

# CURSO SANANDO MI INTERIOR

## (segunda parte)

---



5 NOVIEMBRE 2025

---

Creado por: Dr. Alejandro Zamarripa Escobar



---

# La madurez emocional: cómo dejar de reaccionar como mi niño herido

La madurez emocional no es un estado fijo ni un destino permanente; es un proceso continuo de autoconocimiento, regulación interna y responsabilidad afectiva. Implica aprender a observar nuestras emociones con claridad, honrarlas sin reprimirlas y responder a ellas con conciencia en lugar de reaccionar por impulsos. Muchas personas viven atrapadas en patrones emocionales del pasado porque desarrollaron mecanismos de supervivencia durante la infancia que, aunque fueron útiles en aquel entonces, hoy los dejan atrapados en ciclos de dolor, miedo o reactividad. Madurar emocionalmente significa comprender que esos reflejos automáticos no son fallas, sino huellas de un niño interior que aún necesita acompañamiento y guía amorosa.

Desde la psicología del desarrollo, autores como Daniel J. Siegel y Allan Schore han demostrado que la madurez emocional se construye en el cerebro a través de la integración: integrar la emoción con la razón, el pasado con el presente, y el niño interior con el adulto consciente. Esta integración nos permite dejar atrás patrones impulsivos o defensivos que actuaban como reacciones automáticas ante amenazas percibidas. En este tema aprenderemos a diferenciar entre ese “yo niño” que reacciona con miedo y el “yo adulto” que responde con claridad. Cultivar la madurez emocional es un acto de amor profundo hacia uno mismo y hacia nuestro entorno, porque nos convierte en personas capaces de sostenernos y de relacionarnos desde la responsabilidad afectiva.

---

## 1. Qué es la madurez emocional

La madurez emocional es la capacidad de gestionar las emociones de forma consciente, equilibrada y responsable, sin reprimirlas ni dejar que controlen nuestras acciones. Implica reconocer lo que sentimos, entender por qué lo sentimos y elegir cómo responder desde un lugar de claridad. Una persona emocionalmente madura no es fría ni indiferente, sino alguien capaz de sostener su mundo interno sin culpar a otros, sin huir y sin colapsar. Según la psicóloga Susan David, autora de *Emotional Agility*, la madurez emocional radica en “aceptar nuestras emociones sin fusionarnos con ellas ni

---

usarlas como brújula absoluta". Esto nos permite actuar desde la libertad, no desde la herida.

Esta madurez se construye a través del tiempo, la experiencia, la introspección y la práctica consciente de la autorregulación emocional. Para alcanzarla, es necesario aprender a identificar patrones que provienen del pasado y que hoy se reactivan automáticamente. Cuando estamos emocionalmente inmaduros, solemos responsabilizar a los demás de nuestras emociones, esperando que reparen, validen o regulen nuestro mundo interno. En cambio, la madurez emocional reconoce que las emociones son propias, que el otro puede acompañarnos, pero que el trabajo de sanarlas depende de nosotros.

Finalmente, la madurez emocional se expresa en nuestra capacidad de permanecer presentes ante la incomodidad, sin huir de ella. Implica tomar decisiones que van más allá del impulso del momento y actuar en coherencia con nuestros valores más profundos. Es un acto de responsabilidad y autocuidado. La madurez emocional no nos hace perfectos, pero sí más conscientes y libres.

---

## **2. El niño emocional que aún me habita**

Dentro de cada adulto vive un niño emocional, una parte interna que conserva los recuerdos, necesidades, heridas, miedos y esperanzas de nuestra infancia. Ese niño interior no desaparece con los años: sigue influyendo en cómo reaccionamos, amamos, nos defendemos o nos relacionamos. Cuando reaccionamos con impulsividad, miedo irracional, necesidad extrema de aprobación, rabia desproporcionada o sensibilidad excesiva ante el rechazo, no es nuestro adulto quien actúa, sino nuestro niño herido que busca protección. Como dice John Bradshaw, experto en niño interior, "las heridas infantiles no procesadas se convierten en el guionista silencioso de nuestra vida adulta".

