

ELSA PUNSET

Alas para volar



Elsa Punset

Alas para volar

© Elsa Punset, 2025

© de las ilustraciones e infografía: Àlvar Salom

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

Primera edición: septiembre de 2025

ISBN: 978-84-233-6820-4

Depósito legal: B. 11.867-2025

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Rotoprint by Domingo, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



ÍNDICE

Prólogo.....	9
Superar la infancia.....	19
La segunda parte de la vida.....	49
El rastreador de caminos.....	71
<i>Red flags</i>	81
Aquí no es	95
Imagina	103
El cuerpo sabe	115
La brújula de la alegría	131
365 días para decir la verdad.....	155
Ama tu soledad	165
Guerra o paz.....	181
Los amores averiados.....	191
El club de los gorriones.....	217
Vuelve a la naturaleza	231
Epílogo.....	249
Agradecimientos	251

SUPERAR LA INFANCIA

Poco podemos hacer para evitar las decepciones y los desastres de la vida. La primera mitad de la vida, para la mayoría de nosotros, es esencialmente un error gigantesco e inevitable.

JAMES HOLLIS

Este verano, cuidando al gorrión también cuido, de algún modo, a la niña que fui años atrás.

La que leía escondida en el armario con una linterna —y alguna vez, incluso, con una vela que casi incendia la ropa.

La que plantaba semillas y esperaba paciente a que se transformasen en flores y plantas.

La que salía a buscar a perros abandonados y removía cielo y tierra para que alguien los cuidara.

Cuando vivíamos en Haití, donde la vida latía con ecos de vudú, recogía los pájaros que se estrellaban

contra el ventanal de casa y los ponía con cuidado en una caja con vinagre, porque alguien me había dicho que así volverían a la vida.

Y cuando ya no despertaban, secaba las lágrimas y los enterraba bajo el gran mapou del jardín, un árbol sagrado de tronco ancho y raíces profundas, convencida de que allí estarían más cerca del cielo.

Esa niña no era solo frágil.

Tenía un modo propio de observar el mundo, de no rendirse a la tristeza.

En silencio, seguía.

Este verano, observar al pájaro y sentir su soledad y su valentía me ayudan a reconectar con aquella niña. Por fin he sabido agradecerle que me supiera llevar a buen puerto con su mirada seria y esperanzada.

Este verano he revisitado mi niñez.

¿Por qué es en la infancia, en nuestros primeros años, donde se gesta todo?

¿Recuerdas lo que te pasó allí?

Quisiera exponerte la estructura que no se ve, pero que lo sostiene todo.

La infancia es un arma de doble filo. Es el nido imprescindible que nos protege mientras aprendemos las habilidades básicas para hacernos adultos y poder sobrevivir solos.

Los pájaros tardan unas pocas semanas en independizarse, y más de la mitad muere debido a este proceso rápido y brutal de independencia.

Los humanos tardamos años. Necesitamos contar con infancias largas y protegidas para garantizar nuestra supervivencia física.

En este dilatado tiempo de aprendizaje, no todo son ventajas: aunque sobrevivamos físicamente, es fácil que perdamos nuestra esencia en el camino y que dejemos morir al niño que llevamos dentro.

Ese niño nace con una enorme capacidad para el optimismo, la alegría y la creatividad, pero fácilmente acaba su vida de adulto agotado y decepcionado.

Es la consecuencia de cuatro condicionantes ineludibles: un cerebro humano en el que predominan las emociones negativas; el desgaste al que nos exponen, a lo largo de la vida, nuestras experiencias vitales; la presión social en la que vivimos sumergidos,

y las historias que nos contamos acerca de nosotros mismos.

Las emociones

Respecto al primer factor, nuestras emociones, son los mimbres con los que tejemos nuestra vida humana, con los que tomamos decisiones y trazamos el camino.

Los pájaros aprenden pronto a desconfiar de los ruidos, de las sombras, de los silencios. También nosotros: la vida nos enseña a protegernos antes que a disfrutar.

Venimos al mundo dotados de serie con algunas emociones básicas y universales, pero esas emociones, que nos llenan enteros y con las que construimos nuestra vida, no son neutras. Vienen sesgadas.

