan distintos, el verano le permitía conectar con su interior y con sus afectos; allí encontraba refugio y alegría, y se cargaba de la fuerza necesaria para transitar el resto del año.



Te propongo hacer un alto en la historia de Lucía para ir a la nuestra y reflexionar sobre las siguientes preguntas:

¿Cuánto amor necesitamos para evitar el ardor?

¿Se puede evitar la herida?

¿Qué heridas marcaron tu infancia?

Las heridas son inevitables, pero el amor, la presencia, la compañía y la educación en autoestima desde temprana edad son nuestros mejores protectores y compañeros de ruta en la vida. El daño es parte del camino y la resiliencia es fundamental para sobrellevar las adversidades y transformarlas en fortalezas. Lo que se quiebra puede repararse, y lo que parece apagado puede volver a encenderse para brillar aún con más luz. A veces, el brillo propio alcanza para ocultar las primeras señales de desgaste, pero eso no significa que el desgaste no exista.

Internamente e inconscientemente, vamos formando capas protectoras como defensas, pero, si las usamos demasiado, esas mismas capas pueden quitarnos luminosidad, podemos terminar ocultándonos de nosotras mismas y de nuestro ser más auténtico. ¿Cómo nos damos cuenta de que la capa se hizo muy gruesa y la protección hizo que nos perdiéramos? Paso a paso. Junto a Lucía podremos seguir juntas este viaje de crecimiento interior y búsqueda del brillo genuino.

Antes de seguir mirándonos, te invito a que primero hagamos juntas un ejercicio de respiración y conexión, una respiración práctica y profunda. Se llama respiración triangular, o también la podemos llamar Yo estoy aquí:

Respirar para estar presentes y conectar con nuestra esencia,  
con nuestro sol interno.

Respirar para sentirnos mejor, en presencia y atención plena.

Respirar para no pensar tanto y dirigirnos hacia algo más profundo y honesto que la mente: nuestro cuerpo.

De aquí en más, cada ejercicio que propongo en el libro pretende que sea realizado desde este lugar. Esta respiración es una herramienta muy potente para entrar en vos y conectar con esta presencia y con tu esencia. Te permitirá encontrar las respuestas que vienen desde adentro, de ese lugar al que no llegamos porque estamos corriendo apuradas de aquí para allá.

## EJERCICIO: LA RESPIRACIÓN TRIANGULAR

Te explico el proceso. Cuando estés preparada cerrá los ojos para realizarla.

Lo primero que haremos es imaginarnos un triángulo equilátero, de tres lados iguales, frente a nosotras, e iremos recorriendo cada lado con una acción, contando para equilibrar los tiempos de cada lado de nuestro triángulo.

Inhalá contando hasta tres.

Sostené el aire contando hasta tres.

Exhalá contando hasta tres.

Repetí esto al menos cinco veces, o las que necesites para incorporar los tiempos de esta respiración y para que puedas agregar a cada lado una palabra.

Inhalá diciendo **Yo**.

Sostené el aire diciendo **estoy**.

Exhalá diciendo **aquí**.



Ahora, luego de este ejercicio de respiración, estás preparada para identificar las capas que generaste como respuesta a tus creencias limitantes, las que comenzaron a instalarse cuando eras pequeña. Para esta segunda parte te pido mucho amor contigo y que no te juzgues. En esto no hay ni bien ni mal; lo que encuentres es tuyo e importante para vos, para conoerte en profundidad.

Te invito a mirar cuáles son esas creencias que te empezaron a envolver, aquellas premisas exteriores que marcaron algo que te provocaba malestar con respecto a vos misma. Identificá cuándo comenzó ese daño invisible, imperceptible, y que hoy podés verlo y repararlo.

Recordá lo que escuchabas en tu entorno cuando eras niña: quizá puedas darte cuenta de que hoy esas voces continúan acompañándote e incluso, en algunos casos, bloqueándote. Te pueden haber dicho gritona, intensa, desordenada, despeinada, siempre llegás tarde... Todo lo que llegue a vos en este ejercicio es importante para mirar si hoy hay etiquetas donde ayer hubo palabras.

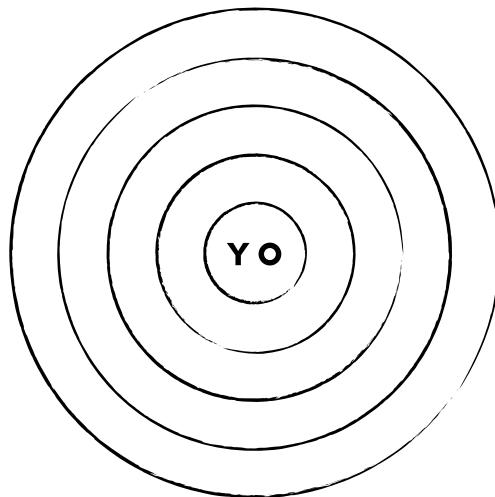
Este ejercicio no tiene como objetivo hacer catarsis o culpar a personas por nuestras limitaciones o creencias. Pretende ser una práctica de amor propio para autoconocernos y atravesar las vergüenzas y miedos incorporados desde pequeñas, para recuperar el brillo perdido.

Los recuerdos quedan impregnados en alguna parte de nuestro cuerpo, y de algún modo se reflejan en nuestro aspecto físico. Por ejemplo, hoy, siendo adulta, Lucía suele atarse el pelo, casi a diario, para no verse despeinada como le decían en la escuela.

En el plano mental tenemos creencias instauradas sobre aspectos de nosotras que continuamos nutriendo en la actualidad, a veces sin sentido. Eso nos lleva a estar disconformes con nosotras mismas, y tenemos la constante necesidad de ocultar o cambiar para transformarnos en alguien que no somos.

## EJERCICIO: ENCONTRAR MIS CAPAS A TRAVÉS DE MIS CREENCIAS

Te propongo que, después de respirar y contactar contigo, revises tus creencias y las anotes en este círculo alrededor tuyo. Observarlas y escribirlas te hará conocerte aún más en profundidad.



Luego de anotar en el círculo, te invito a que lo mires:

¿Cómo te sentiste al hacerlo?

¿Qué descubriste?

Escribir ayuda a nombrar. Registrá cómo fue ese momento de mirarte de nuevo y descubrirte con amor, paciencia y honestidad. Mirarnos para conocernos, mirarnos para sanar nuestra autoestima, mirarnos para abrazarnos así como estamos aquí y ahora.

Celebro contigo y abrazo tu valentía de buscarte y encontrarte.

**EL DAÑO NO EMPIEZA  
CUANDO SE VE,  
COMIENZA ANTES,  
CUANDO UNA QUEDA  
EXPUESTA SIN PODER  
PROTEGERSE,  
CUANDO ALGO QUEMA  
POR DENTRO  
Y UNA TODAVÍA  
NO SABE  
PONERLE NOMBRE.**

# CAPÍTULO 2

## LOS DAÑOS INVISIBLES



## LOS DAÑOS INVISIBLES

Pasaron los años y Lucía fue creciendo y cambiando, al punto de que un verano volvió transformada, sus estados de ánimo eran más volátiles, su cuerpo y comportamiento ya no eran iguales, se estaba transformando en una adolescente.

Brillaba, pero no de la misma manera. Por fuera se notaban cambios y por dentro otros quedaban escondidos, había daños que no se veían, pero ya estaban gestándose en silencio. Su falta de sonrisa y su disconformidad preocupaban a su familia. Eran épocas vertiginosas y se necesitaba amor y más dosis de paciencia para acompañarla en esta etapa de su vida.

Lucía estaba creciendo y dejando atrás su magia infantil, de a poco desaparecieron su unicornio volador, sus lentes de colores y su sedoso, brilloso y mojado cabello enrulado, secado en la cálida brisa del atardecer veraniego. Pasó a atravesar vientos huracanados y frentes fríos, de esos que por momentos hasta te hacen sentir helado el corazón. Fue una crisis que lo revolvió todo y desordenó cada aspecto de su vida.

Comenzó a ver a su familia diferente: ya no había superhéroes y superheroínas, pasaron a ser personas que se equivocaban, que a veces podían reconocer sus errores y otras veces no. Reconocía que los grandes también tenían miedos y no siempre se animaban a ser adultos y responsables. Ya no tenían la última palabra ni tampoco la palabra justa que antes la calmaba cuando se sentía mal. De hecho, habitualmente sentía que el malestar que sufría estaba vinculado a la incomprendición que percibía de los adultos.

A veces quería salir corriendo a buscar sus lentes mágicos y recuperar sus referencias, pero sus humanizados ojos ya no tenían retorno y, aunque no quería, muchas veces se encontraba mirándolos con lentes oscuros. Los criticaba constantemente, aunque los amaba, no podía evitar sentirse decepcionada por lo que estaba descubriendo de quienes, hasta el momento, eran sus personas favoritas en el mundo. Cuando por momentos

se sentía sola, corría a abrazarlos porque sabía de su amor incondicional, pero otras veces sus impulsos la llevaban a pegar un fuerte portazo en su dormitorio y gritar desde dentro que no la molestaran.

La adolescencia de Lucía se vio invadida por ese vaivén emocional, característico de esta etapa vital, que se comporta como una fibra sometida a demasiada tensión: a veces flexible, a veces al borde del quiebre. Lloraba desconsoladamente y reía sin parar a los pocos minutos. Esto sorprendía y, a veces, angustiaba a su familia, pero igual entendían el proceso que estaba atravesando de crecimiento y adaptación a tanta información nueva dentro de ella. Esa emoción la inundaba como una quemazón interna que subía y bajaba sin aviso, como si estuviera expuesta a rayos que nadie más podía percibir.

El baño, como en la infancia, seguía siendo un espacio de encuentro personal, donde Lu pasaba mucho rato y, por supuesto, el acceso a su familia estaba prohibido. Esta etapa pide, a veces a los gritos y otras en silencio, mayor intimidad y privacidad, algo fundamental para su desarrollo, así como contar con espacios propios de descubrimiento. Ella no escapaba a esa necesidad de entenderse, descubrirse y explorarse, pero al mismo tiempo deseaba profundamente pertenecer a ciertos grupos. Grupos que le daban la bienvenida, aunque también parecían moldearla, queriendo transformarla en una más. Sentía como si le pasaran un peine para arreglarla, alisarla, quitarle cualquier rulo que la hiciera distinta, y eso le tiraba, la incomodaba. Detrás de la puerta del baño se escuchaba la música muy alta mientras Lu se duchaba. De fondo aparecían llantos, quejas a viva voz que dejaban entrever discusiones consigo misma y con su imagen frente al espejo. Muchas veces salía de allí frustrada y enojada porque, después de horas pasándose la planchita, no había obtenido lo que quería: el look de las fotos de las chicas en las redes.

El tiempo pasaba y su pelo se resecaba, su sonrisa se desdibujaba, sus cambios físicos sucedían rápido, crecían sus caderas junto con su inseguridad. Asimismo, cambiaba de gustos y de opinión muy seguido; por ejemplo, su pelo se había transformado en un laboratorio para experimentar y reflejar eso que buscaba. Probó tintas, decoloraciones, productos

invasivos para alisar el cabello, combinados con un secado de calor intenso y con la planchita a diario. Su aspecto ya no era el mismo y ella tampoco. Su búsqueda era tan incesante y dañina como su disconformidad con ella misma. Esto que hacía en el espejo para el exterior era el reflejo de lo que le pasaba adentro: sobreexposición, desgaste, pérdida de brillo.

La pérdida de brillo acompañaba su sentir, estaba perdida con sus ideas y su imagen, solo soñaba con un grupo de pares al cual pertenecer, encontrar un lugar humano donde encajar y ser aceptada. Junto a ella crecía el miedo al rechazo social y la presión de tener su primer romance, el temor al fracaso académico o deportivo, y la idea de que nunca se vería como deseaba.

En medio de este torbellino, Lucía pocas veces estaba en calma; la ansiedad la llevaba a estar largas horas con el celular, incrementando su estado alterado y su desatención. Se refugiaba en el cuarto y en el celular, que como aquel amado unicornio del pasado la trasladaba a otros mundos, pero ahora ya no al de la imaginación, sino al de la idealización. En vez de lentes de brillo y colores usaba filtros de aplicaciones detrás de los cuales se escondía. No solo se escondía en la cámara, también bajo la ropa holgada, los canguros con capucha o los rodetes, porque su pelo nunca la convencía y su cuerpo tampoco. Por momentos deseaba ser invisible y en otras ocasiones solo quería que la vieran, la amaran y la aceptaran tal cual era. Pero el temor a quedarse sola y sin grupo de pertenencia era muy intenso, y adaptarse parecía ser el único camino.

Los pensamientos perfeccionistas de Lu tenían mucho que ver con su cabello. Se lo ataba muy tirante, aunque esto lo quebrara y le hiciera doler la cabeza, para que no se le escapara ni un solo pelo; se lo planchaba para que no quedaran rastros de sus rulos; incluso otros días se pasaba una buclera para que quedaran perfectos y no reparaba en el daño que se hacía, secando y quemando el cabello. Lucía no se cuidaba porque su deseo era demasiado grande y no medía riesgos ni daños, solo quería verse igual que otras chicas que le parecían bellas y felices. No recordaba a diario la burla de aquellas niñas de la escuela, pero las conductas de Lu

empezaban a hacer visible el daño que venía arrastrando desde tiempo atrás, y ella no lo notaba aún.

Como a muchas chicas de su edad, le afectaba ver que hay tipos de cuerpos y cabellos que son más valorados que otros. De a poco empezó a crecer en inseguridad y desvalorización, y fue perdiendo la confianza en ella. Por dentro, algo se iba resecando, perdiendo suavidad, como si el exceso de exposición le robara fuerza. La pequeña Lucía fue una artista creadora de mundos sanos y libres, la Lucía adolescente se pasaba el día pensando qué comprar y cómo hacer para verse como las chicas de las redes, las populares, esas que veía a través de la pantalla: exitosas, felices y perfectas.

Compararse le fue inevitable y eso la hacía sentir mal, veía su mundo muy oscuro y el de ellas color de rosa. La vida no es ninguno de los dos filtros para nadie, es de muchos colores y de eso se trata, de que los usemos todos y juguemos a ser pintoras y tirar pinceladas para retocarla. Pero Lucía no podía encontrar los suyos propios e insistía en ser de ese color que veía en otras, esto era parte de su inmadurez emocional y le daba pie a una fuerza que pujaba por aparentar y verse como las demás. Consumía sin parar consejos de belleza en las redes y cada vez encontraba más caminos de transformación y menos de aceptación, más recetas para cambiar la superficie y menos para nutrir la raíz.



Me gustaría que en este momento analizaras conmigo: ¿hasta cuándo una adolescente puede aguantar?, ¿con qué recursos cuenta para evitar tanto daño?

