

Sanación del Niño Interior

Sesión completa de 55 minutos — de la acogida al anclaje

DURACIÓN: 50-60 MINUTOS

PARA QUIÉN USARLO

Clientes con carencias afectivas, inseguridad crónica y necesidad excesiva de aprobación externa.

RESULTADO ESPERADO

El cliente accede y resignifica el origen emocional de las carencias, saliendo con mayor autoaceptación.

NIVEL DE INTENSIDAD

Profunda. El terapeuta debe estar en plena presencia. La sesión puede generar llanto y regresión.

Quejas comunes que indican este protocolo

- "Nunca me siento suficiente, por más que logre cosas."
- "Necesito que las personas aprueben lo que hago para sentirme bien."
- "Me cuesta confiar en que alguien se va a quedar conmigo."
- "Me afecta muchísimo cuando recibo críticas, incluso pequeñas."
- "Siento un vacío interno que nada parece llenar por completo."

PREPARACIÓN DEL TERAPEUTA ANTES DE LA SESIÓN

Este protocolo accede a capas profundas de la infancia. Ubícate en un estado de presencia plena antes de comenzar. Si tienes resistencias personales con el tema "niño interior", procésalo antes de aplicarlo.

Apertura de la Sesión

Minutos 0 — 10

CÓMO RECIBIR AL CLIENTE

Comienza con un silencio de 5 segundos después de que el cliente se siente. No llenes el espacio.

Haz contacto visual tranquilo. Deja que se acomode antes de hablar.

Tono de voz: calmo, levemente más lento de lo habitual. Esto calibra el sistema nervioso.

PREGUNTAS DE ACOGIDA — CREA VÍNCULO ANTES DE ENTRAR EN EL TEMA

1 ¿Cómo llegaste hoy — física y emocionalmente?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Observa la velocidad de la respuesta. Quien responde muy rápido tiende a estar a la defensiva. Quien tarda mucho puede ya estar en contacto con algo profundo.

2 ¿Hubo algo esta semana que se te quedó en la cabeza o en el cuerpo?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

No interfieras en la respuesta. Deja que el cliente termine por completo antes de cualquier reacción verbal tuya.

3 Cuando piensas en cómo quieres sentirte al final de esta sesión, ¿qué aparece?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Esto ancla la intención de la sesión. Usa su respuesta más adelante como espejo cuando sea pertinente.

FRASE DE TRANSICIÓN — PARA ENTRAR EN EL TEMA

"Hoy quiero que vayamos a un lugar que quizás no visitamos con frecuencia — el niño que fuiste. ¿Puede ser?"

Fase 1: Superficie

Min. 10-25 | Preguntas 1-4

Abre el tema sin confrontar. El objetivo es crear seguridad para que el cliente se acerque al niño interior.

1 Cuando eras niño, ¿quién era la persona cuya aprobación más necesitabas?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Observa si duda. La duda aquí indica un conflicto aún activo con esa figura. No interpretes — solo espera.

2 ¿Cómo te demostraba aprobación esa persona — o cómo no te la demostraba?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Presta atención al tiempo verbal. Si usa presente ("ella hace..."), el patrón sigue activo hoy.

3 ¿Cómo era para ti cuando esa aprobación no llegaba?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Aquí comienza el acceso emocional. Si el cliente se desvía hacia la racionalización, usa: "¿Y en tu cuerpo, qué pasaba?"

4 ¿En qué parte de ti vive todavía ese niño?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Pregunta metafórica intencional. Acepta cualquier respuesta — cuerpo, pecho, panza. Esto abre la puerta al trabajo somático.

Fase 2: Profundidad Min. 25-40 | Preguntas 5-8

Ahora accedes a la raíz emocional. El ritmo se vuelve más lento. Deja que el silencio trabaje por ti.

5 Si ese niño pudiera hablar ahora, ¿qué diría que más necesitó y nunca recibió?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Pausa larga después de la pregunta. Si hay lágrimas, déjalas. Di solamente: "Puede ser." No intentes resolver.

6 ¿Qué decisión sobre ti mismo tomaste allá atrás — una decisión que quizás sigues cargando?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Esta es la pregunta de creencia central. La respuesta suele empezar con "Que yo no soy..." — anótalo mentalmente.

7 ¿Ese niño culpó a alguien? ¿Se culpó a sí mismo?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Si hay culpa propia, no la contradigas. Usa: "Tiene sentido que haya pensado eso. Era lo que lograba entender en aquel momento."

8 ¿Qué hacía ese niño para sobrevivir sin lo que necesitaba?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Aquí surgen los mecanismos de defensa — control, perfeccionismo, aislamiento. Nómbralos con suavidad: "Entonces aprendió a..." Esto genera reconocimiento sin juicio.

Fase 3: Reprogramación Min. 40-50 | Preguntas 9-12

Redirige la creencia o el patrón. El objetivo no es borrar — es resignificar. El tono aquí es de acogida, no de confrontación.

9 Si el adulto que eres hoy pudiera volver y quedarse al lado de ese niño, ¿qué le dirías?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Este es el momento de mayor potencial terapéutico. Si se traba, di: "No necesitas palabras perfectas. ¿Qué pondría ahí tu corazón?"