Este niño emocional tiende a aparecer especialmente en situaciones que activan memorias afectivas del pasado: abandono, rechazo, abuso, humillación, negligencia o sobreexigencia. Puede sentirse desbordado con facilidad, interpretar peligro donde no lo hay o creer que debe luchar, huir o congelarse para sobrevivir. Cuando no reconocemos a este niño interior, lo abandonamos igual que alguna vez fue

---

abandonado. Por eso, la reactividad adulta se convierte en un eco de dolores infantiles no atendidos.

La madurez emocional implica aprender a distinguir cuándo es el niño quien está hablando y cuándo es nuestro adulto consciente quien quiere responder. Nuestro niño interior no necesita que lo callemos ni lo ignoremos: necesita ser visto, escuchado y acompañado. Solo cuando reconocemos su presencia podemos empezar a sanar las heridas del pasado para que el niño deje de reaccionar y el adulto pueda responder desde la conciencia.

---

### **3. Diferencias entre reaccionar y responder**

Reaccionar es automático; responder es consciente. Cuando reaccionamos, actuamos impulsivamente, desde patrones aprendidos en la infancia y desde emociones intensas sin procesar. La reacción es rápida, cargada de tensión y generalmente guiada por miedo, rabia o dolor. Es un mecanismo de supervivencia dominado por el sistema nervioso, no por la reflexión. Como explica Daniel Goleman en *Inteligencia Emocional*, la reacción surge del “secuestro emocional”, un proceso neurobiológico donde la amígdala toma el control antes de que la corteza prefrontal pueda evaluar la situación racionalmente.

Por otro lado, responder implica pausar, respirar, observar y elegir. Es un proceso donde la emoción se integra con el pensamiento y la conciencia. Cuando respondemos, somos dueños de nuestras acciones y no esclavos de nuestros impulsos. Para lograrlo, necesitamos desarrollar la capacidad de autorregulación, la cual nos permite sentir emoción sin actuar compulsivamente. Esta diferencia es crucial en la vida adulta: la reacción destruye puentes; la respuesta construye vínculos sanos.

La transición de reaccionar a responder es un proceso de reeducación emocional. No se trata de reprimir lo que sentimos, sino de comunicarlo desde la calma y la claridad. Es convertir la impulsividad en intención, la urgencia en reflexión, el caos en presencia. Cuando aprendemos a responder en lugar de reaccionar, estamos permitiendo que nuestro adulto consciente tome el mando y que nuestro niño interior sea acompañado, no ignorado.

---

#### 4. Activar mi adulto consciente

El adulto consciente es la parte de nosotros capaz de tomar decisiones desde la estabilidad, la razón, la empatía y la responsabilidad. No es un “adulto rígido” ni emocionalmente frío; es un adulto integrado, que sabe sentir sin desbordarse, que reconoce sus heridas sin identificarse con ellas y que actúa desde la madurez, no desde la carencia. Activar este adulto interno implica cultivar una especie de “testigo interior” capaz de observar la emoción sin ser arrastrado por ella. Según Richard Schwartz, creador del modelo de Terapia de Sistemas Internos (IFS), nuestro Self adulto es “calmo, curioso, compasivo, claro y conectado”, y existe incluso en personas con heridas profundas.

Para activar este adulto consciente es necesario desarrollar prácticas como la pausa emocional, la respiración profunda, la autoobservación y la regulación del sistema nervioso. Cuando sentimos que estamos por reaccionar, podemos detenernos y preguntarnos: ¿Quién está hablando dentro de mí? ¿Mi niño herido o mi adulto presente? Esta pregunta, aparentemente simple, abre la puerta a la autorreflexión y a la transición del impulso a la consciencia. Activar al adulto interno es elegir el presente por encima del pasado.