A veces hasta de grandes olvidamos que todas somos artistas de nuestro propio lienzo, que todas somos una pintura única. Lucía está lejos de recordarlo. ¿Y nosotras, mujeres adultas? Seguimos avanzando, sonriendo, resolviendo, exponiéndonos y olvidándonos de protegernos. Y así, por dentro, pequeñas grietas se abren donde antes había firmeza. Esas fisuras no se ven, pero nos debilitan. El daño invisible siempre llega primero. Cuando apreciamos el visible, solo confirma lo que ya nos venía lastimando tiempo atrás.

Todas las mujeres somos esas mamushkas, también llamadas matrioshkas rusas, muñecas de madera que se contienen una dentro de otra, así hasta llegar a una bien pequeñita. Cada una de nosotras contiene a la otra, de otros tiempos, de otras edades, cada una está dentro de nosotras, como cada vivencia, cada recuerdo protector y cada herida. Todas tenemos dentro daños del pasado. Desplegarnos y mirarnos es descubrirnos y reencontrarnos con todas ellas, esa es la llave de la confianza, la libertad y la expansión. Sabernos, sentirnos y honrarnos enteras y abrazarnos en cada parte. Que no quede nada afuera, porque no hay etapas que olvidar: hay momentos que ahora podemos integrar, porque crecimos, porque vivimos.

## EJERCICIO: EL REENCUENTRO CON MI ADOLESCENTE

Volvamos a nuestra historia. ¿Te acordás cómo eras de adolescente? ¿Cómo te veías por fuera y cómo te sentías por dentro?

¿Te gustaría encontrarte con tu yo adolescente? Ella está esperándote, te vio crecer orgullosa y desea de corazón que la vuelvas a mirar.

Esa adolescente puede verse insegura o muy contenta cuando conectás con ella, puede sentir un poco de cosquilleo en la panza, mover las manos inquieta, llorar o sentir alegría cuando la observás. Mirá lo que sucede, aquí no hay reglas ni respuestas correctas, lo que nos importa es el reencuentro. Este es un regalo para vos, es sacarte unas capas para ir hacia adentro y encontrarte con aquella adolescente perdida. Es salir al rescate de ella y de una parte tuya olvidada.

Me gusta mucho hacer este ejercicio porque me hace sentir más completa, más unida conmigo y mis partes. Podés hacerlo cada tanto cuando te sientas perdida y no sepas dónde buscarte.

Al final de la explicación hay un cuadro de cada paso para ayudarte a ordenar y que le saques el mayor provecho a este hermoso encuentro contigo.

Te pido que antes de comenzar vuelvas a realizar la respiración triangular para entrar en vos y en tu adolescente (aquí te espero a la vuelta de tus triángulos).

Ahora que ya hiciste tus triángulos y estás contigo misma, cerrá los ojos y buscá una imagen de tu yo adolescente, la primera que aparezca, y ponela frente a vos. Están paradas una frente a la otra.

Desde ese lugar observá cómo se ve, qué ropa tiene puesta, cómo es su pelo, visualizá cada detalle de su rostro y quedate mirándola a los ojos.

Luego entrá en ella y sentila desde adentro. ¿Cómo se siente esa adolescente mirada por vos, la mujer adulta? ¿Qué cosas le pasan? ¿Qué sensaciones corporales tiene? ¿Qué emociones aparecen? ¿Qué hace en este momento frente a vos?

Ahora te propongo que entres en tu yo adolescente y te mires con sus ojos. Te veas, a esta mujer parada frente a ella. ¿Cómo es verte con sus ojos? ¿Qué cosas te pasan? ¿Qué sensaciones corporales percibís? ¿Qué emociones aparecen?

Volvé a entrar en el cuerpo de tu mujer actual y abrazá a tu yo adolescente y decile que se quede tranquila, que ahora estás aquí para ella, que está bien cuidada y que desde este presente elegís ver a aquella adolescente con amor y compasión. Regalate un momento de compasión que llegue a tu fibra más profunda para repararla. Date suavidad donde antes había resequedad y daño. Date un abrazo que te proteja y acompañe siempre. Estás contigo, estás encontrándote, estás sanándote.

Te dejo aquí un recuadro con el paso a paso del ejercicio

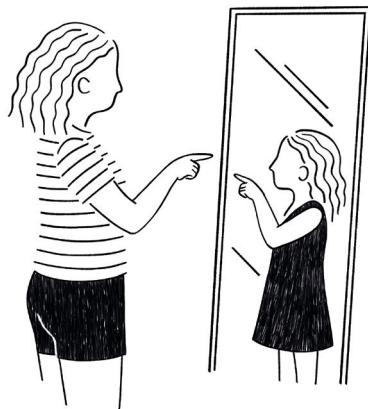
#### Reencuentro con mi yo adolescente

1. Realizá una respiración triangular.
2. Traé una imagen de tu adolescente y parala frente a vos.
3. Observala por fuera.
4. Entrá en ella para sentirla.
5. Ahora mirá a través de sus ojos a tu mujer actual.
6. Volvé a vos en la actualidad.
7. Abrazala y decile que hoy la ves, que estás para ella y podés mirarla con amor y compasión.

Deseo de corazón que haya sido un hermoso reencuentro repleto de emociones y amor para contigo.

Este mismo ejercicio puede acompañarte a mirar a tu niña y cualquier otra etapa en tu vida. Allí donde quieras encontrarte, este ejercicio puede acompañarte para que lo hagas con mucha contención y amor de parte de tu adulta a todas y cada una de tus partecitas dentro de vos.

Cerrar los ojos y sabernos cuidadas y miradas es un gran acto de amor propio. Luego abrirlos, siempre de cara al presente, con esperanza y optimismo: dos ingredientes que nos fabricamos desde lo más profundo de nuestro ser, cuando entramos en contacto con la vulnerabilidad y la valentía que nos hacen mujeres completas y fuertes.



Luego de este ejercicio, te invito a sentir tu yo adolescente con aquella inseguridad embebida en perfeccionismo e idealización, a que la abraques, le proporciones tranquilidad, le digas: «Yo me encargo de sanar esto, estoy aquí para hacerme cargo de vos y de esto que aún nos pasa».

Después, volvé al presente con estas preguntas: ¿en qué estoy buscando la perfección aquí y ahora?, ¿qué es eso que me lleva tanta energía y sé que en ese grado de idealización no lo voy a conseguir nunca?

Honestidad y amor son siempre las consignas a la hora de buscar en cada una de nosotras las respuestas. La honestidad nos humaniza y nos deja poner los pies sobre la tierra, y el amor nos contiene y es la medicina natural de las personas.

Te vuelvo a repetir que en este proceso nunca debemos perder de vista que no se trata de juzgarnos, sino de encontrarnos para ver nuestras idealizaciones de hoy, descubrir las fugas energéticas, que son acciones y pensamientos que te hacen perder la fuerza y el brillo, que nos queman y agotan desde adentro. La perfección no es real y siempre termina generándonos malestar, nos frena, nos quiebra, nos rompe. Y muchas veces no sabemos para qué ni para quién buscamos ser perfectas.

El perfeccionismo es el eterno desgaste, el enorme agujero por el que se fugan nuestras ganas, confianza, autoestima y valor. Nos deja vacías, inseguras, empequeñecidas ante el mundo. Es como una exposición constante a una luz demasiado fuerte, que nos va resecando de a poco y nos quita vitalidad.

Cuando empezamos a ver la importancia de frenar ese perfeccionismo y de trabajar nuestra autoestima, solemos preguntarnos por qué no lo vimos antes, por qué no nos lo enseñaron ni nos lo dijeron. Este es tu momento de darte cuenta, y celebro contigo que lo estés viendo ahora. Jamás es tarde para reparar y aprender a cuidarnos. Te estás transformando, fortaleciendo, y tu sanación hace que podamos sanar a otras. Que esta conciencia nos guíe siempre, para acompañar también a otras mujeres, adolescentes y niñas a mirarse con más amor.

Y como si este libro fuera un juego entre el presente y el pasado, te invito a que ahora tomes tu turno y puedas encontrar esas perfecciones que te persiguen hasta hoy y no te dejan avanzar, desarrollarte, ser única y confiar en vos misma.

El siguiente ejercicio pretende ayudarte a encontrar esos momentos de tu vida en los que la perfección, unida con la idealización, te hizo cometer errores que hoy podés ver a la luz de la concientización. ¡Y por favor! No te castigues, sé autocompasiva con tu historia y humanidad. El error es parte fundamental del camino de la vida, es una revisión para aprender a seguir buscando, buscándote y encontrándote para seguir creciendo con más fuerza y brillo. Errar es humano y perdonarnos también, este debería ser el tatuaje mental contra la perfección idealista y mentirosa. Mirá tus equivocaciones con ojos y lentes de colores, volvé a brillar descubriendo-te tan humana, tan errónea, tan auténtica.

Y con todo este amor de las que estamos acá en este camino de encontrarnos, mirarnos, perdonarnos y amarnos, te doy fuerzas para que veas de frente tus idealizaciones, como hiciste con tu adolescente, y te enfoques en el siguiente y amoroso ejercicio.

A esta altura ya me puse muy predecible..., ¿qué te pediré antes de iniciar?

¡Correcto!, que respires en triángulo.

## EJERCICIO: HOY ME DOY CUENTA Y ME PERDONO

La dinámica consiste en que te tomes un tiempo para chequear las preguntas guía que te comparto aquí:

¿En qué situaciones de mi vida me quedé esperando que todo fuera perfecto para avanzar y no lo hice?

¿En qué estoy buscando la perfección aquí y ahora?

¿Qué es eso que me lleva tanta energía y que en ese grado de idealización no lo voy a conseguir nunca?

Escribí y luego leelo en voz alta para afirmarlo y escucharte decirlo varias veces fuerte y claro (las veces que sientas que sea necesario).

Hoy me doy cuenta de que mi perfección me llevó a

---

Hoy me doy cuenta y me perdono.

Hoy me doy cuenta de que mi perfección me llevó a

---

Hoy me doy cuenta y me perdono.

Hoy me doy cuenta de que mi perfección me llevó a

---

Hoy me doy cuenta y me perdonó.

Seguí este formato y volvé a leerlo cada tanto para recordártelo e incluso hacer algún nuevo descubrimiento. Volvé aquí y a vos siempre que necesites.

**EL DAÑO INVISIBLE  
SIEMPRE  
LLEGA PRIMERO.  
CUANDO APRECIAMOS  
EL DAÑO VISIBLE,  
SOLO CONFIRMA  
LO QUE YA  
NOS VENÍA LASTIMANDO  
TIEMPO ATRÁS.**

# CAPÍTULO 3

EL QUIEBRE



## EL QUIEBRE

Lucía continuaba su crecimiento, sintiéndose extraña, tratando de encontrarse, pero seguía buscando respuestas afuera, en las chicas y en las vidas que idealizaba. Por su parte el mundo seguía girando, el tiempo pasando. El siguiente verano tuvo para ella una experiencia inesperada: se enamoró, y por esas coincidencias de la vida fue correspondida. Comenzó así su primera relación. Con mucha incertidumbre y mucha ilusión se atrevió a transitar este camino con otra persona que la elegía y la hacía sentir importante.

Tenía que ser en verano, el momento del año que Lu disfrutaba más. La playa, además, era un escenario hermoso para el amor. ¡Todo era tan maravilloso! Lucía volvía a resplandecer, de sus ojos y su cabello salían rayos de luz muy intensos. Otra vez cantaba al espejo, ahora también practicaba besos y se imaginaba diálogos con su persona favorita. Por momentos Lu se sentía feliz y especial, había sido elegida entre tantas otras chicas y eso la ayudaba a mirarse diferente. Sin embargo, también se sentía algo insegura, estaba demasiado preocupada por su apariencia. En la playa permanecía con ropa holgada puesta para ocultar partes de su cuerpo que no la conformaban; tampoco quería mojarse el pelo porque decía que el agua salada y el sol se lo resecaban. Estos no eran cuidados como ella creía, eran sus propias limitaciones que la llevaban a ocultarse y le quitaban la posibilidad de ser libre y disfrutar, e incluso de buscar alternativas reales para cuidarse del sol y del agua sin obstáculos ni malestares.

Cuando en las tardecitas de aquel verano salían a tomar un helado, a comer o a bailar, Lu se preparaba horas en el espejo, se probaba mucha ropa y le costaba decidir qué ponerse. Su pelo siempre estaba impecable: si era suelto, tenía que ser bien lacio, y cuando no podía lidiar con sus rulos se hacía una colita tirante con mucho gel. Sin embargo, Lu aún no se descubría, no encontraba el equilibrio en este camino de búsqueda de su propia imagen y personalidad. A veces sentía cosas que prefería ocultar. Por ejemplo, una parte de ella deseaba expresar su cariño y su alegría, pero otra bastante fuerte la frenaba diciéndole que no

se expusiera tanto por si su amor no estaba tan enganchado como ella. Varias veces se preguntaba cuánto duraría esa relación y qué debía hacer para que funcionara.

La experiencia de ese vínculo era muy nueva para Lu, estaba tan apasionada como confundida, tan feliz como ansiosa. ¿Qué le sucedía que no podía ser ella misma? ¿Qué miedos la atravesaban? Ella todavía se estaba conociendo, pero todo cambiaba abruptamente y miraba tanto para afuera que le costaba cada vez más entrar en sí misma. Dentro sentía una inmensa alegría que apenas podía compartir, porque por momentos no se reconocía merecedora de ser elegida y tener una relación. Se sentía invadida por sus pensamientos, temía que el amor se cansara de ella, que descubriera que no era la persona correcta o que apareciera otra chica mejor y más atractiva. Había escuchado muchos consejos sobre no mostrarse demasiado enamorada ni entusiasmada, para no quedar expuesta. Entonces, quedaba atrapada en su confusión; lo lindo que sentía se enredaba y se perdía entre sus pensamientos y las voces externas.

Todo indicaba que adaptarse y buscar la aprobación de los demás era el camino correcto, y así lo había trazado Lucía. Lentamente la relación amorosa iba siendo menos genuina y más incómoda, pero ella no podía cambiar de ruta. De este modo se perdió de disfrutar, de ser auténtica consigo misma, con sus emociones y con la persona que la había elegido, que había visto en ella un brillo especial. ¿Dónde estaba aquella Lucía que deslumbraba con su luz y su sonrisa?

