

HERIDA DE RECHAZO

La herida del rechazo es muy profunda ya que quién la tiene siente rechazo desde su interior, incluso puede sentir rechazo con respecto a su derecho a existir. Es una de las primeras heridas que **se manifiestan desde edad temprana**.

Esta herida se puede activar **por no sentir la aceptación**, generalmente, del progenitor del mismo sexo que es el encargado de **enseñar a amarnos a nosotros mismos**. A veces a través de embarazos no deseados, o incluso que se deseara que el bebé fuera de otro sexo.

La persona que se siente rechazada no es objetiva, **interpreta su entorno a través de esta herida** y puede sentirse rechazada aunque en realidad no lo esté siendo.

Máscara

La máscara vinculada es la **del huidizo**, que se desarrolla para evitar el dolor del rechazo. Es habitual que el niño/la niña que conecta con la herida del rechazo **viva en un mundo imaginario o en su propio mundo**.

La **persona huidiza se anula, se infravalora**, por ello necesita ser perfecto/a y obtener reconocimiento ante sí mismo/a y los demás.



HERIDA DE RECHAZO

TEMA CENTRAL DE SU HERIDA: Miedo a mostrarse y ser rechazado/a o ignorado/a

¿CÓMO SE REFLEJA DESDE LA COMUNICACIÓN VERBAL?

- Puede tender a hablar poco en público, frases cortas, voz apagada
- Minimiza sus logros: “No es nada, cualquiera lo haría...”
- Duda mucho antes de hablar: “Perdona, no sé si tiene sentido lo que digo...”
- Tiende a callar sus necesidades para no molestar
- Usa un lenguaje excesivamente complaciente

¿CÓMO SE REFLEJA DESDE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL?

- Evita el contacto visual, mirada hacia el suelo
- Postura encogida, hombros caídos, cuerpo que “se esconde”
- Gestos pequeños, restringidos, manos que se entrelazan o esconden
- Distancia corporal excesiva (como borrarse del espacio)
- Voz baja, apenas audible

HERIDA DE RECHAZO

¿QUÉ EXPRESIONES SE TIENDEN A USAR DESDE LA HERIDA DEL RECHAZO?

Fuente: "Las cinco heridas que impiden ser uno mismo" de Lise Bourbeau

Tienden a hablar poco, tratan de pasar desapercibidos/as, y en muchas ocasiones se infravaloran a través de su comunicación. Cuando alguien le quita la palabra, justifica que ocurrió porque lo que decía no era importante.

"Mi jefe decía que no valía, por eso dejé mi trabajo"

NADA

*"No valgo nada"
"Lo que hago no sirve de nada"*

DESAPARECER

*"Quería desaparecer"
"Quería que desapareciera"*

PÁNICO

"Me da pánico hacer o la idea de..."

NO



INEXISTENTE

"Mi relación con esa persona es inexistente"

HERIDA DE RECHAZO

COMUNICACIÓN VERBAL

IDEAS A TRABAJAR:

Entrena tu voz interior: empieza a reconocer tus pensamientos autocríticos y cámbialos por afirmaciones como “mi voz tiene valor”.

Practica hablar en grupos pequeños donde te sientas seguro/a y vayas ganando confianza.

Haz afirmaciones sin justificarte: di lo que piensas o sientes sin necesidad de explicar o pedir perdón.

Busca personas empáticas para practicar conversaciones vulnerables sin juicio.

Escribe antes de hablar: redactar tus ideas ayuda a organizarlas y darte seguridad.

NO



HERIDA DE RECHAZO

COMUNICACIÓN NO VERBAL

IDEAS A TRABAJAR:

Practica la presencia física: mantén el cuerpo recto, con el pecho abierto. Evita encorvarte para transmitir sensación de seguridad

Evita posturas cerradas (cruzar brazos, encogerte), ocupa tu espacio sin culpa

Sostén la mirada en conversaciones importantes: aunque te cueste, mirar a los ojos transmite seguridad y refuerza tu presencia

Trabaja tu tono de voz: si tiendes a hablar muy bajito o entrecortado, entrena un tono más firme y constante

Observa microexpresiones de desconfianza o evitación: como desviar la mirada, tocarte la cara, sonreír de forma nerviosa