10 ¿Qué cambiaría en tu vida hoy si realmente creyeras que ya eres suficiente?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Pregunta puente — conecta el trabajo emocional con la realidad práctica. Déjalo responder sin interrupción.

11 ¿Puedes identificar un momento de esta semana en que ese niño tomó una decisión en tu lugar?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Anclaje en la realidad cotidiana. Esto vuelve concreto el trabajo y aumenta la percepción de valor de la sesión.

12 ¿Qué necesita escuchar ese niño de tu parte — de nadie más — para empezar a sentirse seguro?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

La respuesta se convierte en la frase de anclaje usada en el cierre. Anota la frase exacta con las palabras del cliente.

Momentos Críticos

Qué hacer cuando ocurre lo inesperado

El cliente regresa y empieza a hablar como niño

El cliente cambia el tono de voz, usa vocabulario infantil o llora de forma intensa e incontrolable.

HAZ: No interrumpas. Baja levemente la voz y di: "Puedes quedarte aquí. Estás seguro(a). Estoy aquí contigo." Espera 30 segundos en silencio antes de cualquier intervención.

EVITA: No digas "Cálmate" — eso señala que la emoción es un problema a controlar.

El cliente se disocia o "se va" de la sesión

Mirada distante, monosílabos, sensación de que "se fue" de adentro de la conversación.

HAZ: [Nombre], ¿puedes poner los dos pies en el piso por un momento? Haz una pausa técnica. Ofrece agua. Vuelve al cuerpo antes de volver al contenido.

EVITA: No continúes con las preguntas mientras no esté presente de nuevo.

El cliente dice "no logro sentir nada"

Bloqueo emocional — generalmente señal de un mecanismo de defensa muy entrenado, no de resistencia.

HAZ: Di: "Está bien. El no sentir también es información. ¿Qué pasa en tu cuerpo cuando intentas acceder a ese niño?" Trabaja con la sensación física en lugar de la emoción.

EVITA: No fuerces el acceso emocional. Eso puede retraumatizar.

El cliente ataca a la figura parental con rabia intensa

Emoción legítima, pero puede salir del territorio terapéutico y volverse catarsis sin resignificación.

HAZ: Valida primero: "Tiene todo el sentido que sientas esto." Luego dirige: "¿Y qué está intentando proteger en ti esa rabia?" Esto convierte la rabia en dato terapéutico.

EVITA: No estés de acuerdo ni en desacuerdo con la narrativa sobre el padre o la madre del cliente.

Cierre de la Sesión

Minutos 50 — 60

PREGUNTAS DE INTEGRACIÓN — CIERRA SIN DEJAR AL CLIENTE "ABIERTO"

1 ¿Qué te llevas de esta sesión?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

No conduzcas la respuesta. Cualquier respuesta es válida — incluso el silencio prolongado.

2 ¿Hay algo que quedó inconcluso y que quieras guardar para la próxima vez?

NOTA DE CONDUCCIÓN:

Esto crea continuidad natural y justifica un paquete de sesiones.

EJERCICIO DE ANCLAJE DE CIERRE

"Quiero que cierres los ojos por unos segundos.
Coloca una mano en el pecho.
Y repite internamente la frase que tú mismo elegiste hoy.
Respira hondo. Deja que ese compromiso entre."

FRASE DE CIERRE

"Hiciste algo valiente hoy. Cuídate con la misma gentileza que mostraste aquí."

Dilo con calma. Espera a que el cliente abra los ojos antes de cualquier movimiento.

ORIENTACIÓN DE CUIDADO — PRÓXIMAS 48 HORAS

"En los próximos dos días pueden surgir emociones que parezcan no tener motivo — tristeza, ligereza o hasta irritabilidad. Es el proceso de integración. No hace falta entenderlo, solo notarlo. Si se vuelve muy intenso, escribe lo que apareció. Lo guardamos para nuestra próxima sesión."

Ejercicio Entre Sesiones

Tarea para antes de la próxima sesión

"Antes de nuestra próxima sesión, quiero proponerte algo simple y revelador. No tiene que ser perfecto — solo tiene que ser honesto."

Carta para tu Niño Interior

INSTRUCCIONES

1. Reserva 20 minutos en un lugar tranquilo, sin interrupciones.
2. Toma papel y lápiz — no lo hagas en el celular ni en la computadora.
3. Escribe una carta al niño que fuiste entre los 6 y los 10 años de edad.
4. Empieza con: "Sé que necesitaste de..." y deja que fluya.
5. No la releas mientras escribes. Termina primero, relee después.

SI TE TRABAS, USA ESTE INICIO:

"Sé que necesitaste más [cariño / seguridad / atención]. Yo te necesité y no lo sabía. Pero ahora lo sé. Y estoy aquí."

EN LA PRÓXIMA SESIÓN, TRAE:

La carta escrita + cómo te sentiste durante y después de escribirla. No hace falta que haya sido "profundo" — cualquier experiencia es válida y útil para la sesión.

POR QUÉ FUNCIONA ESTE EJERCICIO (nota para el terapeuta):

La escritura en papel activa el sistema nervioso parasimpático y crea una distancia cognitiva saludable. El cliente llega a la próxima sesión ya calentado emocionalmente, reduciendo el tiempo de apertura y justificando naturalmente un paquete de sesiones continuadas.