



SUGUS EMOCIONAL

Conociendo la herida de abandono

La herida de abandono se forma, generalmente, en la infancia cuando el niño siente que sus figuras de apego no están disponibles emocional o físicamente. Esta experiencia temprana deja una huella profunda en nuestra forma de relacionarnos con los demás y con nosotras mismas. Puede manifestarse como un profundo miedo a quedarse sola, dificultad para confiar en las relaciones, una necesidad constante de aprobación externa o una marcada tendencia a depender emocionalmente de los demás.

Desde la perspectiva humanista, esta herida representa una desconexión fundamental entre el "yo auténtico" —que necesita amor incondicional, presencia genuina y seguridad emocional— y las máscaras protectoras que aprendimos a usar para intentar conseguir ese amor que tanto anhelábamos. Estas máscaras, aunque alguna vez nos sirvieron de protección, terminan convirtiéndose en barreras que nos impiden conectar auténticamente con nosotras mismas y con los demás.

Desde la mirada transpersonal, la herida de abandono trasciende la experiencia personal y se convierte en una poderosa oportunidad de reconexión espiritual. Es una invitación a recordar el sentido de unidad interior que siempre ha habitado en nuestro ser más profundo. Esta perspectiva nos ayuda a comprender que la verdadera fuente de amor, pertenencia y completitud no depende de circunstancias externas, sino que reside en nuestro interior, esperando ser redescubierta y honrada. El camino de sanación nos devuelve a casa, a ese espacio interior donde nunca estuvimos realmente solas.

PROPUESTA: "Carta a mi niña no acompañada"



Objetivo: acoger y abrazar la parte interna que sintió el abandono, validando su dolor y ofreciéndole contención desde la adulta consciente que eres hoy.

01

Preparación del espacio

Busca un lugar tranquilo donde te sientas segura y cómoda. Toma un cuaderno especial que dedicarás a este proceso de sanación.

02

Conexión con el recuerdo

Cierra los ojos un momento y recuerda una situación —real o simbólica— donde te sentiste sola, rechazado o no sostenida emocionalmente.

03

Iniciar el diálogo

Comienza la carta dirigiéndote a esa parte de ti: "Querida niña que fuiste..." o "Pequeña yo...", eligiendo las palabras que resuenen contigo.

04

Escuchar con compasión

Escríbele con compasión y ternura profundas. No busques "entender" racionalmente, solo escucha y acompaña lo que emerge.

05

Respuesta del yo adulta

Cambia el rol y responde desde tu "yo adulta" o tu "yo esencial", ofreciendo comprensión, presencia genuina y amor incondicional.

06

Cierre sanador

Termina la carta con una frase que simbolice reunión y pertenencia. Por ejemplo: "Ya no estás sola, estoy contigo".



Ejemplo breve de carta sanadora

"Querida niña, siento profundamente el vacío que te rodeó cuando no te miraron con el amor que merecías. Hoy quiero decirte que tú importas, que eres valiosa por el simple hecho de existir, que merecías todo el cuidado del mundo. Ya no necesitas esconderte ni hacerte pequeña, porque ahora tienes mi abrazo incondicional y mi voz firme para protegerte y acompañarte en cada paso del camino."

Sugus emocional complementario: Ritual del espejo y afirmaciones de presencia

Después de completar tu carta sanadora, es momento de reforzar esta nueva relación contigo misma a través de un poderoso ritual de reconocimiento. Colócate frente a un espejo en un momento tranquilo del día, preferiblemente por la mañana. Mirate directamente a los ojos —sin juzgar, sin criticar— y permite que tu mirada sea suave y amorosa, como mirarías a alguien muy querida.

