

Rituales suaves para noches difíciles

Una guía para sostenerte cuando la vida aprieta el pecho y la mente no calla.

MARCELA
Alonso

¡Hola!

Hay noches en las que no estás enferma, ni rota, ni equivocada. Solo estás cansada de sostener el mundo entero por dentro. Noches en las que no necesitas que te digan "todo va a estar bien", sino que alguien —o tú misma— se siente contigo, sin prisa, sin juicio, y simplemente esté.

Este es un espacio íntimo, tejido con amor y ciencia, para que te encuentres contigo misma justo cuando más dudas de ti.

Cada ritual que leerás aquí está inspirado en lo que la neurobiología emocional nos ha mostrado sobre cómo sanar: **regresando al cuerpo, al símbolo, al gesto mínimo que le dice al sistema nervioso "estás a salvo".**

Y también está inspirado en lo invisible: En esa sabiduría espiritual que no tiene títulos académicos, pero sí memorias celulares. En lo que tu alma recuerda aunque tú lo hayas olvidado.

No es necesario que hagas todos los rituales. Solo el que te llame. Y si esta noche no puedes con ninguno, solo lee. Leer ya es una forma de sostenerte.

Con todo mi amor, Marcela

Cómo usar esta guía

- Este es tu espacio: no corras.
- Elige la emoción que te atraviesa.
- Lee el texto de contención .
- Realiza el ritual simbólico: no importa si tienes todos los materiales. Hazlo con lo que tengas.
- Escribe, aunque sea una frase.
- Cierra con el mantra. Léelo como quien se reza a sí misma.

"Un ritual es una forma poética de conversar con el inconsciente" (Carl Jung)

El miedo que no se nombra

Texto de contención

Miedo, a veces creo que vienes a destruirme. Pero tú no gritas por maldad, gritas porque sientes que no estoy escuchando. No vengo a callarte hoy, vengo a darte lugar.

La neurociencia ha demostrado que el miedo es activación pura: una alerta de amenaza, incluso si esa amenaza ya no existe. Cuando lo nombramos, se activa el córtex prefrontal y la amígdala disminuye su intensidad (Lieberman, 2007). Por eso, el miedo necesita ser dicho. No escondido.

Ritual: Vela-ancra

- Enciende una vela o imagínala.
- Obsérvala por un minuto. Visualiza que tu miedo se sienta frente a ti, no dentro de ti.
- Repite: *"Puedo sostener esta luz, y también tu temblor."*

Journaling guiado

- ¿Qué parte de mí se siente en peligro esta noche?
- ¿A qué edad me sentí así por primera vez?
- ¿Qué me hubiera dicho la persona que más necesitaba si hubiera sabido que tenía miedo?

Mantra de cierre

| "Soy más grande que el miedo que siento."

Espacio para la reflexión



Escribe tus pensamientos

Usa este espacio para plasmar lo que emerge después de realizar el ritual. No hay respuestas correctas o incorrectas.



Respira y observa

Tómate un momento para notar cómo se siente tu cuerpo después de nombrar el miedo. ¿Hay algún cambio en tu respiración?



Cuida tu espacio

Crea un entorno que te ayude a sentirte segura mientras trabajas con emociones difíciles.

Recuerda que este proceso es personal y único. No hay una forma correcta de sentir o procesar. Tu camino es válido tal como es.

La culpa que me habita

Culpa, tú no eres enemiga. Eres una memoria distorsionada, una forma de proteger a otros a costa de mí. Hoy te dejo de usar como castigo.

La culpa excesiva suele ser resultado de estructuras de pensamiento internalizadas desde la infancia, donde amar era complacer, y fallar era traicionar. Liberarnos de esa culpa requiere reescribir ese guion (Zahn, 2009; Maté, 2022).

Ritual: Agua-perdón

- Llena un cuenco con agua (con sal si puedes).
- Escribe una frase de culpa que te repites.
- Rasga el papel, sumérgelo y di: *"No tengo que arrastrar este castigo para aprender. Aprendí. Ya basta."*

Journaling guiado

- ¿Esta culpa me ayuda a crecer o solo a herirme?
- ¿Qué expectativas no humanas estoy intentando cumplir?
- Si fuera mi hija la que sintiera esto, ¿qué le diría?