Llegó el día de la conversación incómoda. Su persona favorita le dijo que no sabía cuál era la verdadera Lucía, si la que conoció a principios de verano, divertida, graciosa, brillante, o la actual, callada, distante, indiferente. Lu tuvo su primer fracaso amoroso. No podía escuchar lo que le decía esa persona que le estaba rompiendo el corazón. Optó por mostrarse indiferente e incluso siguió su verano después de la ruptura «como si nada», así lo expresaba y lo demostraba. Por dentro le dolía mucho y se enojó, pero no se permitía exteriorizar ni la más mínima grieta, se resistía a quebrarse.

En su mundo no podía verse vulnerable porque se sentía frágil y huía de la debilidad, así que debía continuar con mucho esfuerzo y desgaste. Lu se pasó el verano cruzándose con esa persona, saludando y mostrándose estoica y radiante, fingiendo divertirse con sus amigas, como queriendo comunicarle de lejos lo que se había perdido. Nunca se animó a hablarle ni a expresarle nada de lo que sentía. Estaba atrapada en sus capas gruesas de protección que ya no la protegían, en realidad la apartaban de ella misma y de la posibilidad de ser feliz con alguien. ¿Cómo romper esa coraza que ya no la cuidaba, sino que la enredaba, confundía y alejaba?

Lu recuerda una de esas noches de verano en casa de sus abuelos. Ella estaba llorando en su cama contra la almohada para que nadie la escuchara. Su puerta había quedado abierta, algo que no era nada usual. Su abuela aprovechó y sin decir palabra entró, se sentó en la cama, acurrucó a Lucía en sus brazos y empezó a mecerla como si fuera una bebé. Para Lu fue extrañamente sanador, últimamente estaba muy resistida a los besos y los abrazos, hablaba poco, incluso sus amigas no sabían bien qué era lo que le estaba pasando. Después de un rato su abuela le dijo: «Hay que dejarse caer para entender. No estás sola. Te amo». Al fin Lucía se quebró, luego de tanto aguante y resistencia al dolor. Lloró mucho y sintió un vacío inmenso dentro de ella. El enojo se corrió y dio paso a la tristeza que se colaba por aquel agujero. Su cabello se opacaba y sus ojos también. Lo que antes era todo brillo para el afuera ahora mostraba zonas apagadas, señales visibles de un impacto profundamente interno.

En medio de este estado desconocido para Lucía, que la asustaba un poco, pudo ver que todo lo que hacía no era para ella, sino para agradar a los demás, se mostraba de una forma que no era y no dejaba que nadie la conociera de verdad. ¿Quién era Lucía en realidad? Había prestado tanta atención al entorno y tan poca a sí misma que se había perdido. En ese preciso instante, cuando apareció la confusión absoluta, volvió a enojarse, a resistirse con fuerza, y sintió la necesidad de hacer algo con eso que pedía salir.

Lu fue al espejo de su dormitorio y con una tijera que encontró en su escritorio empezó a cortarse el pelo dándose tijeretazos de rabia, decepción y angustia. Había hecho todo lo que creía importante para agradar a su amor, pero no funcionó, al contrario, la alejó de ella y de la posibilidad de un vínculo amoroso genuino. Ese corte impulsivo de cabello era como un acto de autocastigo, estaba muy enojada con ella misma.

Ya no sabía qué hacer para aguantar el dolor, no se reconocía, lo evitaba constantemente. Se evadía con su celular para no sentir, con él se distraía por muchísimas horas espiando la vida de otras personas. Esa era su forma de tapar y disimular su grieta, pero no de repararla. Solía aislarse bastante y cada vez le costaba más volver a la vida real. Con frecuencia aparecían, sin permiso, pensamientos intrusivos que acumulaban daño siempre en las mismas zonas sensibles, hasta volverlas más frágiles. Recordaba y repasaba su relación, resistiéndose a aceptar la pérdida, con ideas destructivas y negativas respecto a otras personas y a sí misma.

El miedo a la separación y a quedarse sola se hizo realidad, y ese quiebre parecía irrecuperable. Algo se apagó en ella y no tenía fuerza para volverse a encender.

El quiebre de Lucía se transformó en un daño visible para todos y para ella misma. Recordó lo que su abuela le había dicho el último verano: «Hay que dejarse caer para entender. No estás sola. Te amo». Con esas palabras, Lucía sacó fuerzas para abrir la puerta de su interior, reconociendo que incluso en los quiebres más profundos existe la oportunidad de empezar a cuidarse. Así, permitió que algunas personas se acercaran a cuidarla y acompañarla. Su rotura permitió ver su vulnerabilidad y volvieron al juego su familia, sus amigos, que en realidad siempre habían estado, pero no los había podido reconocer.

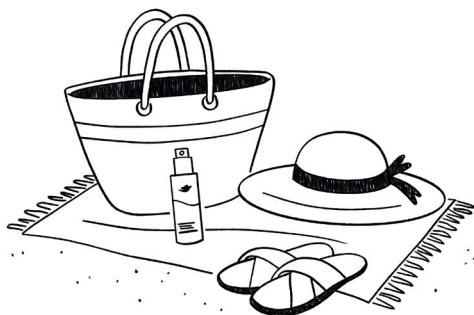
Llegó el momento de hablar, ya había resistido demasiado en silencio, era hora de expresarse: «Hasta acá con esto, no aguento más, no sé cómo hacer» fueron sus primeras palabras para reconocer que necesitaba ayuda. Le impresionó sentirse tan bien; el alivio fue inmenso, el cuerpo se descomprimió y el alma se expandió. Sabía que faltaba bastante camino para

recorrer, pero se sentía diferente al saber que estaba en la ruta correcta, en el proceso adecuado para recomponer el daño, curar heridas y sanar sus quiebres.

Había encontrado una llave mágica, un código maestro que se lo tatuó en la mente: compartir alivia. Siempre hay otras personas dispuestas a acompañarla en el camino, para tomar fuerza y recuperar la vitalidad y la luminosidad. Crecemos siempre con otros que nos aceptan siendo nosotras mismas.

Lucía se quebró y, por esa misma grieta por la que sintió que perdía su fuerza, descubrió algo inesperado: su propia fragilidad no era el final, sino la puerta de entrada a transformarse. Fue esa vulnerabilidad, que siempre había querido ocultar, la que le enseñó a pedir ayuda, a hablar de lo que le pasaba y a reconocer que no existen vidas perfectas.

Era el momento de ponerse entre ella y lo que la lastimaba: dejar de exponerse al daño y empezar a proteger su fibra más profunda. Aunque todavía no lo sabía, estaba empezando su propio eclipse.



En Lucía podemos apreciar que el desamor y la tristeza también son formas de recordarnos que estamos vivas. Aunque duelan, funcionan como señales: muestran dónde estamos expuestas, qué dejó de hacernos bien y hacia dónde necesitamos movernos para ser más cuidadosas. También es importante comprender que a veces el alivio o la reparación pueden venir de afuera, justo cuando la grieta exterioriza lo que necesitamos.

¿Cuál fue esa grieta que te llevó a fortalecerte? ¿Qué parte tuya se quebró y les dio la posibilidad a otras personas a entrar en la cancha y demostrar que sos importante y amada?

Muchas veces solemos quedarnos en la queja y el dolor de lo que no tuvimos, lo que no recibimos, lo que no nos dieron. Casi como un reclamo infantil que siempre tenemos que esperar a que otros resuelvan. Lucía aprendió que la ayuda hay que pedirla, no esperarla, porque nadie sabe qué pasa dentro de tu cabeza, nadie es capaz de sentir exactamente como vos.

A veces no pedimos ayuda porque creemos que nos tenemos que arreglar solas, que debemos resistir y aguantar por nuestros propios y únicos medios. La presión social nos dice que seamos mujeres fuertes, resolutivas, seguras, valientes y nunca perdamos el equilibrio. Esto queda grabado a fuego en nosotras y perdemos la capacidad de habilitar nuestra vulnerabilidad. El desequilibrio es parte de la vida externa e interna, atravesar experiencias que nos hacen tambalear y resolverlas es parte del camino. Debemos entrar en nuestra vulnerabilidad con responsabilidad, con la capacidad de responder ante lo que acontece reparando daños, y volver de esos lugares difíciles más fuertes y seguras. La presión anula nuestra humanidad y la capacidad de sentir lo que nos pasa sin culpa, por ser humanas. Eso también nos duele. Si negamos y evitamos, nos pasa como a Lucía, nos perdemos de nosotras mismas. Únicamente después de transitar el camino vulnerable con valentía es que saldremos fortalecidas.

Wonder Woman son aquellas mujeres que no pueden sacarse la capa de mujer superfuerte. Las que creyeron el cuento de la superheroína y estuvieron dispuestas a romperse con tal de no mirar de frente su humanaidad. ¿Estuviste ahí? Lucía sí y yo también. Recordemos siempre esto: sanas, no perfectas. El camino de la perfección es tan eterno como agónico porque es mentiroso e inalcanzable.

Hay otras mujeres, las Summer Power, que se van dando cuenta de que la presión social es una fuente inagotable de sufrimiento y estereotipos inalcanzables, y deciden ser reales. Ellas son verdaderamente felices y libres, tienen raíces fuertes y también vuelan alto, con alas, no con capitas voladoras. El concepto mujer Summer Power tiene la fuerza de nuestro brillo interno y de ese entorno que nos invita a crecer sanas y protegidas para sacar lo mejor de nosotras. Brillamos siempre e incluso después de los quiebres y las rupturas. Claro que no es soplar y hacer botellas, necesitamos tiempo porque sanar se trata de un proceso cíclico.

Las mujeres Wonder Woman son las que aún piensan que encontrarán la perfección en no parar, en correr y no dejarse caer. Las Summer Power se caen, se levantan, saben dar y recibir ayuda, lloran de a ratos y disfrutan de cada gota de agua, del viento y del sol. Son mujeres humanamente poderosas, saben amar y también saben amarse y cuidarse. Te invito a ser una Summer Power.

## EJERCICIO: REPARANDO QUIEBRES

Aquí revisaremos nuestros quiebres y quiénes nos ayudaron a repararlos.

Este ejercicio tiene tres objetivos:

1. Observá quiénes son, en el presente y también en el pasado, los acompañantes que te ayudaron a sanar.
2. Celebrá que llegaste hasta aquí, que eso ya pasó.
3. Agradecele a tu equipo sanador y a vos misma.

Quiebres (momento de tu vida)	Tu equipo (nombrarlos)

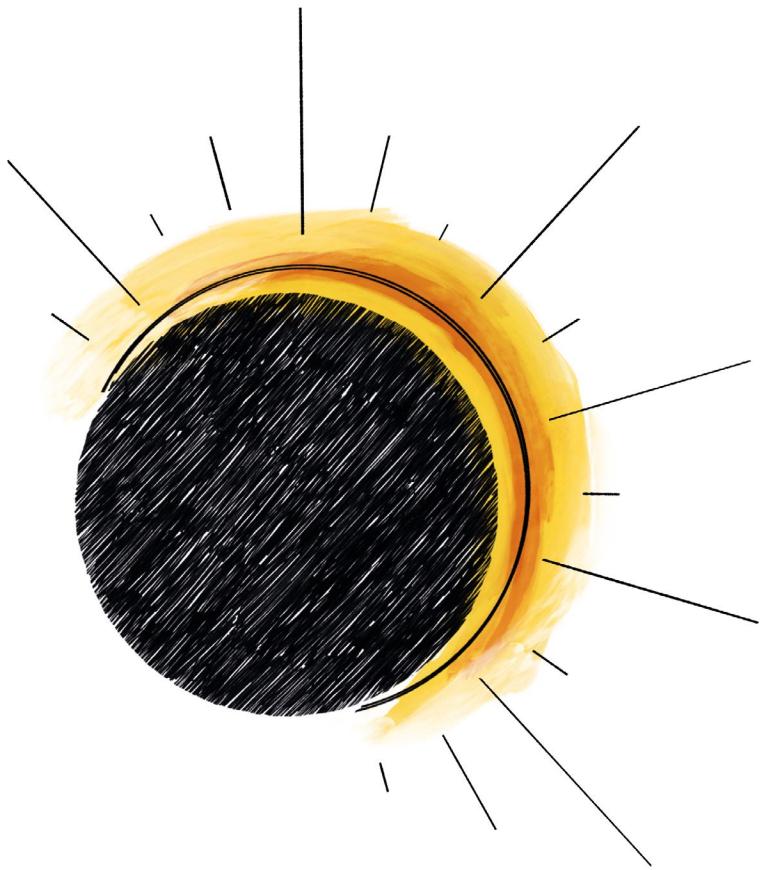
¿Cómo te sentiste haciendo este ejercicio? Celebrá tu llegada a este momento y agradecé por regalarte este tiempo para mirarte a través de tus quiebres y de tu resiliencia.

Ahora es tiempo de agradecer a esas personas que fueron parte importante de tu vida. Podés sorprenderlas enviándoles un mensaje, llamándolas o visitándolas para decirles: «Gracias por estar para mí y ayudarme a crecer».

Una mujer Summer Power se hace tiempo para conectar con la gratitud y con las personas que nos hacen e hicieron bien. Agradecer mientras sucede y recordar agradecer siempre es una manera amorosa de cuidar nuestra raíz y la de los demás.

**H A S T A**  
**E N L O S Q U I E B R E S**  
**M Á S P R O F U N D O S**  
**E X I S T E**  
**L A O P O R T U N I D A D**  
**D E E M P E Z A R**  
**A C U I D A R S E .**

## BLOQUE 2



EL ECLIPSE

Llegó el momento de transitar el eclipse, el pasaje entre lo que ha lastimado a Lucía y lo que decidirá preservar, guardando ese aprendizaje para siempre. Es un resguardo que suaviza el impacto de lo que quema demasiado fuerte, el eclipse es refugio para cuidarse.

Lu sigue buscando su brillo interior y está dispuesta a atravesar este tiempo para frenar y reparar el daño. Ya sabe cómo se siente quebrarse y romperse; comprendió la importancia de pedir ayuda, de no aguantar callada. Asimiló su fragilidad como parte de la vida, sin ocultar su malestar y, sobre todo, aprendió a dejarse acompañar.

Saberse acompañada aplaca sus miedos, le da energía para mirar de frente a la tristeza, ese estado en el que la batería está baja, todo pesa y la tendencia es a quedarse quieta. Hay un tiempo necesario para habitar ese lugar de dolor, pero llega el momento de trazar un límite, para que el daño no sea irreversible. Es importante encontrarlo para que la radiación ardiente no la dañe y pueda volver a disfrutar de su estación favorita protegida, sabiendo cómo cuidarse. Pedir ayuda y detener el daño a tiempo son los primeros actos de valentía antes de atravesar este viaje de luces y sombras. Un camino donde se pueda apagar el calor que quema para volver al esplendor verdadero, ese que se irradia por los poros, que se refleja en los ojos y que brilla por el pelo.

