

# SANANDO

## las 5 Heridas de la Infancia



### La Herida de Humillación

Workbook | 3



Dictada por Psic. Lissa Jimenez




# Introducción




La herida de humillación se origina cuando nos sentimos avergonzados, ridiculizados o tratados con menosprecio. A lo largo del tiempo, esta herida puede afectar nuestra autoestima y la manera en que nos relacionamos con los demás y con Dios. Este workbook está diseñado para ayudarte a identificar los efectos de esta herida en tu vida y comenzar un proceso de sanación basado en la fe y la reflexión personal.



Los que miran a él son  
resplandecientes; y sus rostros  
no fueron avergonzados



*Salmo 34:5*



*Este workbook está diseñado para guiarte en un viaje de sanación, reflexión y restauración de **tu corazón** en la verdad del amor de Dios.*



*Psic. Lissa Jimenez*



# Identificando la Herida



## Ejercicio 1: Reflexión Personal



Recuerda un momento en el que te hayas sentido humillado o avergonzado.

Escribe lo que sucedió y cómo te hizo sentir.

¿Cómo has manejado esas emociones hasta ahora?



## Ejercicio 2: Reconociendo la Máscara



- ¿Te identificas con el perfil del masoquista que se sacrifica para evitar el rechazo o la crítica?
- Marca con una  las frases que más resuenen contigo:

- (  ) Me siento responsable por la felicidad de los demás.
- (  ) Me cuesta decir "no" por miedo a decepcionar a otros.
- (  ) Tolero situaciones que me hacen daño por miedo al juicio.
- (  ) Siento culpa cuando disfruto de cosas buenas para mí.



## SECCIÓN 2

# Síntomas y Consecuencias



### Ejercicio 3: Identificando Síntomas Físicos y Emocionales

- ¿Cuáles de los siguientes síntomas has experimentado?

- ( ) Estrés o tensión muscular constante
- ( ) Problemas digestivos
- ( ) Sensación de culpa constante
- ( ) Baja autoestima y autocrítica

- ¿Cómo han afectado estos síntomas tu vida diaria?

---

---

---

---



## SECCIÓN 3

# Sanando la Herida



### Ejercicio 4: Afirmaciones Positivas

- Lee en voz alta y repite cada afirmación:

- ♥ "Soy valioso(a) ante los ojos de Dios y no tengo que probar mi valor."
- ♥ "Dios me ama incondicionalmente y me ha dado dignidad."
- ♥ "Puedo poner límites sanos sin sentirme culpable."

- Escribe una afirmación personal basada en lo que necesitas escuchar:

✍ Mi afirmación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Ejercicio 5: Oración de Sanación



Lee esta oración y luego escribe una oración personal:

“ Señor, te entrego mi herida de humillación. Renuncio a la vergüenza y a la culpa. Ayúdame a ver mi dignidad a través de Tus ojos. Enséñame a vivir con libertad y amor. Amén.”



Mi oración:

---

---

---

---

---



### Conclusión

Sanar la herida de humillación es un proceso que requiere amor, paciencia y confianza en Dios. Con cada paso que das, Él te restaura y te llena de Su gracia. Sigue reflexionando y avanzando con fe.



### Compromiso Personal

- A partir de hoy, me comprometo a:
  - Trátame con más amor y respeto.
  - Poner límites sanos sin sentirme culpable.
  - Buscar apoyo si lo necesito.



Firma: \_\_\_\_\_



Fecha: \_\_\_\_\_

✨ ¡Que Dios te acompañe en este proceso de sanación! ✨





Sección 4: Identificando la Herida



Ejercicio 6: Reflexión Personal 

1. ¿Cuáles son las emociones que predominan en ti cuando recuerdas el abuso?

---

---

---

2. ¿De qué manera ha afectado esta herida tus relaciones interpersonales y tu autoestima?

---

---

---

3. ¿Sientes que has colocado alguna “máscara” para protegerte? ¿Cuál?

---

---

---



✧ Versículo para Meditar: ✧

“Nada podrá separarnos del amor de Dios”  
(Romanos 8:39).





## SECCIÓN 6:

# Reconstruyendo una Nueva Identidad

**Ejercicio de Autoafirmación** Escribe 10 cosas buenas sobre ti. Si te cuesta, pídeles a personas de confianza que te digan qué virtudes ven en ti.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



♥ **Versículo Clave:** *“Yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia” (Juan 10:10).*

♥ **Oración de Renovación:** *Señor, hoy elijo creer que soy tu hijo amado. Ayúdame a verme como tú me ves y a vivir en la libertad de tu amor. Amén.*

### Conclusión:

### *Jesús Quiere Sanarte*

#### **Ejercicio Final:**

1. Reflexiona sobre lo que has aprendido.
2. Escribe una oración personal pidiéndole a Dios que te siga guiando en este camino de sanación.

---

---