Mantra de cierre

"Me perdono no porque lo merezca, sino porque ya no quiero seguir hiriéndome."

La ansiedad que acelera todo

Texto de contención

Ansiedad, no me odias. Solo quieres mantenerme viva, prevenir el futuro, adelantarte a todo. Pero yo no puedo seguir respirando tan rápido sin perderme.

La ansiedad es sobreestimulación del sistema nervioso simpático. La vía de sanación: activar el nervio vago, anclar el cuerpo en el ahora y enseñar al sistema que no estamos en guerra (Porges, 2018).

Ritual: Piedra-presencia

- Toma una piedra, semilla o algo con textura.
- Apriétala en tu mano mientras respiras:
 - Inhala 5 segundos
 - Exhala 5 segundos
 - Hazlo por 3 minutos
- Cada vez que exhales, repite mentalmente: *"Aquí."*

Journaling guiado

- ¿Qué estoy intentando controlar hoy?
- ¿Qué pasaría si suelto solo por esta noche?
- ¿Qué sí está bajo mi control, aunque sea mínimo?

Mantra de cierre

"No todo depende de mí. No todo ocurre ahora."

Práctica de respiración consciente

Inhala por 5 segundos

Siente cómo el aire llena tus pulmones completamente. Visualiza una luz cálida entrando en tu cuerpo.

Retén por 2 segundos

Mantén el aire dentro, creando un momento de pausa y consciencia plena.

Exhala por 7 segundos

Libera el aire lentamente, sintiendo cómo la tensión abandona tu cuerpo con cada exhalación.

Pausa por 2 segundos

Permanece en el vacío, en el espacio entre respiraciones, antes de comenzar nuevamente.

Repite este ciclo durante 3-5 minutos cuando sientas que la ansiedad comienza a acelerarte. Esta técnica activa el sistema nervioso parasimpático, ayudando a calmar la respuesta de estrés.

El vacío que no puedo explicar

Vacío, no eres una enfermedad. Eres esa parte de mí que nadie miró. No quiero llenarte. Quiero acompañarte.

El vacío emocional no es un signo de debilidad, es muchas veces una huella del abandono emocional temprano, donde lo que faltó nunca pudo ser nombrado. Pero puede ser sostenido ahora (Siegel, 2020).



Ritual: Tela-abrazo

- Usa una manta o bufanda.
- Envuélvela sobre tus hombros, crúzala sobre tu pecho y abrázate.
- Balancea el cuerpo suavemente lado a lado, como quien mece.
- Repite en voz baja:
"Estoy aquí para ti."



Journaling guiado

- ¿Qué siento que me falta, pero no sé nombrar?
- ¿Dónde aprendí que estar sola era estar vacía?
- ¿Qué puedo darme hoy, aunque nadie más lo haga?



Mantra de cierre

"Yo soy hogar para mí."

Para finalizar

Si llegaste hasta aquí, ya hiciste un acto de coraje. Le diste un lugar a lo que suele esconderse. Y eso, según la neurociencia del trauma, es uno de los primeros pasos para sanar: ver sin huir, sentir sin colapsar, hablar sin castigo.

Este ritual no borra la herida. Pero **la resignifica.**

Que esta noche no se trate de arreglarte. Sino de abrazarte como estás.

Te envió un gran abrazo, **Marcela**

"Sanar no es borrar las cicatrices, sino aprender a llevarlas con dignidad y ternura."

Recursos adicionales



Lecturas recomendadas

- "El cuerpo lleva la cuenta" - Bessel van der Kolk
- "Cuando el cuerpo dice no" - Gabor Maté
- "Mindsight" - Daniel Siegel



Prácticas complementarias

- Meditación de atención plena
- Yoga restaurativo
- Escritura expresiva



Comunidad

Recuerda que no estás sola en este camino. Buscar apoyo en grupos, terapia o amistades nutritivas es parte del proceso de sanación.

Esto es solo un punto de partida. Los rituales pueden adaptarse y evolucionar según tus necesidades. Lo importante es que te permitas el espacio para sentir, procesar y honrar tu experiencia.