Esta es la búsqueda de Lucía, aquí y ahora. Ella sabe que hay temores que deberá atravesar y una parte de sí se resiste a entrar ahí; sin embargo, otra parte dentro de ella siente el brillo potente. No lo termina de comprender, pero percibe que dentro suyo hay fuerzas que cinchan hacia distintos lados, como una cuerda, y teme romperse en esa pelea. Por momentos tira más fuerte la oscuridad y, en otros, la luz. ¿Qué pasará en este eclipse?

# **CAPÍTULO 4**

REPARACIÓN INTERNA



## REPARACIÓN INTERNA

Por un tiempo Lucía siguió enojada, dando tijeretazos, pensando que había que sacar todo, que nada servía, que no quedaba fibra dentro de ella capaz de regenerarse. Se cuestionaba y culpaba por haber hecho todo mal, por no darse cuenta, por no haberse cuidado como debía. La culpa se transformó en fuente de autocastigo, la dejó viendo exclusivamente la falta, la herida, haciendo foco en lo negativo; esta era solamente otra forma de prolongar el daño. Esas voces dentro de su cabeza se hacían cada vez más fuertes y, sin importar los halagos que le hicieran, ella volvía a caer una y otra vez en el discurso negativo y hostigador. Lu ya no podía tratarse bien, se comportaba como su peor enemiga, se decía cosas muy hirientes, había interiorizado de forma tal la hostilidad que el mundo le había mostrado, que ya no la podía soltar. Era consciente de que esta dinámica no le hacía bien, pero le era inevitable. Simultáneamente sentía el afecto y la preocupación de sus seres queridos al verla así, pero no alcanzaba, necesitaba más herramientas para reparar el daño. Así descubrió la psicoterapia y encontró en ese espacio un tratamiento profundo para esas zonas internas que sentía quebradas y resecas. El consultorio era una especie de sombra amable, como esa sombrilla que te protege del sol, un lugar donde podía bajar la exposición, calmar lo que quemaba y empezar a repararse.

Lucía llegó a su primera consulta un poco nerviosa y con el pelo recogido, como en su primer día de escuela; ella todavía guardaba ese recuerdo de que el pelo atado era símbolo de prolividad, y eso le parecía importante para dar una primera buena impresión a la psicóloga. Tenía incertidumbre acerca de cómo sería transitar por este proceso y, a su vez, estaba esperanzada, con ganas de aprender a construir y reconstruirse.

Cuando la puerta del consultorio se abrió, había una luz particular y una cara desconocida y de sonrisa cálida. La psicóloga parecía muy amable, pero enseguida surgieron las primeras dudas: ¿debería confiar en esa persona totalmente nueva en su vida?, ¿estaría en el lugar correcto para

soltarse y despeinarse? Las heridas la hicieron mirar a la nueva señora con cautela. Lu no quería volver a pasarla mal, venía de muchos meses tristes luego de la ruptura amorosa y quería un espacio donde poder charlar. Al mismo tiempo, le costaba expresar sus sentimientos y entregarse a un vínculo profundo sin saber quién estaba detrás de esa amable sonrisa.

La psicóloga le fue enseñando a cuidarse a través de la autoobservación, a ver cómo se sentía, a escucharse internamente, a describir qué sucedía en su cuerpo mientras estaba sentada en ese sillón conversando con una perfecta extraña.

Frente a la sencilla pregunta ¿cómo estás?, las primeras veces Lu respondía un sobrio «bien», pero la psicóloga insistía: «Describime cómo es bien para vos, por favor». Al principio era rarísimo ese ejercicio para Lu, pero luego se había transformado en un juego de llegada a la consulta. Lu decía: «Estoy bien», la psicóloga sonreía, y automáticamente Lu comenzaba a describir su estado cada vez más detallado. «Estoy ansiosa porque nunca había estado en un lugar así, tengo un poco de palpitaciones e inquietud en las piernas»; «Hoy estoy con dolor de cabeza, un poco desesperanzada, sin ganas, no quería venir, pero acá estoy»; «Enojada, no me gusta llegar tarde»; «Un cosquilleo en la panza y tensión en las piernas»; «Estoy contenta y mi cuerpo está vibrante y parece como si quisiera bailar».

Lucía empezaba a mirar hacia adentro con la misma atención con la que antes solo miraba hacia afuera. Lentamente comenzaba un camino para conocerse un poco más, podía describir cada semana lo que sentía. Autoobservarse era como peinarse frente al espejo con sus dedos, encontrar ella misma dónde tironeaba, dónde dolía, dónde había nudos, dónde la vida se había enredado. En vez de tironear, aprendía a desenredar con paciencia, con cariño, con cuidado. Cada sesión era como aplicar suavidad donde antes se sentía áspero.

Semana tras semana fueron acercándose, formando un vínculo de confianza y afecto en el cual empezar a conversar y abrir su corazón, desenredar sus nudos para reparar desde la raíz, fortaleciendo ese lugar profundo que mantiene sano todo lo demás. Ingresar al mundo interno es un viaje

repleto de incertidumbres. Lucía estaba experimentando por primera vez llegar a sí misma, y lo que parecía desconocido terminaba siendo muy familiar. Conocerse no le era algo ajeno, se descubría y se reencontraba con aquella Lucía olvidada con los años. Este proceso de repasar y observar hacía que se sintiera cada vez más completa, que pudiera integrar lo que duele y aceptar amorosamente sus quiebres como parte del camino. En el proceso ella empezó a llegar cada vez más suelta a su espacio terapéutico. Entre la autoobservación, las risas, los llantos y la calidez de estar en compañía, Lucía iba chequeando cómo se iba sintiendo a cada paso, con cada pregunta, y con cuidado volvía a pasar por algunos lugares repletos de grietas. Aprendía a sellar lo que dolía, a cerrar esas «puntas abiertas» emocionales que habían quedado expuestas al desgaste. Abrir para cerrar, abrir como recurso no para hacerse daño, sino para darle un cierre a cada experiencia vivida, un sentido y un aprendizaje para que no siguieran lastimándola cada vez que tuviera que enfrentarse a una posible fuente de daño.

Lucía había llegado a su mundo interior repleto de vida y se encontró descubriendo que todo aquello que quería olvidar y cortar no estaba perdido por los quiebres. Había que transitar esta etapa para encontrar dentro de su fragilidad lo que podía hacerla fuerte, para finalmente sí poder ver qué descartar. Descartar era liberador, implicaba cortar, soltar y en algunos casos agradecer por las ganancias que dejaba la pérdida. La entereza de la grieta, la fuerza de la fisura; por momentos parecía un juego de palabras antagónicas, pero no lo eran. Por el contrario, dentro de la cabeza de Lucía empezaban a tomar sentido las distintas experiencias que traían emociones polarizadas: la alegría y la tristeza, el dolor y el amor, el miedo y la libertad, la amiga y la enemiga. Explorando cuidadosamente la inmensidad de sus quiebres, ella iba llegando a su raíz sana y brillante.

Cuando en algunas sesiones con su psicóloga tocaban esa raíz, Lu salía con una fuerza increíble, brillaba tanto al ir profundo que hasta podrían verse sus rayos luminosos cuando abría la puerta del consultorio para volver a casa. Era un brillo distinto, no pretendía ser visto, se sentía como una fortaleza interna recién reparada. Sin embargo, había otras veces que salía cansada y apagada, con la sensación de haber vuelto a empezar de cero.

Así era el proceso, una montaña rusa de sensaciones y emociones que la hacían verse entera y mirarse con autenticidad y aceptación. La grieta era muchas veces su puerta de entrada, le permitía reconocer la barrera que estaba bloqueando su crecimiento. No era cómodo sentirla, pero en cada vuelta del espiral que iba recorriendo hacia dentro fue observando cómo, al volver a pasar por determinados lugares dañados, su actitud no era la misma, ya no quería negar ni evitar, quería entregar su tiempo y energía a prestarse atención, cuidarse y reparar.

Hoy celebra tener la valentía de haber atravesado el camino, aunque por momentos recuerda haber pensado que no iba a salir más. Lucía quiere llegar a su versión más ampliada, genuina y auténtica, de pelo libre, al viento. Con todo lo que es, lo oscuro y lo luminoso, con lo que vivió como doloroso y agradable, con lo que aprendió a soltar y a sujetar. Ya no se trata de esconderse del daño, sino de estar preparada, entender cómo cuidarse al momento de enfrentarlo y saber cómo repararse cuando algo la lastima. Lucía descubrió que la autoobservación es un gran protector. Es una puerta de entrada al diálogo interno sano, ese que verdaderamente escucha y se ensordece ante esas voces enemigas repletas de miradas que hacen foco en la falla y el castigo. Esa mirada nos tortura porque olvida que somos seres humanos y que todas las personas nos equivocamos como parte fundamental del camino de aprendizaje.

La autoobservación permitió a Lucía cambiar la perspectiva, mirarse distinto, hablarse distinto. Poco a poco empezó a absorber lo que la nutría: gestos sinceros, palabras suaves, pensamientos que fortalecen, y a dejar escurrir lo que solo la resecaba por dentro. Lucía aprendió a cambiar culpa por responsabilidad, y ahí es donde aparece el verdadero poder. A través de una mirada que regenera, fortalece y nutre, aprendemos a tomar mejores decisiones a futuro. La responsabilidad nos invita a preguntarnos sobre las oportunidades, nos muestra las habilidades y los recursos que tenemos, así como también nos invita a hacernos cargo y a aceptar nuestros errores.

Lucía desenredó la culpa, dejó atrás los lentes de colores y los oscuros, y se puso unos nuevos: no distorsionan ni exageran el daño, sino que le

permiten ver con claridad qué parte necesita cuidado y cuál está más fuerte y nutrita.

A través de sus nuevos lentes, pudo finalmente ver esta lucha interna que sentía. Su cuerpo y su mente no siempre estaban de acuerdo. Con frecuencia, la mente tomaba al cuerpo como rehén de sus palabras, heridas y pensamientos rumiantes sobre el pasado o el futuro, y eso le generaba intranquilidad. Aprendió que la mente es parte del cuerpo, pero no siempre coinciden ni están en equilibrio. Pudo experimentar que pensar y sentir no son lo mismo y que, cuando estos aspectos se disociaban, aumentaba la tensión y perdía coherencia interna.

Lu recuerda haberle contado a su psicoterapeuta que su mente le decía que se fuera del consultorio cuando venía alguna pregunta incómoda, pero su cuerpo solamente sentía un poco de tensión y el resto del tiempo estaba muy a gusto allí con ella. Charlaron muchas veces sobre esta tensión en las sesiones para que Lu pudiese darse cuenta de la resistencia que sentía al atravesar algunas grietas, y que era válido resistirse al dolor. Humanamente es natural querer evitar el dolor, pero Lu ya sabía, a pesar de su corta experiencia, que el dolor es parte de la vida y que cuando tomamos caminos evitativos terminamos dañándonos más aún, creando recorridos largos y espinosos. No tenía alternativa, debía mirar la resistencia y, con mucho cuidado y cariño, atravesarla. La mente de Lucía le decía «peligro» y prendía las alarmas del miedo para sacarla de ahí, pero su cuerpo sabía que era el camino correcto y, aunque sentía un poco de incomodidad, sabía que no era malestar real, que estaba en un lugar seguro. Allí se sentía cuidada y protegida para eclipsar el daño.

Fuera de sus consultas, Lucía se llevaba la tarea de escucharse en partes: por un lado, lo que decía su lenguaje del pensamiento en su cabeza y, por otro lado, lo que decía su lenguaje físico y emocional que impacta en el cuerpo. En esa doble observación de sí misma descubrió algo muy valioso: muchas veces sentía latir fuerte su corazón y un nudo en el estómago, y le sudaban las manos; simultáneamente escuchaba a su cabeza que le decía que se callara, que pronto iba a pasar y todo quedaría atrás. Así entendió el profundo significado del eclipse, el que llegó para protegerla y

le enseñó a cuidarse. En ese momento, escuchando su cuerpo y su mente entendía cómo había funcionado durante años, ahora podía ver lo antes invisible. Lucía había aprendido a callarse como mecanismo de defensa porque no sabía qué contestar, no hablaba para que el momento pasara rápido, y esto se transformó en una coraza gruesa y silenciosa con la que se sintió protegida, pero que hoy la lastimaba. La acumulación de acontecimientos sin poder expresarse la expuso demasiado al daño.

Empezó a identificar cuándo sentía la sudoración de las manos, la respiración cortada y un poco de palpitaciones en su pecho. Percibía estas sensaciones, por ejemplo, cuando iba caminando sola en la calle por la noche. Sin embargo, no ocurría cuando iba acompañada. El modo alerta de su cuerpo la protegía en estos casos, preparándola para salir corriendo en caso de necesitarlo. Este miedo al peligro es una emoción natural para la supervivencia que activa el cortisol, nuestra hormona de la vigilancia. Estar atenta en estas situaciones es tan esperable como consciente, porque la tranquilidad se experimenta cuando hay confianza en una misma y en el entorno. Experimentaba una sensación similar cuando rendía exámenes: desde las horas previas empezaba a proyectar que no sabría qué contestar y que lo perdería, entonces su cuerpo respondía a esas ideas. Cuando podía dejar de pensar en eso, sus síntomas desaparecían, pero al momento de la prueba volvía a sentir sudoración y palpitaciones. Su cuerpo estaba nuevamente recibiendo la señal de alerta de su cerebro, la que indica peligro y prepara al cuerpo para entrar en modo «huida o lucha». Lucía empezaba a conocer las diferencias del miedo real cuando estaba en la calle y del miedo mental que se creaba en sus pensamientos. Utilizaba siempre la respiración para comunicarse con su mente y calmarla, respiraba profundo logrando así decirse que todo estaría bien, que necesitaba paz mental para concentrarse en el examen.

Lucía ya lograba una escucha corporal más consciente y completa, se comunicaba con su cuerpo y con su mente para lograr presencia y bienestar. Por supuesto que a veces fallaba, pero ya era capaz de ver lo que le pasaba sin naturalizar el daño y volver a probar hasta lograrlo. Se chequeaba a diario a sí misma, qué sentía, qué decía su cuerpo y qué pensaba su mente. En sus clases tuvo un hallazgo importante: descubrió que su cuerpo

se ponía en modo alerta cuando llegaba una profesora en particular, y se propuso observar aquello que le sucedía. Lu respiraba más cortito y las palpitaciones se sentían fuerte dentro de ella, las manos volvían a sudar. Miraba a su alrededor y nadie más lo percibía, solo ella. Su cuerpo le decía algo que Lu tenía que decodificar: qué le pasaba y por qué con esa persona en particular. Continuó observando esta reacción durante varios días para entenderla en profundidad, sin juzgarla. Simultáneamente, miraba con atención a la persona que le despertaba esta reacción: qué decía, cómo actuaba. La profesora tenía la voz muy alta, un tono fuerte y hablaba con mucha velocidad. Sus compañeros parecían calmados frente a esta presencia. Lucía no necesitó hablar con nadie, solo mirando conscientemente a otros y a ella misma descubrió que la forma de hablar y de presentarse de esa persona la inquietaba. No era algo personal, simplemente Lu no estaba acostumbrada a personas que hablaran alto, seguramente asociaba la voz alta a gritos o maltrato. Ella pudo ver que aquí no había nada peligroso, tan solo una idea que se había construido en su cabeza. Cada clase con esa profesora Lucía respiraba para calmarse y se hablaba a sí misma: «Tranquila, todo está bien, nadie está gritando, estás a salvo». Con el tiempo, dejó de sentir que no rendía y logró permanecer más concentrada en clase.