Si las emociones fuesen una paleta de colores, en la nuestra predominarían los colores oscuros: la ira, la tristeza, el miedo y el asco. Con estas emociones defensivas, la naturaleza quiere protegernos, ayudarnos a sobrevivir.

No disponemos de una paleta emocional equilibrada, aunque afortunadamente en una esquina brilla la alegría.

La alegría nos invita a abrirnos al mundo, a vincularnos y confiar en los demás, a explorar, a arriesgar-nos y a curiosear.

Desafortunadamente, los muros con los que nuestras exageradas emociones negativas nos quieren proteger de los peligros, reales o inventados, tampoco dejan entrar esa alegría a raudales. Se tiene que colar por grietas y orificios que la constriñen y limitan.

Esta estrategia evolutiva a favor de la negatividad y el miedo, pensada para vidas breves en entornos peligrosos como aquellos en los que vivíamos hace milenios, tiene un alto precio.

No estamos programados para ser felices, generosos o creativos. Estamos programados para sobrevivir.

Si construimos nuestras vidas basándonos en nuestras descompensadas emociones, sin aprender a comprenderlas y gestionirlas, pintaremos un lienzo en el que predominarán las emociones negativas.

Poco a poco, esa oscuridad impedirá que brote vida en nuestro interior y en nuestro entorno. Nos volveremos desconfiados y más rígidos.

Sin alegría, la vida humana se torna defensiva, seca y yerma.

El desgaste de las experiencias vitales

El segundo gran condicionante que pesa sobre nuestra historia es el desgaste de las experiencias vitales.

Es fácil entender por qué la naturaleza nos carga con una mochila tan inclinada hacia la protección: la vida es difícil. Aunque vivamos en entornos menos peligrosos que los del Paleolítico para los que se diseñó nuestro cerebro, la vida inevitablemente requiere un esfuerzo constante de adaptación y de superación.

Un pájaro no escapa de la tormenta, ni del hambre, ni del frío. Tampoco nosotros: nadie cruza la vida sin perder algo. Y cada pérdida, aunque nos haga más fuertes, también va limando la alegría con la que emprendimos el vuelo.

Aunque no te pase nada especialmente malo a lo largo de tu vida, cada uno de nosotros tiene que enfrentarse a condiciones difíciles: la pérdida de la omnipotencia cuando eres niño; los conflictos con los amigos o la familia; la muerte de una mascota; la pérdida de un ser querido como un padre o una abuela; el esfuerzo durante la crianza de tus hijos; el nido vacío cuando estos se van de casa; la pérdida de un trabajo, de poder o de estatus, y, finalmente, la inevitabilidad de enfrentarse a la enfermedad y a la muerte.

La vida es difícil. Los conflictos y las pérdidas, las decepciones y la tristeza son inevitables. No hay vida sin conflicto y sin pena.

Nadie escapa de eso. Son realidades y eventos inevitables en cualquier existencia humana, incluso en las más fáciles.

El desgaste vital llega sin hacerse notar. Antes de darte cuenta, es fácil perder la esperanza y la alegría, cansarse y resignarse.

El reto de vivir una larga vida sin perder la esperanza y la alegría es aún más difícil porque no aprendemos a cuidar de nuestra salud mental, a recuperarnos y a restaurar la energía y la alegría perdida.

A lo largo del siglo xx, aprendimos a cuidar de nuestra salud física. Aprendimos los gestos y hábitos imprescindibles para cuidar del cuerpo y darle recursos y posibilidades de recuperarse y regenerarse. Sabemos que los hábitos de higiene, de buena alimentación o de sueño realmente influyen de forma poderosa en una buena salud física.

El problema es que aún estamos aprendiendo a hacer lo mismo por nuestra salud mental: a cuidarla y a generar espacios donde pueda recuperarse y armarse de recursos ante el inevitable desgaste vital y emocional.

Por ello, es importante aprender a cultivar, con paciencia y de forma sistemática, nuevos hábitos y actitudes de cuidado.

En este punto, debo advertirte que solemos caer todos en la misma trampa: creemos que saber algo es igual a practicarlo.

Pero el conocimiento no cambia el comportamiento.

Lo cierto es que una mayoría de las personas sabe, de oídas, lo que beneficia a su salud mental. Pero pocos hacen el esfuerzo de trasladar ese saber fugaz en rutinas de vida, en gestos concretos, en nuevos hábitos.