Repite en voz alta, con intención y presencia, estas frases de autoafirmación. Siente cómo cada palabra resuena en tu cuerpo y en tu corazón:

"Estoy aquí para mí"

Reconocando mi compromiso de presencia

"Merezco amor y compañía"

Afirmando mi derecho a la conexión

"Me elijo cada día"

Celebrando mi decisión de autocuidado

Practica este ritual durante varios días seguidos, idealmente durante 21 días consecutivos, para permitir que estas nuevas creencias se integren profundamente en tu sistema nervioso y tu psique. Este ejercicio constante ayuda a reforzar el apego interno seguro, esa capacidad de ser tu propia base segura, tu propio refugio confiable. Con el tiempo, notarás cómo estas afirmaciones se convierten en una verdad vivida, no solo en palabras repetidas.

Meditación guiada para conectar y sanar la herida

Duración sugerida: 10-15 minutos de práctica consciente.

Esta meditación es un viaje interior de reconexión con aquella parte de ti que necesita ser vista, sostenida y amada. Puede ser emocionalmente intensa, así que permítete sentir lo que emerja sin resistencia. Si en algún momento te sientes abrumada, simplemente regresa a tu respiración y recuerda que estás segura en el aquí y ahora.



Preparación corporal

Siéntate o recuéstate cómodamente en un lugar donde no serás interrumpida. Ajusta tu postura para sentirte sostenida y relajada.



Anclaje en el corazón

Lleva suavemente la atención al centro del pecho y respira profundo, sintiendo cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, creando un ritmo natural de calma.



Encuentro con tu niña interior

Imagina que caminas por un paisaje seguro hacia una versión más pequeña de ti, en el lugar donde solías sentirte abandonada. Obsérvate con ternura infinita.



Acercamiento amoroso

Acércate sin prisa, respetando el espacio de tu niña. Cuando sientas que es el momento, visualiza cómo la abrazas con todo el amor que merece.



Luz sanadora

Visualiza cómo desde tu corazón surge una luz cálida y dorada que envuelve a tu niña interior, sanando las heridas del pasado con su brillo amoroso.



Afirmación de unión

Repite internamente, con convicción profunda: "No te dejo sola. Estoy aquí contigo. Siempre estaré contigo."



Integración

Permanece unos minutos sintiendo esta unión sagrada, respirando juntas, sintiendo cómo se disuelven las fronteras entre tu yo del pasado y tu yo del presente.



Gratitud y cierre

Antes de terminar, agradece a tu niña interior por su valentía y a tu Ser más profundo por permitir esta reconexión sanadora. Regresa suavemente al presente.

Un camino de regreso a casa

La sanación de la herida de abandono es un proceso gradual de reconciliación con nosotras mismas. Cada paso que das en este camino es un acto de amor y valentía.

Recuerda que sanar no significa olvidar o negar el dolor vivido, sino integrarlo con compasión en tu historia. Estas prácticas son semillas que plantarás en tu interior; con paciencia y constancia, florecerán en una nueva forma de relacionarte contigo misma y con el mundo. Ya no estás sola en este viaje.

Gracias por atreverte

Gracias por tu valentía, por el coraje de mirar de frente una herida tan profunda y personal. Cada paso que das hacia la sanación es un acto de amor propio que resuena no solo en ti, sino en todo lo que te rodea. Este camino es un regalo para tu alma y te honramos por tu compromiso con tu bienestar.



Importante

Este material es de apoyo y orientación personal. No sustituye ningún tratamiento médico ni terapia profesional. Si sientes que necesitas acompañamiento especializado, te animamos a buscar ayuda de un profesional de la salud mental.



¿Quieres profundizar en tu proceso de sanación?

Si este contenido ha resonado contigo y sientes el deseo de continuar explorando tu camino de sanación, estamos aquí para ofrecerte apoyo y orientación personalizada. Nos encantaría acompañarte en este viaje transformador.

No dudes en contactarnos para una consulta o para resolver cualquier duda.

Detalles de Contacto

Noelia Terrón Torres / Escritora y Terapeuta Holística

palabrayterapia@gmail.com

Teléfono: +34 667 564 895

www.palabrayterapia.es

Acompañamiento terapéutico individual y grupal