Entendió que lo físico y lo mental pertenecen a un mismo cuerpo, sin embargo, no siempre hablan el mismo idioma, y alinearlos es un gran logro para vivir en bienestar y coherencia interna. La coherencia es poder y libertad, que se refleja en la vida que tenemos y en las acciones que tomamos. El sentir y el pensamiento encolumnados son el escudo ante el daño y el remedio perfecto para las situaciones vividas.

Finalmente, a través de un profundo proceso terapéutico, Lucía descubrió que reparar no era volver a ser la de antes, sino convertirse en una versión más fuerte y luminosa de sí misma.



Hacemos otra pausa en la evolución de Lucía para volver a nosotras mismas a través de un nuevo ejercicio. Este te invita a ser detectora de las diferencias entre lo que pensás y lo que sentís. Es muy importante que no te juzgues y que te mires y escuches con amor siempre, para así ver cómo estás con tus pensamientos y sentimientos aquí y ahora.

Vamos a hacer el ejercicio que Lucía realizó en su viaje interno, describiendo lo que sentimos y pensamos para encontrar equilibrio y bienestar. Pero antes te pongo un ejemplo de cómo Lucía hizo este ejercicio:

**Situación:** Su clase con la profesora que habla fuerte.

**Pienso:** Me está gritando porque no sé nada de esta materia.

**Siento:** Respiración agitada, palpitaciones y sudoración en las manos.

**Observo:** El entorno para ver qué sucede en realidad, cambio la mirada para lograr calmarme y sentirme en bienestar.

## EJERCICIO: DEL PIENSO VS. SIENTO AL PIENSO Y SIENTO

El objetivo del este ejercicio es aprender a diferenciar lo que dice tu cuerpo mental de lo que expresa tu cuerpo emocional y físico.

Resumen y paso a paso del ejercicio

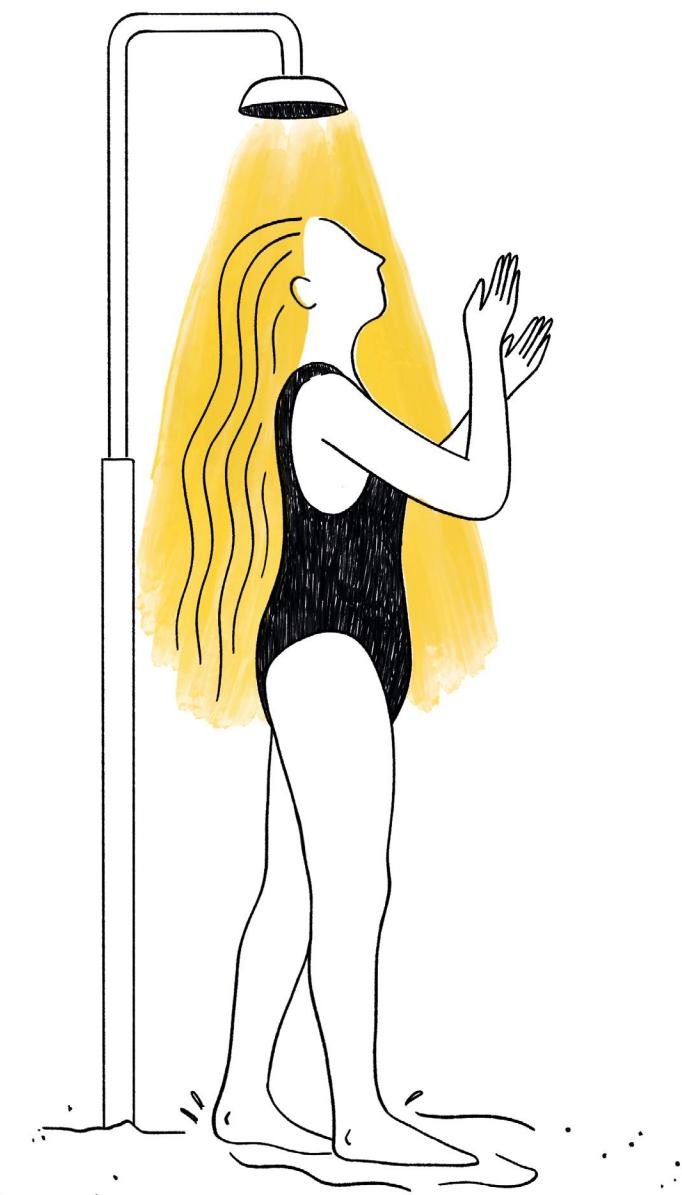
1. Describí la situación que te hace sentir incómoda.
2. Pensá qué dice tu cabeza sobre esa situación.
3. Respirá en triángulo para conectar con tu cuerpo, atención y presencia.
4. Percibí qué siente tu cuerpo en esa situación, qué emociones o sensaciones físicas experimentás.
5. Observá: ¿qué descubriste? ¿Cómo podés resolverlo?

Registrá estos hallazgos. Son tuyos, son parte de tu crecimiento personal y autoconocimiento; verlos te ayudará a integrarte, completarte y cuidarte mejor.

**R E P A R A R S E  
N O E S V O L V E R  
A S E R  
L A D E A N T E S :  
E S V O L V E R  
M Á S F U E R T E ,  
M Á S L U M I N O S A ,  
M Á S C O N S C I E N T E .**

# CAPÍTULO 5

RECUPERAR LA FUERZA



## RECUPERAR LA FUERZA

La vida de Lucía continuaba y el camino le presentaría nuevos desafíos. Empezaba una etapa universitaria y dejaba atrás algo muy importante: su grupo de amigas, aquellas personas que veía a diario y con las que compartía largas horas desde la escuela y el liceo. Muchas veces se iban semanas enteras a la casa de sus abuelos y disfrutaban el verano juntas. Ellas funcionaron como escudo protector ante las críticas que recibía y siempre estaban allí para defenderse, acompañarse, divertirse y cuidarse. Aunque muchas veces Lu no podía expresar lo que le pasaba por vergüenza o miedo a la incomprendición, actitud que trajo aparejado reclamos y discusiones, la realidad era que sus amigas la aceptaban y querían tal como era, aun en sus silencios y ensimismamientos. Crecieron y atravesaron juntas muchas vivencias, pero ya era hora de que cada una tomara su camino académico y se acompañaran desde nuevos lugares. A Lu le costaba mucho imaginarse este nuevo comienzo sin sus amigas.

Había incorporado que la dificultad era parte del crecimiento y valoraba tener su espacio terapéutico que, si bien no evitaría aquello que estaba fuera de su control, la prepararía para atravesar los cambios sin quebrarse del mismo modo que antes, con más cuidado, con menos exposición y con un brillo que, aunque a veces titilara, no se apagaría.

A pesar de la incertidumbre que le generaba no ir a la facultad con sus amigas, Lucía se tenía a sí misma y contaba con su poder de resiliencia. Entendía que la adversidad empodera: reparar los quiebres la hacía flexible y sanar las grietas le daba más fuerza. Su autoconocimiento le daba la capacidad de modificar la mirada y actuar en consecuencia. En lugar de quedarse rígida y bloquearse al transitar esta nueva etapa sin sus amigas, reconoció su miedo a ser lastimada, pudo distinguir opciones y probar: se animó a transitar este nuevo capítulo de su vida, poniendo a prueba su aprendizaje. Sabía que en el camino habría circunstancias que ameritarían quedarse y reparar, y otras en las que sería necesario alejarse y protegerse si no había forma de cuidar su fibra interna. Ya conocía sus caminos de cuidado. Confiaba en sus recursos internos, en su capacidad de atravesar su

eclipse, de caminar por sus luces y sombras en una exploración profunda, reconociendo todas las posibilidades que existen en ella.

En la terapia, Lucía seguía trabajando sobre aquello que le incomodaba de sí misma. Eran voces internas que parecían cincharle de los pelos con tanta fuerza que a veces le hacían doler la cabeza. Contó que cuando sentía esa tensión elegía hacerse un rodete bien tirante para calmarse y dejar de luchar con sus cabellos sin acomodo y sus conversaciones internas que se salían de control. Pero ¿qué voces le generaban malestar? Lu escuchaba dentro de ella una voz muy alta que le marcaba lo que hacía mal, lo insuficiente, y le exigía más esfuerzo. Había otra voz más bajita, que la alentaba a renunciar a lo que estaba haciendo porque no lo iba a conseguir y a que aprovechara para tirarse en la cama a ver una serie.

A raíz de las conversaciones con su psicóloga, Lucía entendió que no había por qué temer a sus voces internas: conocerlas es aprender a acordar con una misma. No estaba loca, son pensamientos opuestos naturales, y reconocerlos es muy sano. Es importante saber que en el mundo psíquico existen dos voces muy marcadas: una que nos exige de manera soberbia y nos castiga por no conseguir logros constantemente y otra que la contrapone y a veces boicotea. Estas voces pueden luchar en nuestro interior generando malestar, y no importa cuál gane, siempre tienen el mismo resultado: la sensación de no poder y de no ser suficiente. Porque la parte exigente está tan manejada por la perfección que nunca siente que es suficiente, y la parte boicoteadora, manejada por las excusas, se siente menos y no se cree capaz de alcanzar las metas que se propone.

La puja constante de estas voces en nuestra cabeza provoca muchos nudos que nos hacen sentir inseguras. Pero, si ninguna puede ganar, ¿cómo hacemos para sentirnos bien y acomodar ese pelo? Lucía aún no tenía una respuesta, pero empezaba a profundizar y a reconocer la complejidad del funcionamiento de la mente. Lejos de frustrarse, volvió a la autoobservación, ahora con más herramientas que antes. En los momentos tirantes, prestaba atención para reconocer qué parte suya le estaba hablando. De repente se encontraba dialogando consigo misma, lo cual es diferente a hablar sola, pues ahora podía, en esos momentos de tensión, poner en

juego todas las voces que aparecían en su cabeza sin callar a ninguna. La imagen elocuente que Lu le compartió a su terapeuta era la siguiente: «Parecía que una parte mía tenía un bozal puesto, por eso aquella voz era apenas audible».

Ante este relato, hicieron un ejercicio de visualización en terapia. Lu, guiada por su psicóloga, con los ojos cerrados, después de respirar un rato fue describiendo lo que veía:

*La primera imagen que veo soy yo bajando una escalera caracol y llegando a un sótano oscuro. Estoy un poco nerviosa porque había escuchado ruidos, pero algo dentro de mí me dice que baje tranquila que no hay peligro. Llegando abajo, en el último escalón, veo una vela y unos fósforos. Enciendo esa pequeña luz y eso me da mucha calma. Todo está oscuro, pero no tengo miedo, siento que nada es ajeno ni raro. De repente escucho una especie de respiración fuerte, apunto la vela hacia una esquina del sótano y me veo a mí misma sentada y con la boca tapada. Corro hacia esa chica (yo misma) para ayudarla a desatarse. Para mi sorpresa sus brazos estaban tiesos, pero nadie la había maniatado. Me confunde verme tan inmóvil y me quedo observando un momento sin saber qué hacer.*

*Me agacho para sacarle ese pañuelo de la boca. Parecía una escena de secuestro, pero no había ni secuestrador ni nadie más. De repente, la Lucía agachada me estira la mano para que la ayude a pararse y cuando lo hace me abraza con fuerza y me dice muy cálidamente: «Te estaba esperando, gracias por rescatarme». Lo siguiente que hace es sacarse la gomita de pelo, ponérsela en el bolsillo y con una sonrisa enorme se despide con un beso y sube las escaleras con el pelo suelto, brillante y libre. La última imagen en que la veo es cuando abre una puerta en la cima de las escaleras del sótano irradiando mucha luz, la misma puerta por la que ingresé al iniciar esta visualización.*

—¿Hay algo que quieras hacer ahora? —preguntó la psicóloga.

—Sí, quiero acompañarla.

—¿Qué te lo impide?

—Nada, voy a subir con ella.

Lu estaba muy impactada. Se dio unos minutos para respirar, tomó el papel y el lápiz que le alcanzó su psicoterapeuta para que ordenara su experiencia y escribió:

*Encontré la voz que durante tantos años calló. Estaba ahí quieta y nadie impedía que se sacara el pañuelo. Solamente yo podía sacármelo porque yo misma me lo había puesto. Increíble, es impresionante el poder de la mente, todo lo que guarda y silencia con fuerza. Pensé que iba a tener miedo y fue todo lo contrario: me sentí aliviada a tal punto que decidí también desatarme el pelo y eso fue hermoso, me sentí libre, alegre y brillante. Esto se siente como un verdadero eclipse solar en el que me atreví a rescatarme a mí misma de ese rincón oscuro. Ahora siento mucha luz y fuerza para seguir el recorrido que me espera en este camino universitario.*

En el resto de la sesión conversaron sobre esa fuerza que da rescatar su propia voz auténtica, esa que es capaz de tratarla con amor y decirle siempre gracias por estar aquí conmigo. Esa que le desata el rodete lleno de gel y rigidez y la dirige hacia la luz con el cabello suelto, libre y brillante. Esa voz siempre está ahí y depende de Lucía destaparla y no silenciarla más. Esa voz es muy importante para la autoestima, para sentirse merecedora de cosas buenas y ser feliz. La psicóloga le preguntó: «¿Querés ponerle nombre a esa voz para recordarla siempre y tenerla presente en tu día a día?» Y Lucía inmediatamente la nombró: la Voz Amiga. Ahora contaba con esa Voz Amiga, protectora contra el daño externo e interno.

Lucía se dio cuenta de que, a pesar de que sus amigas no podían acompañarla en este nuevo desafío académico, ella había encontrado una voz parecida a las de ellas, que la cuidaría siempre. Contaba con este recurso para salir a la exposición del afuera sin miedo y para apaciguar el desgaste mental de sus otras voces: la exigente y la boicoteadora. Al principio era incómodo y raro hablarse a sí misma, pero con el tiempo empezó a darle excelentes resultados y a sentirse muy bien. Solía tener un cuaderno y hacer anotaciones acerca de sus conversaciones, para poder identificar mejor las voces y responderles. Esta práctica continua le permitió aceitar el ejercicio de escucharse y reconocer a la Voz Amiga con mayor claridad.