También se activa el adulto consciente cuando establecemos límites, validamos nuestras emociones, asumimos responsabilidad por nuestras decisiones y dejamos de esperar que otros nos “salven”, nos reparen o nos rescaten emocionalmente. Es un proceso que requiere práctica, paciencia y amor propio. No es un estado perfecto, sino una disposición interna a actuar desde nuestra mejor versión posible.

---

#### 5. Prácticas de autorregulación emocional

La autorregulación emocional es la capacidad de contener, procesar y transformar nuestras emociones en lugar de ser arrastrados por ellas. Es un músculo psicológico que puede fortalecerse con prácticas consistentes. Entre las más reconocidas se encuentran la respiración consciente, la meditación de atención plena, la escritura emocional, el grounding somático y la autoindagación compasiva. Según Daniel J. Siegel, “la integración cerebral es clave para una mente equilibrada”, y prácticas como



---

el mindfulness estimulan el equilibrio entre la corteza prefrontal (responsable del control) y el sistema límbico (centro de las emociones), permitiendo respuestas más conscientes en lugar de impulsivas. Estas herramientas nos ayudan a hacer pausas cuando hay reacciones automáticas, dándonos espacio para elegir cómo responder desde la adultez interna.

Otra práctica poderosa es el seguimiento del estado corporal, es decir, reconocer cómo las emociones se manifiestan físicamente. Ira puede sentirse como tensión en la mandíbula; tristeza, como peso en el pecho; ansiedad, como presión en el estómago. Aprender a identificar estas señales somáticas y regularlas mediante técnicas como la coherencia cardíaca o el tapping (EFT) ayuda a disolver los picos emocionales sin reprimirlos. Según Bessel van der Kolk, autor de “El cuerpo lleva la cuenta”, trabajar con el cuerpo es esencial para sanar traumas y patrones reactivos. La regulación emocional no siempre es racional; a menudo es fisiológica, y necesita abordajes más allá del pensamiento.

Incorporar estas prácticas en la vida cotidiana requiere intención, pero también compasión. No se trata de reprimir emociones, sino de acompañarlas con presencia y límites internos. Es valioso validar la emoción, permitir su expresión y luego contenerla con ternura. Una herramienta útil es la autoafirmación reguladora: frases como “Esto es difícil, pero puedo atravesarlo”, o “Mi emoción no es peligrosa, es parte de mi experiencia”, ayudan a regular sin negar. La autorregulación no busca eliminar el sentir, sino permitirlo sin quedar atrapado en él. Así se construye madurez emocional desde adentro.

---

## **6. Cómo recuperar mi poder interno**

Recuperar el poder interno es dejar de vivir como víctimas de nuestras heridas o circunstancias, y comenzar a actuar como agentes conscientes de nuestra vida. No se trata de negar el dolor vivido, sino de dejar de vivir desde él. El poder personal nace cuando dejamos de esperar que los demás cambien para que estemos bien, y nos hacemos responsables de lo que sentimos, pensamos y decidimos. La responsabilidad emocional es clave: significa reconocer que, aunque no elegimos lo que nos pasó, sí podemos elegir qué hacemos con eso. Viktor Frankl decía: “Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra libertad”.

---

Uno de los mayores bloqueos al poder interno es la dependencia emocional del pasado. Seguimos atados a lo que no se resolvió, esperando reparación, aprobación o justicia externa. Pero el verdadero poder no proviene de que otros nos den algo, sino de darnos nosotros lo que necesitamos: respeto, validación, consuelo, contención. Esa es la tarea del adulto interno. Al fortalecer la autoestima, la autonomía emocional y los límites, dejamos de ceder nuestro centro a otros. Ya no necesitamos que alguien apruebe nuestro camino para avanzar por él. El poder regresa cuando nos elegimos, sin esperar que otros lo hagan primero.

