



Sanando las
5 Heridas
de la Infancia

por Psic. Lissa Jimenez




La Herida de Abandono

Workbook 2



Dictado por: Psic. Lissa Jimenez




Introducción




La herida de abandono es una de las más profundas que podemos experimentar en nuestra vida. Se origina generalmente en la infancia y afecta nuestra manera de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos.



A través de este workbook, explorarás el impacto de esta herida, identificarás sus síntomas y aprenderás herramientas para comenzar un proceso de sanación basado en el amor propio y en la fe. ✨



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 de Abandono



QUIZ:



¿Tengo la herida de abandono? Responde “Sí” o “No”
a las siguientes preguntas:

1

¿Sientes un miedo intenso
a la soledad?

SI

NO

2

¿Buscas constantemente la validación
de los demás para sentirte valioso?

SI

NO

3

¿Te cuesta soltar relaciones aunque te hagan
daño por temor a quedarte solo/a?

SI

NO

4

¿Sientes que no eres lo suficientemente
importante para los demás?

SI

NO

5

¿Tienes ansiedad o depresión cuando
te sientes ignorado/a o rechazado/a?

SI

NO

6

¿Tiendes a ser dependiente emocionalmente
en tus relaciones?

SI

NO

7

¿Te sientes vacío/a cuando no estás
en compañía de alguien?

SI

NO



Psic. Lissa Jimenez





Resultados:



Si respondiste "Sí" a 5 o más preguntas: Es muy probable que tengas una herida de abandono que afecta tu vida. Este workbook te ayudará a comenzar tu proceso de sanación.



Si respondiste "Sí" entre 3 y 4 veces: Tienes algunas características de la herida de abandono. Reflexiona sobre cómo estas afectan tu bienestar emocional.



Si respondiste "Sí" 2 veces o menos: Es posible que no tengas una herida de abandono predominante, pero aún así podrías beneficiarte del autoconocimiento y el crecimiento personal.



Ejercicio 1: Reflexión Personal

Responde las siguientes preguntas en tu diario o en el espacio provisto:



1

¿Recuerdas alguna experiencia en tu infancia donde te sentiste abandonado o ignorado?





2

✦ ¿Cómo ha impactado esa experiencia en tus relaciones actuales?





3

✦ ¿De qué manera sueles reaccionar cuando sientes que alguien no está disponible emocionalmente para ti?







Síntomas comunes de la herida de abandono




1




FÍSICOS:




Fatiga crónica 




Problemas digestivos (como gastritis o colon irritable) 




Dolores musculares sin causa aparente 



Problemas respiratorios (ansiedad, sensación de falta de aire) 




Trastornos del sueño (insomnio o somnolencia excesiva) 

2




EMOCIONALES Y CONDUCTUALES:




Miedo a la soledad 




Dependencia emocional en las relaciones 




Sentimiento de vacío constante 



Ansiedad o depresión 



Necesidad de aprobación excesiva 



Ejercicio 2: Evaluación de Comportamientos

Marca con una "✓" aquellas afirmaciones con las que te identifiques:

- Me cuesta estar solo sin sentir angustia.
- Siento miedo intenso cuando alguien que amo se aleja.
- Me aferro a relaciones dañinas por miedo a estar solo.
- Siento que no soy lo suficientemente importante para los demás.






Reflexión: ¿Qué patrones puedes identificar en tu vida a partir de tus respuestas?



Ejercicio 3: Afirmaciones Sanadoras

Cada día, repite en voz alta estas afirmaciones mientras te miras en el espejo:

-  - "Soy valioso y digno de amor, independientemente de la presencia de otros."
-  - "Dios nunca me abandona, Su amor es incondicional y eterno."
(Deuteronomio 31:8)
-  - "Me permito soltar el miedo al abandono y confiar en mi capacidad de estar conmigo mismo."



Ejercicio 4: Carta de Cierre

Escribe una carta a la persona o situación que generó tu herida de abandono. Expresa todo lo que sientes sin filtros. Luego, léela en voz alta y decide si deseas guardarla o quemarla 🔥 como un símbolo de liberación.



Ejercicio 5: Visualización Guiada

Cierra los ojos y respira profundamente. Imagina un lugar seguro donde puedas sentirte amado y protegido. Visualiza a Dios envolviéndote con Su amor y diciéndote: "❤️ Nunca te dejaré ni te abandonaré" (Hebreos 13:5). Permanece en esa sensación de amor y seguridad por unos minutos.



Ejercicio 6: Plan de Acción Personal

Escribe tres acciones concretas que puedas implementar para fortalecer tu amor propio y tu confianza en que nunca estás solo. Ejemplo:

- 1 Dedicar 10 minutos diarios a la oración o meditación. 🙏

- 2 Establecer límites sanos en mis relaciones. 🚧

- 3 Practicar actividades que me hagan sentir pleno y feliz. 🎨🎵





Conclusión

Sanar la herida de abandono es un proceso que requiere paciencia, amor propio y fe. Recuerda que nunca estás solo, y que Dios siempre está contigo en este camino. Permítete recibir Su amor y aprender a amarte con la misma ternura y compasión. 💕



*Porque aunque mi padre y mi madre me abandonen,
 el SEÑOR me recibirá en Sus brazos.” (Salmo 27:10) 🙌*