Un día escribió uno de sus diálogos:

—Hoy no dormís, mañana tenés entrega y como siempre estás atrasada, así nunca vas a llegar a nada —argumentaba la parte exigente.

—Mejor pidamos prórroga así nos olvidamos del tema, la seguimos mañana, está imposible esto. Hoy no vas a poder terminar, además estás supercansada —apuntó la parte boicoteadora.

Siento como si cada voz cinchara mi pelo para lados opuestos generando tensión y molestias. Hasta que apareció la Voz Amiga:

—¡Basta! Paren de cinchar que duele. Lleguemos a un acuerdo. Vamos a cuidarnos entre todas sin castigo, sin daño.

Calmando a la parte exigente, dijo:

—Tranquila, todavía podemos llegar a tiempo, busquemos una estrategia juntas.

Y atendiendo a la boicoteadora, agregó:

—Sí, estoy cansada, pero lo vamos a lograr. Es cuestión de intercalar pequeños descansos: una siesta corta, un poco de música, una vuelta a la manzana, una ducha caliente.

Las dos voces quedaron sorprendidas: por primera vez se escuchaban y respetaban las dos miradas. La Voz Amiga tomó de nuevo la palabra:

—Si les parece, probamos lo siguiente: ahora voy a sentarme en la computadora, cuando me canse uso alguno de estos recursos para despejarme y después vuelvo a trabajar enfocada.

—¿Quién ganó? —preguntaron al unísono las otras dos voces.

—Ninguna ganó —respondió la Voz Amiga—, en realidad, ganamos todas. Ganamos calma, confianza y un ambiente equilibrado en la cabeza para seguir adelante. Probemos siempre hablar para desenredar los nudos que nosotras mismas nos creamos, y así llegar a acuerdos sanos en los que triunfemos todas.

Esta comunicación mental es un recurso que Lu jamás olvida. Cuando siente desequilibrio, se sienta a escucharse: lo que dicen sus partes, lo que siente su cuerpo. El autoconocimiento empieza a profundizar y ya cuenta con más recursos para protegerse del daño. Hablar de sus miedos y sus voces en terapia le devolvió a Lucía la energía perdida, se reencontró con su Voz Amiga, con su fuerza y las ganas de seguir adelante sin perderse en el viaje, conectada con su amor propio y el respeto a sí misma. Respeto incluso en su diálogo interno: empezó a tratarse y a hablarse a ella misma como lo hace con sus amigas cuando las motiva y las cuida. Lucía practicaba cada día modificar sus conversaciones con ella misma, habilitar el cuerpo físico y el cuerpo emocional y validarlos ante sus ideas y pensamientos.

Después de semejante eclipse solar, otro verano se acercaba y Lucía llevaba transformada y pronta para evitar daños externos e internos, lista para disfrutar de los tiempos relajados, las chanclas, la malla, los helados y el pelo suelto al viento. Ahora sabía cómo cuidarse a sí misma y tenía la fuerza para hacerlo.



## EJERCICIO: ESCUCHAR VOCES PARA CUIDARNOS

¿Qué voz habla más alto en tu cabeza? ¿Cuál gana habitualmente tus peleas internas?

Lucía nos mostró su camino, sus voces. Ahora te invito a escuchar las tuyas y salir al rescate de tu Voz Amiga, que te diga cálidamente a diario lo maravillosa que sos y te recuerde que tenés el poder de cambiar las cosas dominando tu diálogo interno, calmando discusiones, haciendo acuerdos razonables desde el cuidado y el respeto a vos misma.

Sé que te puede resultar extraño, pero te invito a que seas espectadora de tus diálogos en esas situaciones incómodas que te generan malestar. Y, como si estuvieses viendo una película, mirá lo que te decís y cómo. Escuchá las dos campanas, que las dos voces hablen.

Cuando te hayas dado cuenta de tus partes, mirá cuál quiere ganar, y en ese momento intervení y no dejes que luchen, buscá que se reconcilien. Así nos integramos, así crecemos, así logramos paz, y donde antes había ganadoras y perdedoras ahora habrá unión y fuerza interna. Hablate con amor como a una gran amiga, así te devolverás a vos misma la fuerza y el brillo, así estarás cada vez más parada en vos misma, más segura, más confiada.

Te dejo preguntas que te ayudarán en este ejercicio.

1. Respirá en triángulo, conectá contigo y con tu poder de autoobservación y escuchate internamente.
2. Tomá un cuaderno para ir registrando tus diálogos.

Preguntas guía:

¿Qué voz te habla ahora? ¿Qué te dice?

¿Hay alguna otra voz que la contraponga? ¿Qué dice?

¿Hay una pelea de voces o es una la que dirige?

Buscá tu Voz Amiga para mediar la lucha. Encuentren juntas una solución.

Quiero dejarte aquí un recordatorio muy importante: siempre que hay comunicación y diálogo hay solución. Si no podemos solas, pedimos ayuda para que otra voz, la de un profesional en la salud, intervenga junto contigo para desenredar esos nudos añejos que nos hacen perder cada vez más fuerza, y que solas nos resultan difíciles de desatar.

**LA ADVERSIDAD  
EMPODERA:  
CADA QUIEBRE  
REPARADO  
DEVUELVE FLEXIBILIDAD  
Y CADA GRIETA SANADA  
SE TRANSFORMA  
EN FUERZA.**

# CAPÍTULO 6

DESATAR EL BRILLO



## DESATAR EL BRILLO

Lucía empezó a animarse a volver al espejo y contemplarse. Serena, observadora y con una cuota de incertidumbre por lo que vería, le costaba retornar a un lugar que había dejado atrás hacía mucho tiempo. La primera vez que se reflejó nuevamente lloró mucho, estaba emocionada; mientras se secaba las lágrimas con una mano, con la otra se acariciaba el pelo, se lo soltaba despacio, como quien desata con cuidado algo que estuvo demasiados años contenido. Se estaba dando tiempo para mimarse despacio, la ternura invadía ese momento de encuentro con su mirada amorosa. Desatar el brillo no era forzarlo a aparecer, sino dejarlo salir. Dejar de contenerse, de recortarse para encajar, dejar de esconderse en el miedo. Era sacar lo mejor de sí sin pedir permiso, sin esperar aprobación, sin negociar su propia luz. Era, en definitiva, habilitarse a ser más: más presente, más viva, más ella.

Esta nueva seguridad la hacía brillar como nunca antes. Ahora podía ver su nueva yo. Su pelo estaba distinto, más largo, sedoso y brillante, lo tocaba con sus dedos, sentía su textura. Tanta protección, nutrición y amor se reflejaban en el espejo, y lo más importante era que ella lo sentía desde lo más profundo de su ser. Se puso a recordar cuando frente al espejo solo había lugar para las críticas. Hoy mira su pelo, lo acaricia y siente a la vez su suavidad y su firmeza. Recuerda que, a través de ataduras soltadas al viento y de tratamientos para proteger cada una de sus fibras, supo cómo repararlo y repararse para convertirse en la mujer que es hoy. Y le agradece a su cabellera rulosa por haberle dado una personalidad valiente y libre.

Ese reflejo no tenía ninguna máscara, cada fibra que había sanado y cada capa que la protegía la hizo verse así como estaba, y se sentía genuina. Desatar el brillo era eso: destaparse. Cada miedo, culpa y exigencia fueron escuchadas y observadas para, finalmente, poder correr despacio esas corazas y encontrar su luz propia y su raíz más profunda. Ella misma lo podía ver ahora, el cuidado llenaba cada fibra de una fuerza tan poderosa como amorosa.

Esa imagen que le devolvió el espejo fue el resultado de todo su aprendizaje. Su esfuerzo, tiempo y dedicación en su trabajo personal habían dado resultado y era palpable. Esta Lucía brillante se sentía y se veía radiante. Por su mente pasaron imágenes de todos sus aprendizajes: respirar consciente para conectar, estar más presente, utilizar la autoobservación y descripción de lo que le sucede como una llave de entendimiento, escuchar las distintas voces que se integran y amorosamente sanan para dar lugar a un brillo más auténtico y profundo.

Ya no quiere sentirse limitada por sus pensamientos, por la presión social, por lo que digan otros. Su propia imagen le recuerda que donde hay limitación hay que poner un límite, como un acto de amor propio y autocuidado, una barrera que le permite protegerse para seguir disfrutando de la vida y de las próximas aventuras de verano sin sentirse expuesta, sin perderse en la relación con otros, ni sentirse sola cuando se encuentra pasando un mal momento.

Ahora Lucía es una joven mujer que ha desarrollado su inteligencia emocional. Se ha fortalecido recordando siempre que el cuidado es el mejor tratamiento reparador y preventivo, ese que le aumenta el brillo y protege su raíz de volver a dañarse.

Poco a poco, como un cabello sano que se desenreda fácilmente, Lu fue dejando atrás viejos nudos, con vivencias que la ayudaron a sanar y que recordará por siempre. De esta forma se despidió de su espacio terapéutico. Los últimos encuentros fueron muy movilizadores, se iban viendo los resultados del tratamiento. Juntas repasaron cómo había llegado allí, ansiosa, queriendo cortar todo, desesperanzada, con su autoestima dañada y cubriendose del entorno, incluso de su propia psicóloga, por inseguridad. Y cómo hoy, tiempo después, podían compartir muy conmovidas todo lo que Lucía fue descubriendo de ella misma y lo que veía en su espejo, esa reafirmación de su imagen genuina y madura que había desarrollado a lo largo del proceso en conjunto.

La sesión de cierre fue muy emotiva. Lu llegó con una mezcla intensa de emociones: tristeza por la despedida, alegría por su crecimiento y miedo porque una parte de ella sentía incertidumbre sobre cómo resolvería sus malestares sin ese espacio tan querido y valorado. También estaba feliz: hoy se sentía más brillante y auténtica que nunca, y eso le daba confianza, aun sin tener claro qué le depararía el futuro. Se fue de ese lugar con la certeza de que el brillo desatado ya no dependía de un espacio externo: vivía en ella.

Las dos habían conversado sobre la posibilidad de volver a verse si Lu lo necesitaba, pero ahora el desafío era volar con sus herramientas aprendidas, y consigo misma enfrentar ese camino de la vida, ese viaje que ella podría ir guiando y construyendo. La psicóloga la sorprendió con un regalo de despedida. Al desenvolver el paquete Lu se encontró con un cartel de pare. Quedó unos segundos en silencio y se largó a llorar, entendió perfectamente de qué se trataba. Era un recordatorio de su proceso: nunca olvidar que el límite es esa barrera protectora que muchas veces no se ve pero se siente, que nos salva de la exposición extrema y de nuestra propia mente cuando está en modo destructivo y nos trae pensamientos que restan bienestar.

Desatar el brillo no es exponerse sin límites. Es saber cuándo frenar para no apagarse. Por eso el cartel era un enlace directo al gran trabajo que Lucía había hecho a lo largo del tiempo y se lo llevaba para siempre. Cada letra portaba su significado y le daba sentido a cada paso de su viaje interno:

**P**rotegete

**A**mate

**R**eparate

**E**cclipsate

Ahora Lucía siempre va a recordar que el límite es como ese cartel de pare, le advierte que frene para protegerse, porque si sigue adelante puede salir herida. Amarnos es cuidar de nosotras, nadie puede adivinar dónde está nuestro cartel si no lo mostramos de alguna forma. Durante varios meses, las sesiones de Lu y su psicóloga se transformaron en un laboratorio de ensayar límites, ejercitarse el decir «no» sin culpa y aprender a reparar cuando algo cruzaba su frontera de cuidado, a darse tiempo, a atravesar eclipses, a desenredar con paciencia. En este proceso de rescatar su brillo, Lucía entendió que la vida no se trata de resistir, sino de disfrutar sin miedo a perderse.

Lucía ya se veía radiante frente al espejo. Afuera, el sol anunciaba otro verano. Adentro, ella sabía que era tiempo de una nueva vida. Vivir con el cuerpo presente, con el deseo activo, con la energía circulando libre. Porque cuando una mujer desata su brillo, no se apaga para encajar, no se reduce para gustar, no se endurece para sobrevivir, sino que se expresa, se permite, se expande. Y desde allí, con ese brillo, ilumina todo lo que la rodea.



## EJERCICIO: LÍMITES VS. LIMITACIONES

Donde está tu incomodidad están tus limitaciones, y ahí hay que poner un cartel de pare. Para protegerte, amarte, repararte y eclipsarte.

1. Ante el espejo, mirate unos minutos para cambiar tu perspectiva apreciando tu cuerpo y lo que te permite realizar.
2. Cuando tus ojos vayan a criticar ese lugar de tu cuerpo, poné un cartel de pare simbólico en tu mente y pregúntate: ¿qué ha hecho esta parte por mí hoy o esta semana?
3. Anotalo
4. Agradecele

Es un ejercicio para usar tu cartel de pare.

**P**rotegerte de tu propia crítica repleta de presiones sociales y limitaciones,

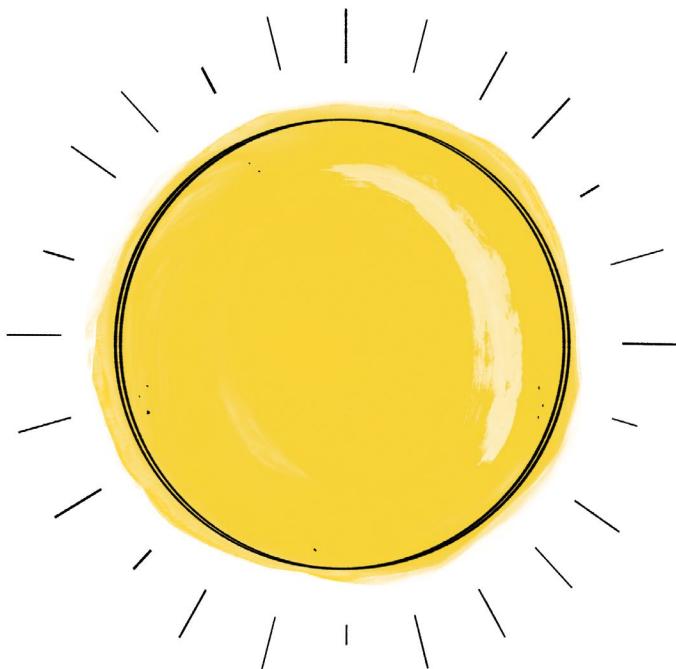
**A**marte regalándote una mirada cálida,

**R**epararte aportando fortaleza allí donde solo veías fragilidad y

**E**cipsarte, dándote tiempo para recuperar tu brillo y personalidad luminosa.

**C U A N D O  
U N A M U J E R  
D E S A T A S U B R I L L O ,  
N O S E A P A G A  
P A R A E N C A J A R ,  
N O S E R E D U C E  
P A R A G U S T A R .**

## BLOQUE 3



EL SOL RADIANTE

Cuando reparamos el daño, vuelve el brillo que refleja nuestro bienestar.