Sabemos, pero no hacemos.

Y pensar no es suficiente. Ni siquiera pensar positivamente es suficiente. Hay que pasar a la acción. Para notar un cambio, hay que hacer.

Cuidar el cerebro solo se consigue de la misma forma que hemos aprendido a cuidar el cuerpo: entrenándolo y generando un entorno adecuado para una buena salud mental.

¿Cómo podemos desarrollar buenos hábitos de salud mental?

Cuidando y potenciando la alegría, la emoción más despreciada por el cerebro programado para sobrevivir, que la considera un lujo biológico.

La alegría, sin embargo, aporta calma, salud, curiosidad y creatividad. Es fundamental para una vida plena y creativa, una vida que se alza por encima de la mera supervivencia.

En el capítulo dedicado a la alegría, voy a sugerirte formas de cuidar y potenciar tu capacidad para la alegría. Te voy a pedir que tomes nota de dónde y cuándo no te cuidas, no te escuchas y, por tanto, no te recuperas.

Porque superar la infancia es aprender a ser autónomo, es decir, a convertirte en tu propio padre y tu propia madre... y a cuidarte como lo haría un buen padre o madre.

En cuerpo... y mente.

La presión social

El tercer factor que nos condiciona, la presión social, tampoco ayuda en el proceso insidioso de cansancio y de desgaste vital. Nos afecta a todos, humanos y pájaros. ¡Claro que algunos nos resistimos más que otros!...

He instalado al gorrión en el baño grande de la planta baja. He tapizado la bañera con hojas y ramas, y he puesto un nido de algodón blanco para que se sienta en casa. Lo coloco allí después de cada comida.

Pero una y otra vez, él trepa hasta el borde de la bañera y se refugia en el rincón más húmedo, debajo del mango de la ducha. Aunque lo devuelva al nido, él vuelve hasta el lugar que él, y solo él, ha elegido para descansar, aunque a mí me parezca absurdo.

Me conmueve su esfuerzo incansable por ser fiel a lo que es, incluso sin plumas, sin vuelo y sin canto. Lucha por mantenerse con vida con una dignidad serena y tozuda.

No me deja dictarle cómo vivir.

Aunque el gorrión luche por su independencia, todos los seres vivos, de todas las especies, somos esencialmente sociales. Nos ayudamos a sobrevivir. Dado lo que está en juego, es lógico que crezcamos aceptando sin discutir las costumbres que llamamos «cultura» y las exigencias de nuestro entorno, que tiene tiempo y poder para moldearnos a su imagen y semejanza.

Vivimos en sociedad como si fuésemos peces nadando en un medio del que no podemos escapar.

Y no podemos escapar.

Los humanos aprendemos, más que cualquier otro gran primate, por imitación. Es una forma de aprendizaje cumulativa y muy eficaz para una especie que tiene una larga infancia, porque tenemos mucho que aprender. Por ello, así como la educación de una cría de pájaro se centra solo en la supervivencia física, los humanos, en cambio, nacemos en entornos que se encargan de todo: lo físico, lo emocional y lo cultural.

Las familias que nos amparan y la sociedad que nos rodea nos dictan quién somos y cómo debemos vivir y relacionarnos con los demás. Nos dicen a quién despreciar y a quién amar.

A un niño, trágicamente, le puedes enseñar cualquier cosa. Le puedes hacer cualquier cosa.

Desde que llega al mundo, el pequeño interactúa con las energías de los adultos que le han tocado como padres. Le caen encima con la fuerza irreprimible de un accidente meteorológico.

A lo largo de esos primeros años de infancia, el niño va a asimilar sin entenderlas todas esas corrientes que han hecho de sus padres lo que son. Va a esforzarse, también sin saberlo, por normalizar y hacer suyas las formas de comunicarse, de juzgar el mundo y de protegerse. Como una coraza, la manera de ser, de sentir y de comportarse de los adultos que lo

educan le irá conformando y articulando poco a poco.

A medida que se haga adulto, el niño aprenderá a mirar el mundo en función de la mirada de sus padres. Podrá ser, según sean su personalidad y sus experiencias, en oposición o en acuerdo con esa mirada, pero, haga lo que haga, el eco de sus padres resonará en él o ella el resto de su vida, determinando sus aristas y sus contornos, sus estrategias de supervivencia, su capacidad para la esperanza.