Este empoderamiento emocional no es arrogancia ni rigidez; es firmeza interior. Es la capacidad de decir “yo decido cómo vivir mi vida, a pesar de lo que viví”. Es aprender a responder con conciencia, en lugar de reaccionar desde la herida. Es transformar la narrativa interna de “me dañaron” por “me reconstruí”. El poder interno se alimenta de pequeñas decisiones cotidianas donde elegimos cuidarnos, escucharnos, ponernos límites y sostenernos. Así, dejamos de buscar afuera lo que solo puede cultivarse adentro. La madurez emocional es también esto: habitar nuestro poder con humildad, pero sin renunciar a él.

---

## **7. Ser adulto no es dejar de sentir**

Existe una idea errónea de que la madurez emocional implica dejar de sentir emociones intensas o vulnerables. Nada más lejos de la verdad. Ser adulto no es apagar el mundo emocional, sino aprender a navegarlo con presencia y conciencia. La adultez emocional es la integración de todas nuestras partes: la racional, la emocional, la corporal y la espiritual. Como afirma Susan David, psicóloga de Harvard, “la rigidez emocional es enemiga del crecimiento”; por el contrario, cultivar una relación saludable con nuestras emociones es signo de fortaleza, no de debilidad.

Sentir miedo, tristeza, enojo o vergüenza no nos hace inmaduros. Lo que marca la diferencia es cómo los habitamos. El adulto interno puede contener al niño herido sin censurarlo, pero también sin permitir que tome el control. Es como el conductor de un autobús que escucha al pasajero alterado sin entregarle el volante. Así, ser adulto emocionalmente es permitirnos sentir sin juzgarnos, pero sin perdernos. Es sostener el espacio interno donde todo cabe, sin rompernos por ello. Es darnos permiso de llorar, pedir ayuda, expresar lo que necesitamos, sin perder dignidad.

---

Además, la conexión emocional profunda es una puerta a vínculos auténticos. Solo cuando podemos sentir con apertura, sin armaduras, conectamos con otros desde lo verdadero. Ser adultos no es fingir fortaleza ni negar la emoción, sino tener el coraje de mostrarla con integridad. Como diría Brené Brown: “La vulnerabilidad no es debilidad; es la mayor muestra de coraje”. Madurar no es endurecerse, sino expandirse. No es desconectarse, sino integrarse. Así se vive una adultez emocional plena, consciente y sensible.

---

## Conclusión

La madurez emocional no es un estado perfecto al que se llega, sino una práctica diaria que se construye con consciencia. Es un proceso de volver al centro, dejar de vivir en modo reactivo y comenzar a habitar con presencia. Requiere mirar al niño herido que aún habita en nosotros con compasión, pero también con claridad: él ya no debe conducir nuestra vida. Es hora de reconocer que dentro de nosotros también vive un adulto capaz de sostener, discernir y elegir con amor y firmeza.

El desarrollo de esta adultez emocional es clave para sanar patrones, vínculos y formas de relacionarnos con el mundo. Cuando dejamos de culpar a otros o al pasado por lo que sentimos, recuperamos nuestro poder. La autorregulación emocional, la consciencia de nuestros pensamientos y la capacidad de elegir desde el presente se convierten en herramientas vitales para responder con madurez, en vez de repetir con dolor. Esta madurez no es rigidez ni frialdad: es conexión, libertad y dignidad.

Finalmente, ser adulto emocionalmente es un acto de amor propio. Es decirle al niño interno: “Ya no estás solo. Estoy aquí para ti, y ahora soy yo quien toma las decisiones”. Es honrar la historia vivida sin quedar atrapado en ella. Es cultivar presencia, autocompasión y responsabilidad emocional. Y es, sobre todo, abrirse a una vida vivida desde el centro, con menos drama y más conciencia. Porque madurar no es dejar de sentir, sino aprender a sentir sin perderse. Y eso es un verdadero acto de poder interior.





**FIN DE SESIÓN**