El sol radiante representa el resultado del cuidado: la fortaleza recuperada, la suavidad como nueva fuerza, la belleza real que se nota sin esfuerzo y fluye con la libertad de ser y aceptar quienes somos.

Lucía no solo se ve radiante por fuera; lo esencial es que su proceso de recuperación y protección, el que le devolvió ese brillo saludable, comenzó desde adentro. Fue allí donde volvió a nutrir la raíz, y por eso su alma está distinta. Esa transformación se traduce inevitablemente en sus ojos chispeantes y en sus rulos sueltos, llenos de vida.

El verano llegó nuevamente y Lu está feliz de iniciar su temporada preferida, ahora colmada de luz, de magia y de herramientas para vivirla a pleno y disfrutarla.

# CAPÍTULO 7

QUE NO TE OPAQUEN



## QUE NO TE OPAQUEN

Llegó un nuevo verano y Lucía se siente preparada para salir a lucir su fórmula doble B:

**Brillo = Bienestar**

Lucía confía en ella y se recuerda lo valiente que es, lo bien que se siente y el brillo que emana de su ser. Había adoptado la rutina de pasar todos los días un rato en el espejo para observarse, mimarse y agradecerse este cuidado diario que la había transformado por completo. Reconocía el camino transitado, y como un símbolo potente y protector se imaginaba que todos los días se vestía con un cartel de pare como su segunda piel, que no podía faltar para experimentar la magia de lucir su seguridad y confianza, para seguir nutriendo los vínculos sanos.

Lucía, ya siendo una mujer, siente el verano de una manera diferente. Encontró el sentido de por qué lo percibía como su estación favorita. El verano la llenaba de energía, de fuerza, de vida, a través del disfrute de compartir tiempo con sus afectos. Por ejemplo, las largas charlas en las noches de verano; cuando de niña le dolía la panza de comer tantos helados y se acurrucaba junto a su abuela; los almuerzos en familia; las calurosas siestas con el sonido del ventilador, antes de seguir disfrutando de la playa, los juegos y sus amigos. Todo eso había nutrido y llenado de sentido la raíz de Lu desde muy pequeña. Y, aunque la vida siempre venga acompañada de vaivenes emocionales y etapas duras, la valentía está en atravesarlas y volver al sentido verdadero, porque, cuando lo encontramos, la vida entera toma brillo y nosotras resplandecemos.

Lu no imaginaba lo que le esperaba una tardecita de aquel verano. Estaba en modo disfrute y libertad total, en malla, chanclas y pelo suelto, esperando la preparación de su helado favorito. Sus amigas ya se habían instalado en una mesa y le habían reservado una silla en un precioso rincón de sombra al aire libre.

Alguien que le parecía familiar se acercó y la saludó. Le costó reconocerla, pero luego de unas preguntas y recuerdos de la escuela se dio cuenta de que era aquella niña que se había burlado tantas veces de su cabello. Esa chica le dijo que estaba igual que cuando eran niñas. Lu se sorprendió ante su comentario, y la joven se atajó: «Siempre fuiste tan desenvuelta y tan libre, te pido disculpas porque a mí eso me molestaba, nunca me dejaban ir de pelo suelto a la escuela y a vos sí. Perdón por cada palabra en nuestra niñez y por habérmela agarrado contigo». Lu volvió a quedar perpleja y sin palabras, como cuando era niña. Pero esta vez, después de unos segundos, decidió hablar y le dijo: «La verdad, nunca me imaginé este momento... Solamente quiero decirte que yo era muy chica y no entendía por qué me tratabas así. Por suerte, con el tiempo pude reparar cada fibra y aprendí a cuidarme de los enojos o malestares ajenos. Gracias igual por esta conversación honesta». Lucía se despidió con una sonrisa, tomó su helado que ya estaba pronto y se fue con su pelo suelto y radiante a sentarse con sus amigas que la esperaban. Por un momento recordó aquella visualización en la terapia cuando, después de sacarse el pañuelo que le tapaba la boca, había subido las escaleras hasta abrir una puerta luminosa.

El inesperado encuentro la hizo sentirse alegre por lo que había escuchado. Un manto de paz la envolvía, esas palabras le habían terminado de sellar cada punta de sus aprendizajes. Su niña interior estaba otra vez como un saltamontes haciendo piruetas de felicidad en su corazón, reafirmando que la pequeña Lucía no tenía nada de malo ni hacía nada para generar malestar: era y es maravillosa. Por supuesto, ya reconocía esta verdad luego del arduo trabajo terapéutico que había realizado para sanar a esa pequeña Lucía. Sin embargo, este encuentro seguía nutriendo de suavidad y brillo sus grietas y cicatrices, ya sanadas, pero ahora acariciadas y mimadas.

Al llegar a la mesa con sus amigas pudo compartir lo sucedido y fue muy lindo poder abrir su corazón con ellas. Repasó las experiencias de la escuela y les agradeció su compañía constante, el haber estado allí incluso cuando su boca y su corazón se cerraban. Esa tarde lloraron y se rieron

mucho. Fue una tarde de helados diferente. Todas habían crecido juntas, y Lu se sentía muy bien al poder expresarse libremente y agradecer todo ese cuidado y amor a sus amigas. Ya no se veían a diario porque Lu ahora, además de ir a la universidad, había decidido trabajar; sin embargo, el tiempo que pasaban juntas estaba lleno de sentido y diversión. Al llegar a casa de sus abuelos, Lu empezó a llorar en su cuarto. Se emocionaba profundamente al darse cuenta de que, más allá del halago por su aspecto libre y auténtico, y el pedido de disculpas de esa mujer, ella misma había llegado a este brillo radiante por sí misma.

Tomó el cuaderno que la había acompañado durante la terapia, y que aún paseaba por todos lados como un diario íntimo, que la ayudaba a poner en orden sus pensamientos y sus emociones. Allí anotó lo siguiente:

*Después de tantos años me pidió disculpas una mujer, casi desconocida, la que ayer fue la niña que tanto daño me hizo en la escuela burlándose de mi pelo, haciéndome dudar de mí misma y apagando la intensidad de aquel brillo auténtico de mi pequeña Lucía. Aunque es doloroso, esto también es parte importante de mi crecimiento. Cada día fui generando corazas para defenderme del entorno. No siempre lo hice de la forma correcta, pero, en la medida que las fui reconociendo, pude ver con claridad, hacer cambios y crear verdaderas capas protectoras para volver a mi brillo de raíz, mantenerme sana e irradiar aún más luz.*

Otro gran hallazgo había llegado para quedarse: ya no necesitaba de la aprobación externa para validarse y amarse. Lucía tenía el poder de la autoestima y eso se siente muy Summer Power. Dentro de ella hubo satisfacción por lo que había escuchado, pero, sobre todo, porque estas palabras acariciaban una raíz que ya había reparado ella misma. Su tratamiento sí había funcionado y este encuentro sorpresivo se lo estaba confirmando.

El verano volvía a ser ese lugar genuino de disfrute porque Lucía se sentía una mujer completa y plena. Gracias a la recuperación de su fuerza y energía, ya no había lugar para el desgaste; sabía perfectamente cómo protegerse del posible daño y cómo expresar lo que sentía.



Te invito a parar el relato y a que reflexionemos sobre cómo hay distintos tipos de luces: las que encandilan, las que dañan y las que protegen. Si sabemos cuidarnos, tendremos claridad en las palabras, en las emociones y en las acciones que tomamos ante cada crítica del entorno, cada exigencia perfeccionista y cada presión social.

Estar paradas en nosotras mismas y con el cartel de PARE como segunda piel es lo que nos hace únicas, auténticas y nos mantiene en constante aprendizaje y crecimiento con cada historia y experiencia de vida.

La verdadera protección no se trata de esconderse del sol, sino de elegir cómo brillar bajo él. Elegir por vos misma, elegir protegerte y sanar, elegir tu propia luz que no depende del sol, del verano, del afuera, de otros. Es la que aparece cuando estás bien, en ese instante en que te reconocés luminosa sin necesitar confirmación ni aprobación ajena.

La autocritica muchas veces está basada en sentimientos y en la idealización de ser perfectas. La autocompasión tiene por objetivo que cambies de perspectiva y también ejercites tu Voz Amiga interior para tratarte con la misma compasión que lo hacés con los demás.

Te espera un mundo interno con amor propio, compasión y calma, así como también un mundo externo para brillar e irradiar con tu luz propia.

Escribí esta carta para ¡creértelo y creártelo! ¡Te lo merecés!

## EJERCICIO: CARTA DE AUTOCOMPASIÓN

Este ejercicio ayuda a contrarrestar la autocrítica que daña, esa que introducimos en nuestra mente y parte de una exigencia del afuera. A través de esta carta te propongo que saques de tu cabeza lo que daña y lo devuelvas a donde pertenece: fuera de vos.

1. Identificá tu autocrítica: pensá en una limitación o un error reciente que te esté molestando. Escribí exactamente lo que te decís a vos misma sobre eso. (Ejemplos: no puedo, soy la misma inútil, no sirvo, no soy suficiente).
2. Revisá y reformulá: imaginate que tu mejor amiga acaba de cometer el mismo error. Escribí lo que le dirías. (Ejemplos: no te digas eso, errores cometemos todas, no seas tan dura contigo).
3. Escribí: halele una carta a esa persona (que sos vos misma) desde tu Voz Amiga ofreciéndole amor, entendimiento, motivación en tono cálido y amable.

**HAY LUCES  
QUE ENCANDILAN,  
OTRAS  
QUE DAÑAN  
Y OTRAS  
QUE PROTEGEN.**

# CAPÍTULO 8

DESPEINATE



## DESPEINATE

Lucía se levanta todas las mañanas y va directo al espejo del baño a mirarse como hábito saludable de observarse, saludarse y mimarse antes de comenzar la jornada. Esté donde esté y con quien esté, nunca falta a su cita consigo misma.

Hay personas que podrían verlo como un acto narcisista. Incluso Lu recuerda cuando hablaban de este hábito del espejo en terapia y confesó que le parecía un poco ególatra, entonces su psicóloga le contó la leyenda de Narciso.

Esta leyenda griega cuenta que, para castigar a Narciso por su engreimiento y exceso de arrogancia por su apariencia física, Némesis (diosa de la venganza divina y la justicia retributiva) hizo que se enamorara de su propia imagen reflejada en un estanque. En una contemplación absorta, incapaz de separarse de su imagen, Narciso acabó cayéndose al agua y ahogándose. De esta mitología nace en psicología el término narcisismo, que es tomado por Freud y otros autores para describir una fascinación excesiva por uno mismo, la falta de empatía y un ego desmesurado.

En esa oportunidad Lucía había reflexionado mucho sobre esa leyenda y también sobre cómo el amor propio y el narcisismo quedaron tan igualados, siendo en realidad tan distintos. El narcisismo enferma y el amor sana. El ego narcisista hace que subestimes y rechaces a las personas, entre otras cosas, por su aspecto físico, que pongas limitaciones o desagrados donde hay diferencias que pueden nutrirnos y hacernos crecer. Por el contrario, el amor propio es nutrición, para nosotras y para nuestros vínculos, nos da esperanza y fuerza para reparar nuestros propios daños y nos acerca a las fibras del otro, buscando genuina y profundamente que los demás también sanen y brillen con luz propia.

Lu vuelve a repasar su cuaderno para ver qué había escrito después de aquel encuentro:

*Narciso se ahogó en el entorno, en su imagen y apariencia, en la presión social convertida en vanidad y ego.*

*Cuando yo me miro al espejo no soy Narciso, soy Lucía; mi reflejo no me hunde, me cuida. Mirarme auténtica y profundamente me sana, me protege de los ojos del afuera que a veces, muchas veces, están dañados por la presión social y la falsa felicidad de la apariencia puesta en estereotipos de belleza inalcanzables.*

Lucía ya era una mujer tan fuerte, sana y reflexiva que sabía que cada encuentro matinal consigo misma nutría su existencia, mantenía sana su raíz. La mirada del espejo era una forma de decirse a diario «acá estoy». Se lo dice a esa mujer adulta, a su niña, a su adolescente y a todas esas partes suyas que necesitan saber que está aquí y ahora para ellas, para cuidarlas y protegerlas del entorno que presiona, que quita bienestar, salud y libertad. Lu siente una rebeldía genuina y respetuosa, una autenticidad personal por su pelo libre al viento, despeinado, sin tapujos de ser quien es. Esa es la verdadera libertad. A veces creemos en una libertad falsa de pelo atado, libertades mentirosas que encarcelan en estereotipos sociales y modas impuestas. Escondemos, cinchamos y dejamos tapadas de gel esas fibras auténticas por estar proljas; nos quedamos encorsetadas en creencias y fijadas en falsas felicidades.

Lucía se había trazado metas para su vida, sabía que el camino seguía con sus subidas y bajadas, era muy consciente de que sucederían muchos momentos difíciles aún, pero confiaba en ella, en su resiliencia, en su crecimiento. Su reparación real la estaba invitando a ser libre de elegir su camino, y hacia allá iba después de este verano, bien cuidada y protegida bajo el sol radiante. Ese sol brilla y nos hace brillar, ilumina cada parte para descubrirnos cada vez más, aporta amor y suavidad al espejo cada mañana para acariciar con ternura, alegría y entusiasmo nuestro cabello y la vida que tenemos, que se nutre por dentro y por fuera.



Pensemos en algo tan simple como el pelo suelto secado al viento. Puede parecer desordenado o despeinado, pero es la libertad de no tener que adaptarnos para ser, es defender nuestra expresión y la de nuestras emociones a través del cabello.

Aprender a vivir también es aprender a desordenarse, a moverse con lo que se presenta con el pelo suelto, flexible y saludable. Es armar un plan de vida y saber que no la controlamos, ella también tiene sus propios destinos y caminos sorpresivos. Dejar que el viento cambie los planes, que lo natural gane terreno sobre lo perfecto, sobre la idealización y las metas inalcanzables. Eso es sabernos felices. Es reconocer las oportunidades que siempre tenemos y que a veces no vemos porque los ojos se fueron de órbita, se perdieron entre tanta publicidad de promesas falsas y estereotipos de belleza inalcanzables.