A cambio sobrevivimos, que no es poco.

En un mundo esencialmente peligroso, sobrevivir genera en nosotros una deuda de gratitud enorme, que solemos trasladar a nuestros progenitores y a nuestra cultura.

Allí aprendemos también a compensar con distracciones y pequeños placeres las renunciaciones y obligaciones que implican la pertenencia a un grupo humano. Reforzamos nuestro vínculo de gratitud con la necesidad atávica e innata de ser aceptados por los demás.

Aceptamos incluso relaciones tóxicas, personas que nos convencen de que las necesitamos, o de que ellas nos necesitan a nosotros. Personas egoístas, narcisistas, abusadoras y, en algunos casos, personas violentas física o psíquicamente, que subyugan a quienes las acompañan.

Aunque no estemos atrapados en una relación tóxica, los demás nos influyen más allá de lo razonable. Y es que, apunta la psicología social, somos la media de las cuatro o cinco personas que nos rodean. Su influjo es tal que nos cuesta tener más creatividad, peso corporal, optimismo o incluso cociente intelectual que las personas que nos rodean más íntimamente.

El influjo social no solo lo generan las personas cercanas. La sociedad entera nos condiciona. Pocos adultos, y desde luego ningún niño que yo conozca, son capaces de abrirse paso en la densa jungla de admoniciones, normas, costumbres, desaprobación y agendas ocultas que conforman el mensaje social y cultural.

A veces, tomar una decisión sencilla —como dejar de justificar a alguien que nos hace daño, admitir que ese trabajo ya no encaja o permitirnos estar tristes— se vuelve un mundo por todo lo que llevamos encima.

Muchas veces nuestros problemas no son tan difíciles de resolver como pensamos. Lo que los vuelve complejos es la presión que sentimos: lo que otros esperan de nosotros, el miedo a decepcionar, la culpa, la costumbre.

Pero si ya sabes que algo no te hace bien, entonces necesitas actuar. Porque quedarte donde no quieres estar tiene un coste.

Tu energía se resiente, tu confianza se apaga, tu alegría desaparece.

Las decisiones difíciles no son cómodas, pero son necesarias.

Y a menudo es así de claro:

Decisiones difíciles, vida fácil.

Decisiones fáciles, vida difícil.

No siempre la vida nos exige decisiones difíciles. Pero si llega ese momento —si debes dar un paso difícil y no lo haces— te adaptas, te limitas.

Cuando nos dejamos restringir por el miedo, las convenciones sociales o la necesidad de pertenecer, empezamos a olvidar quiénes éramos al nacer.

Emergemos de la infancia domesticados, habiendo aprendido a dar mucha más importancia a la supervivencia y aceptación que a nuestra propia autenticidad.

Renunciamos a mucho para conseguir la protección y la aceptación de nuestra manada.

Tal vez por ello, cuando la enfermera australiana Bronnie Ware preguntaba a sus pacientes terminales qué era lo que harían diferente si pudieran volver a empezar, la respuesta era unánime: «Viviría como yo quiero de verdad, no como los demás me dijeron que tenía que vivir».

Y es que el espíritu humano no muere sin protestar.

Las historias que nos contamos

Con los condicionantes cosechados en la infancia —emociones, desgaste vital y presión social—, y con la fuerza de nuestra imaginación, nuestra necesidad de sentido y nuestro deseo de pertenecer, creamos una historia. Porque los seres humanos no solo vivimos para sobrevivir: también habitamos, en un segundo plano, un mundo hecho de historias. El investigador Will Storr nos llama «el animal que narra» porque pensamos en forma de relatos, nos contamos a nosotros mismos quiénes somos, qué hacemos y hacia dónde vamos. Nuestra identidad es el personaje que interpretamos dentro de esa historia interna.

Lo sorprendente, dice Storr, es cuánto nos importa ese personaje. A veces, más que la propia vida. A lo largo de la historia, millones de personas han elegido morir antes que traicionar su identidad —su causa, su fe, su idea de sí mismos.

Y aquí viene una pista bien útil para entender cómo nos sentimos día a día. Cada uno de nosotros mide la salud de su identidad a través de dos elementos fundamentales: la conexión (ser queridos) y el estatus (ser reconocidos y respetados).

Cuando la vida duele, suele ser porque algo se ha roto en una de esas dos dimensiones. Storr lo llama «estrés de identidad» porque es como si estuvieras estresando tu identidad, el personaje de la película en la que vives.

Cuando nos falta conexión o perdemos estatus, sufrimos. Y cuando ambos desaparecen, aparece el vacío más extremo, incluso el suicidio.

Permíteme una digresión, por si con ella podemos acompañar a los demás. En su experiencia como voluntario, dice Storr que las personas que luchan con pensamientos suicidas suelen hacerlo por tres razones: dolor crónico, un luto reciente o el colapso de su identidad, siendo esta última, con diferencia, la más común. Le parece asombroso y conmovedor ver el impacto que pueden tener unas pocas palabras sinceras de apoyo, como cuando él recuerda a quien sufre lo valioso o valiente que es.

A menudo basta con decir en voz alta: «Lo estás haciendo lo mejor que puedes», «Eres valiente por seguir aquí», aunque quien te escuche sea un pequeño gorrión. Y al pronunciar esas palabras, algo dentro de ti también las oye y las acoge.

Siempre ayudamos a los demás cuando reforzamos su necesidad de conexión y de estatus (cuando mostramos cariño y respeto).

Cuenta Will Storr que comprender esto le ha permitido poner más fácilmente el dedo en la llaga cuando se siente mal: «Comprenderme como un personaje dentro de una historia inventada, que busca sin descanso conexión y estatus, me ha ayudado a entender por qué la vida duele a veces. En momentos de ansiedad o tristeza, me sirve como mapa. ¿Es un problema de supervivencia? ¿De salud física? ¿O es conexión? ¿Me siento distante de alguien que quiero? ¿O es estatus? ¿Me preocupa cómo va el trabajo, una torpeza en redes o algo que afecta a mi partido político? Siempre encuentro la causa en uno de esos tres ámbitos».

Afortunadamente, también podemos mirar nuestro relato con otros ojos. Entender que es solo eso: una historia. Y quizá, poco a poco, aprender a escribir una nueva.

El amor que aprendemos en casa

En tu vida adulta, no solo arrastras al niño o niña que aprendió a contarse historias acerca de quien es, sino también al que aprendió a otorgar al amor las características y condicionantes que experimentó en casa.

Te sigue como un fantasma, silencioso y presente. A veces, si tu experiencia infantil fue difícil, te sigue como un alma en pena.

Recuerda que lo familiar es en cierto modo reconfortante, aunque en el fondo te haga mal. En algún momento llega el reto de preguntarnos: ¿cómo sería amar —y dejarnos amar— de otra forma?

Podemos cambiar el amor que heredamos por el amor que merecemos.

Como adultos, tenemos la responsabilidad de aprender cómo son y cómo te hacen sentir las relaciones sanas.

Aprendemos por imitación, así que busca a tu alrededor ejemplos atractivos de relaciones de amor, tal vez diferentes a las que has conocido.

Aprende qué palabras, gestos y acciones rodean y construyen estas relaciones. Fíjate con atención, escudriña lo que permite que esa relación que admiras haya podido florecer.

En una relación equilibrada, te sentirás respetado, escuchado y libre de ser tú mismo.

En una relación difícil, una parte de ti se sentirá insidiosamente incómoda y dolorida.

Luchan dentro de ti dos fuerzas: la fuerza de la familiaridad y el instinto por vivir libre y con plenitud.

En esta lucha entre el instinto de supervivencia y el instinto de vida, solemos optar inconscientemente, al menos durante la primera y menos experimentada parte de nuestra existencia, por la familiaridad.

La familiaridad viene determinada por el clima emocional y por las palabras, gestos y actitudes que escuchabas y veías en casa.

Hay determinados patrones que suelen darse en las familias, en mayor o menor medida. Vamos a recorrer algunos de los patrones familiares más comunes, empezando por uno que sienta unas bases firmes para la autoestima y el bienestar: el de las familias emocionalmente inteligentes.

Familias emocionalmente inteligentes

Los padres y las madres emocionalmente inteligentes comprenden que cada hijo es único y merece amor y reconocimiento individual sin necesidad de comparaciones. En lugar de fomentar la competencia, cultivan un ambiente de colaboración, respeto y apoyo mutuo.