## EJERCICIO: DESPEINATE, LIBERATE Y ROMPÉ LA RUTINA

El objetivo de este ejercicio es abrirnos a nuevas experiencias, y quiero decirte que no importa lo pequeñas que sean, son importantes para tu crecimiento, todas nutren tu amor propio y tu confianza en cada fibra, en cada parte de vos.

1. Escritura libre: escribí sin filtro una lista de diez cosas que nunca hiciste y te gustaría hacer o que no hacés hace tiempo. No importa si te parecen triviales o muy extrañas, no te juzgues.

Ejemplos: probar una comida nueva, visitar un lugar que no conocés, ir a los mismos lugares pero por caminos diferentes, escribir con la otra mano un rato, andar en patines, escuchar nueva música.

2. Selección: revisá tu lista y elegí una actividad; empezá por la que te parezca interesante y realizable en los próximos días.
3. Compromiso y acción: tomá tu agenda y colocá esta actividad como una cita importante contigo misma. Ese día y a esa hora ¡hacelo!, incluso si no tenés muchas ganas en ese momento. El solo hecho de salir de tu zona de confort es el primer gran paso.
4. Reflexión: después de haberlo hecho, dedicá unos minutos a pensar, sentir y escribir.

¿Cómo te sentiste antes, durante y después?

¿Qué aprendiste de la experiencia?

¿Te sorprendió algo?

5. Si te gustó, podés seguir con las otras actividades de tu lista, una a una.

Marcate objetivos reales, posibles. Demostrate que podés con tu fuerza interior y disciplina. Este ejercicio te invita a sentirte segura y confiada y a recordarte que el camino hacia lo que soñás empieza con metas claras y posibles, acompañadas de dos ingredientes que hacen toda la diferencia: una raíz fuerte y fibras sanas que son inteligencia emocional y crecimiento personal.

**A P R E N D E R  
A VIVIR TAMBÍÉN  
E S A P R E N D E R  
A D E S O R D E N A R S E ,  
A M O V E R S E  
C O N L O Q U E  
S E P R E S E N T A  
C O N E L P E L O S U E L T O ,  
F L E X I B L E  
Y S A L U D A B L E .**

# CAPÍTULO 9

BELLEZA REAL



## BELLEZA REAL

«No hay belleza más profunda que la que se construye desde el autocuidado. No busca impresionar, sino sostener el respeto y el amor hacia nosotras mismas», escribió Lucía tiempo atrás, y hoy lo aplica a diario. Ya no es una linda reflexión de su cuaderno, sino un lema de vida, una guía de bienestar y salud.

Lucía dejó atrás la idea de belleza como meta futura. Este cambio de mirada, de foco, fue profundamente liberador. La belleza no estaba en lo que lograba corregir, estaba en lo que empezaba a cuidar.

En este último capítulo quiero revelarte la edad de Lu, ¿cuántos años te imaginás que tiene?

Ella lleva dentro y de manera consciente todas y cada una de las edades que vivió, sus caminos de sanación, reparación y protección. Por eso, a sus jóvenes 25 años está repleta de sabiduría, salud y brillo.

¿Qué pasaría si pudiésemos ser reflexivas y auténticas desde tempranas edades?, ¿si fuésemos educadas en amor y autoestima desde niñas para remediar las presiones sociales? Sin dudas, sería un camino más liviano y menos doloroso para las niñas, adolescentes y mujeres de todas las edades. ¿Te imaginás?

Lucía sí; espero que vos también, y que este libro haya sido el impulso que necesitás para tomar acción y elegir lo que te hace bien sin culpa, con la certeza de que ser auténtica es posible y de que tu ser genuino siempre está brillando dentro de vos.

Todas somos Lucía, mujeres que buscan autenticidad y libertad. Somos Lucía cuando validamos la imperfección, sin dejarnos guiar por sueños artificiales y cuerpos inalcanzables. Somos Lucía cuando habitamos lo real, cuando transitamos caminos propios, genuinos y verdaderos.

La belleza real nos propone justamente eso: correr el foco del ideal inalcanzable para ponerlo en nuestro sentir verdadero. Lejos de parámetros absurdos, cerca de nosotras mismas. No se trata de un resultado, sino de un proceso: aprender a elegir lo que nutre, a frenar lo que desgasta y a reparar lo dañado sin castigarnos por ello.

Hoy nos sabemos bellas.

B de **brillo**, ese bienestar que nace en la raíz y se siente en cada fibra

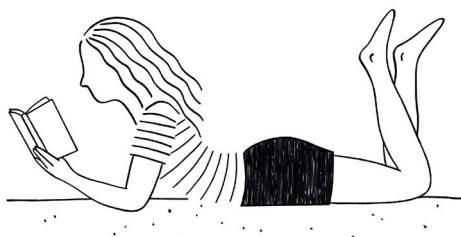
E de **estima** propia, la que cuida, protege y eclipsa el daño

L de **libertad**, de ser sin tener que parecer

L de **lazos** sanos, vínculos que sostienen y no apagan

A de **aprendizaje**, incluso del daño

S de **suavidad**, con nosotras mismas



Este fue parte del viaje de Lucía, una mujer que, como todas nosotras, en algún momento de su vida se sintió extraña y había perdido ese brillo natural. Su llama interior parecía apagarse, sin embargo, su cuidado y amor hicieron que recuperara su energía luminosa y chispeante. Este libro termina, pero la historia de Lucía continúa con nuevos desafíos y con un aprendizaje grabado a fuego en su mundo interior: la autoestima es nuestra barrera contra la presión social, los malestares y las enfermedades que genera. Cuidar la autoestima es ser preventiva en tu salud y es tu mayor escudo protector, recordalo siempre.

El gran novelista uruguayo Eduardo Galeano escribió: «Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás».<sup>1</sup> Espero que este texto te haya sido de ayuda y lo utilices como herramienta para encender tu llama interna, esa que necesitamos para restablecer nuestra salud y encontrar nuestro brillo único, nuestra luz propia, iluminando y encendiendo también el camino de otras mujeres. Te deseo de corazón que seas de aquellos cuyo brillo y fuego «arde en la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende».<sup>2</sup>

---

1 Eduardo Galeano, *El libro de los abrazos* (Siglo XXI, 1989).

2 Galeano, *El libro de los abrazos*.

## EJERCICIO: EL COMPROMISO

Te pido el último ejercicio antes de cerrar este libro: que aquí y ahora te comprometas contigo a seguir este viaje con amor y cuidado a vos misma y a las demás. Y que vuelvas a estas páginas cada vez que necesites recordar que lo que apaga el daño y enciende tu brillo sos vos.

Yo, ..... (tu nombre), soy una persona valiosa, merecedora de amor y respeto; este es mi compromiso conmigo hoy y en el futuro:

- Me comprometo a ser mi mejor amiga. Cada vez que mi diálogo interno se vuelva crítico o duro, pondré el cartel de pare y traeré a la Voz Amiga para responderme con la misma compasión que le ofrecería a mi ser más querido.
- Me perdonó por los errores y honro mi esfuerzo por estar presente y sana.
- Me comprometo a proteger mi energía. Aprenderé a decir «no» sin culpa, como un acto de amor y protección cuando algo no esté alineado con mi bienestar.
- Me comprometo a reservarme a diario tiempo para aquellas actividades que me recargan (como los ejercicios de amor propio que hemos practicado).
- Me comprometo a seguir creciendo, explorando mi mundo interno y buscando nuevas aventuras de vida, sin dejar que la vergüenza me silencie o el miedo me detenga.
- Me comprometo a aprender y cambiar sin exigirme la perfección. Mi meta es ser sana y feliz, no perfecta.

Con esta firma, sello este compromiso conmigo misma: cuidar siempre mi brillo, encenderme cada día, usar todos mis recursos, recordarme que soy mi hogar y reconocer mi belleza real, la que se construye en el cuidado, la aceptación y la autenticidad, como parte esencial de este camino.

Con todo mi amor y respeto,

---

(Firma)

**NO HAY BELLEZA  
MÁS PROFUNDA  
QUE LA QUE  
SE CONSTRUYE DESDE  
EL AUTOCUIDADO.**

**NO BUSCA  
IMPRESIONAR,  
SINO SOSTENER  
EL RESPETO  
Y EL AMOR HACIA  
NOSOTRAS MISMAS.**

## HERRAMIENTAS PARA SEGUIR BRILLANDO

## HERRAMIENTAS PARA SEGUIR BRILLANDO

Hace dos décadas, Dove inició la Campaña por la Belleza Real con un compromiso que hoy sigue más vigente que nunca: desafiar estándares irreales y transformar la relación de las mujeres con su reflejo. Ese propósito dio origen al Proyecto para la Autoestima, un programa que ya ha acompañado a millones de jóvenes en el mundo (y a miles en Uruguay) a construir confianza, pensamiento crítico y libertad frente a los estereotipos.

En estos veinte años, Dove profundizó su compromiso a través de investigaciones globales y locales que revelan una realidad urgente: la presión por cumplir con ideales imposibles y el impacto de las imágenes irreales afectan cada vez más la autoestima, especialmente en niñas, adolescentes y jóvenes. Este diagnóstico no solo reafirma la importancia del trabajo realizado, sino que impulsa a Dove a redoblar esfuerzos para promover una belleza más verdadera, diversa y saludable.



[Informe global  
sobre el estado  
real de la belleza](#)



[Informe de Uruguay  
sobre el estado  
real de la belleza](#)

Para seguir construyendo ese cambio cultural, Dove reúne un conjunto de recursos creados para acompañar, educar y sostener este camino. Son herramientas, al igual que este libro, diseñadas para guiar a mujeres, familias, educadores, creadoras de contenido y a cualquier persona que quiera fomentar una relación más sana con su imagen y su reflejo.

## MANUAL DE PROMPTS PARA LA BELLEZA REAL

En un mundo donde gran parte del contenido que vemos podría ser generado por IA, la percepción de la belleza se redefine cada día. Y con ella, también los riesgos: estándares irreales, imágenes tóxicas y modelos que no existen fuera de la pantalla.

Para contrarrestarlo, Dove creó el [manual de Prompts para la Belleza Real](#), una guía práctica para generar imágenes auténticas en herramientas de IA. Un recurso diseñado para que la tecnología amplifique la diversidad y no la distorsione.



## RECURSOS PARA PADRES: FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

Las niñas y los niños construyen su mirada sobre sí mismos mucho antes de darse cuenta de ese proceso. Lo hacen a través de lo que ven, escuchan y sienten cada día. Por eso, Dove desarrolló herramientas en conjunto con especialistas en psicología, salud y comunicación para acompañar a las familias en ese recorrido.

Se trata de [materiales](#) para comprender cómo se siente tu hija o hijo, para enfrentar la presión estética, el bullying y la influencia de los medios.

Incluye:

- Excepcionalmente yo
- Burlas y bullying
- Familia, amistades y relaciones
- Hablemos sobre la apariencia
- Kit de confianza



RECURSOS PARA PROFESORES Y ESCUELAS:  
TALLER «DOVE SEGURA DE MÍ»

Durante la adolescencia, la relación con el cuerpo se vuelve especialmente vulnerable. Para acompañar ese momento, Dove desarrolló «Dove Segura de mí», un taller diseñado para educadores y escuelas, dirigido a jóvenes de 11 a 14 años.

Se trata de un conjunto de actividades, dinámicas y contenidos creados para promover la autoestima, cuestionar los estereotipos de belleza y ofrecer un espacio seguro donde cada estudiante pueda verse con más libertad.



## **UN CAMINO PARA VOLVER A BRILLAR**

## UN CAMINO PARA VOLVER A BRILLAR

Hay momentos en los que el cabello (esa versión íntima de nosotras mismas) necesita sanar. Instantes en los que el daño intenta imponerse, la luz se debilita y la vitalidad parece esconderse. Pero no es un final, es un punto de inflexión: el comienzo de un regreso.

En ese tránsito, Dove aparece como un compañero silencioso (pero profundamente constante). Un aliado que entiende que, día tras día, el cabello enfrenta pequeñas agresiones: sol, calor, fricción, estrés. Impactos que, juntos, pueden opacar incluso el brillo más vibrante. Y es entonces, cuando esos efectos se intensifican, que Dove actúa: eclipsa el daño (lo cubre, lo neutraliza, lo detiene) para que la luz pueda volver a crecer desde adentro.

La revolución que devuelve la claridad: Dove descubrió que los rayos uv pueden dañar la proteína del cabello hasta cuatro veces más que otras fuentes de calor. Son rayos que erosionan, opacan y apagan. Pero también son una señal: donde hubo sombra puede volver a haber brillo.

Por eso Dove desarrolló **UV Repair & Glow + Ferúlico**, una tecnología pensada para acompañar ese renacer. Una fórmula inspirada en la ciencia y diseñada para transformar la oscuridad en resplandor: 70 horas de protección contra los daños por rayos uv y un brillo que se multiplica hasta por veinte.

PRODUCTOS COMO RITUALES DE REPARACIÓN:

## Dove UV Repair & Glow + Ferúlico

### Máscara Rescate Intenso (10 en 1)

Una reparación profunda para devolver el brillo que hay en vos.

Recupera el 99 % de los daños causados por los rayos uv, fortalece la estructura del cabello y lo protege durante 70 horas. Sella cutículas, bloquea la humedad, reduce quiebre y aspereza y deja el cabello suave, revelando hasta 15 veces más brillo.

### Óleo + Sérum Bifásico (ligero y luminoso)

Un gesto diario para devolver claridad y suavidad.

Con 70 horas de protección uv y hasta 20 veces más brillo, su textura fluida se absorbe rápido y no pesa. Se puede aplicar en húmedo o seco, las veces que quieras, y además funciona como protector térmico.

Una línea completa para recuperar el brillo y disfrutar el verano.



Hace dos décadas, Dove inició la Campaña por la Belleza Real para desafiar estándares irreales y transformar la relación de las mujeres con su reflejo. Desde entonces, el Proyecto para la Autoestima ha ayudado a millones de jóvenes en el mundo (y a miles en Uruguay) a construir confianza y libertad frente a los estereotipos.

Hoy, frente al impacto de las imágenes irreales y la presión creciente en redes y entornos digitales, Dove renueva su compromiso: mantener la belleza real, promover la autenticidad y ofrecer herramientas para que cada persona pueda volver a verse con confianza.

Este libro es un viaje del desgaste a la luz: un recorrido que invita a detenerse, sentir y reencontrarse con esa chispa que nunca desaparece. No habla de perfección, sino de resiliencia, de cuidado y de la ternura capaz de reconstruir lo que creímos perdido.

A través de metáforas, ejercicios y revelaciones, estas páginas acompañan el regreso a un brillo verdaderamente propio: ese que sigue ahí, incluso en los días más opacos.

Porque la belleza no es un ideal: es un regreso a tu propia luz.