El niño aprende que su valor no depende de superar a otros, sino de su propio crecimiento y esfuerzo. Desarrolla una autoestima sólida basada en su propio progreso y capacidades, sin la necesidad de competir por amor o atención.

Cuando sea adulto, podrá celebrar los logros de los demás sin sentir que pierde algo propio. Se sentirá seguro de su propio camino, enfrentará los desafíos con confianza y aprenderá de sus fracasos sin temor paralizante. Su éxito estará basado en la capacidad de superarse, y no en la comparación constante con los demás.

Imagina un hogar donde las emociones se comprenden y gestionan con calma, donde los niños aprenden a expresar lo que sienten y los adultos responden con empatía. ¿Cuántos hogares podrían definirse así?

Según estimaciones basadas en estudios sobre inteligencia emocional en adultos, alrededor de un 36 por ciento de las familias podrían considerarse emocionalmente inteligentes, es decir, contar con al menos un miembro que influye positivamente en la dinámica familiar. Aunque no es un dato absoluto, refleja una realidad esperanzadora: la inteligencia emocional se aprende y se entrena, como un músculo que podemos fortalecer cada día con pequeños gestos de escucha y comprensión.

Al final, lo que verdaderamente transforma una familia no es la perfección, sino la capacidad de aspirar a crear un espacio de conexión y bienestar emocional.

No elegimos la familia en la que nacemos, pero sí la manera en que dejamos que nos defina. Crecemos en entornos que pueden ser amorosos o caóticos, autoritarios o permisivos, familias donde las emociones fluyen con naturalidad o donde quedan atrapadas en el miedo o la incomprensión.

Sin embargo, lo que marca la diferencia no es el punto de partida, sino lo que hacemos con él. Porque incluso en una familia donde la inteligencia emocional brilla por su ausencia, hay una oportunidad: la de aprender a gestionar nuestras propias emociones, a romper patrones heredados y a construir relaciones más sanas.

Como un árbol que crece torcido pero encuentra la forma de alcanzar la luz, podemos transformar nuestras experiencias en sabiduría y, con ello, convertirnos en los adultos que nos habría gustado tener cerca cuando éramos niños.

Veamos algunas de estas familias y lo que de entrada los niños aprenden en ellas...

*Familias con tendencia a ser autoritarias
(control extremo y exigencia sin afecto)*

La niña aprende que el amor está condicionado por el rendimiento. Vive con miedo al fracaso y se siente insuficiente.

Cuando sea adulta, puede volverse una persona perfeccionista y autocrítica, con ansiedad constante por no ser «suficiente» en sus relaciones o en el trabajo. También puede elegir relaciones con parejas dominantes, o bien ejercer un control excesivo sobre los demás.

*Familias con tendencia a ser permisivas
(sin límites ni estructura)*

El niño crece sin aprender a gestionar la frustración ni la disciplina. Puede desarrollar miedo a la responsabilidad o la necesidad de que otros se encarguen de él.

Cuando sea adulto, puede volverse dependiente emocionalmente, incapaz de tomar decisiones o asumir responsabilidades. También puede tener problemas con la autoridad o con seguir normas.

*Familias con tendencia a ser emocionalmente ausentes
(frías o distantes)*

La niña siente que sus emociones no importan o que no vale la pena expresarlas. Aprende a reprimirse para no incomodar.

Cuando sea adulta, puede convertirse en alguien que evita la intimidad emocional, que se cierra por miedo a ser ignorada o atrae a parejas frías e inaccesibles.

*Familias con tendencias sobreprotectoras
(hipercontroladoras por miedo o ansiedad)*

El niño aprende que el mundo es peligroso y que no es capaz de enfrentarlo solo. Siente que siempre necesita ayuda para todo.

Cuando sea adulto, puede desarrollar dependencia emocional, miedo a tomar decisiones o sentirse paralizado ante los desafíos. También puede rebelarse y volverse extremadamente impulsivo para compensar la sensación de control en la infancia.

*Familias con tendencia a usar la culpa
como herramienta de control*

La niña crece sintiéndose responsable del bienestar de los demás y con la sensación de no hacer lo suficiente.