



VI Congreso  
sobre **Duelo**  
Duelos difíciles y patológicos

*5 y 6 Noviembre*  
**2021**

En línea 



# **Duelo por Abandono Taller**

Mtro. Cliserio Rojas Santes  
Centro San Camilo AC



El problema



Homologar  
Conceptos



Ejercicios



Conclusiones

- **Nombre:**
- **Actividad:**
- **Origen:**
- **Motivación para el taller: Personal o Laboral**
- **¿Qué es el abandono?**



# Duelos difíciles

- **Parece no avanzar.**
- **Es confuso su origen.**
- **Tiene más que ver con duelos rezagados.**
- **No aceptan la sensación de abandono.**
- **Les cuesta trabajo identificar sus emociones.**
- **No concretan acciones.**



# Ejercicios

- **Mapa de relaciones.** En una hoja con tres círculos (uno dentro del otro) poner las relaciones más significativas, las medianamente significativas y las casuales. Por otro lado hacer lo mismo pero con las relación significativas que ya no estén vivas, pero que aún influyan en mi cotidianidad.
- **Objetivo:** Analizar las relaciones que dan sentido a la vida, cuales son funcionales y a cuales nutrirlas de diferente manera o acabarlas.



**¿Haz vivido alguna experiencia de abandono?**

# Abandono

La noción de abandono hace referencia al acto de dejar de lado o descuidar cualquier elemento, persona o derecho que se considere posesión o responsabilidad de otro individuo. palabra originada en el vocablo francés “abandoner” con el significado de dejar a algo o alguien desprotegido, sin cuidado y librado a su destino.

# Separación

La palabra separación tiene que ver con la acción y efecto de separar o separarse de algo. Por lo general, este término suele emplearse en el plano matrimonial cuando una pareja decide separarse y poner fin a su unión conyugal comenzando con las formalidades que la ley establece para ello. Entendiéndose entonces, que la separación representa ese intermedio que existe entre la unión matrimonial y el decreto de divorcio.

# Tipos de Abandono

- De los padres
- De los hijos
- De los hermanos
- De los amigos
- De la pareja
- De uno mismo
- De Dios



# Sentimiento de abandono



**No todos los sentimientos se corresponden con la realidad de los hechos; algunas personas presentan sentimientos que responden únicamente a la percepción que ellas mismas tienen de las cosas. A pesar de no tener motivos reales, hay sensaciones y emociones que se apoderan de nosotros como si llegasen de una realidad paralela.**

# Ejercicios

- **Escribir el duelo por el que me presento a acompañamiento y analizar el tipo de apego que tengo (sano, ansioso o evitativo). Explorar la relación base que hace que me llegue el dolor existencial.**
- **Objetivo: Exponer las raíces del duelo declarado.**



# ¿En qué consiste este estado psicológico?

**El sentimiento de abandono consiste en un estado anímico en el cual la persona demuestra estados de angustia, los cuales son expresados mediante la sensación de no importar a nadie y/o que será abandonado a la primera de cambio.**

- **Desarrollo de pensamiento catastrófico sin motivo.**
- **Pensamientos recurrentes de abandono que son ideas intrusivas.**
- **Al sabotearse estimula la profecía auto cumplidora.**
- **Los tipos de apego que generalmente tiene una persona con SDA es ansioso y/o evitativo.**

# Manifestaciones del sentimiento de abandono



# Ejercicios

- Tomar una hoja blanca dividirla en tres en la primera parte escribe esas creencias que tienes acerca de las diferentes dimensiones de la vida (físicas, psicológicas, social y espiritual), en la segunda parte ponle a manera de título “me ayuda a llegar a mi meta de vida” y la que sigue “me limita o no me ayuda a mi meta de vida” posteriormente frente a cada creencia marca con una x lo que se acerque más a tu realidad”.
- Objetivo: Darse cuenta de las creencias que ayudan y las que limitan, para reflexionar cual debemos estimular, y cuales extinguir.

# Conductas basadas en la dependencia

**Las personas que temen quedar abandonadas suelen demostrar conductas de dependencia ante el contacto social, a veces incluso con las personas más cercanas a ellas. Esto hace que estas personas adopten un rol de subordinación ante los demás.**



# Aplanamiento afectivo



**A pesar de ser solamente en apariencia, cuando el sujeto tiene la idea constante de que las personas de su entorno no le atribuyen ningún valor, comienza un patrón de comportamiento basado en el aplanamiento afectivo y el bajo estado de ánimo.**

# **Ideas casi delirantes**

**Este tipo de ideas tienen su origen en los pensamientos irracionales que la persona se encarga de alimentar.**



# **Pensamiento exagerado**



**El sujeto que experimenta sentimiento de abandono piensa que cuando la otra persona no le demuestra constantemente que siente afecto hacia él es porque no lo quiere en lo absoluto y no valida cualquier expresión de afecto e interés.**

# Repetir patrones de conducta

- **El sentimiento de abandono es algo que muchas veces proviene desde la infancia, motivado por el hecho de no haber recibido una crianza afectiva durante las etapas tempranas del desarrollo infantil.**
- **Por lo general, este patrón suele repetirse de manera generacional. Es decir, los padres con sentimientos de abandono crían a sus hijos de la misma manera, sin demostrarles demasiado afecto, ya sea por la sensación de que estos también lo abandonarán, o como una forma de hacerlos “más fuertes” ante un mundo hostil.**



# Sumisión



**El temor al abandono puede llegar a detonar en la persona actitudes de sumisión, sobre todo cuando se encuentra acompañado de un apego afectivo intenso por la otra persona. En este caso el sujeto es capaz de desplazar sus propias necesidades con la intención de mantener la compañía deseada por él.**

**Las personas sumisas pueden llegar incluso a pasar por un proceso de degradación y ansiedad al querer retener la compañía de los demás y dejar a un lado sus propias opiniones y principios para complacer al otro.**

# Comportamiento obsesivo

**Este patrón de comportamiento obsesivo suele darse de muchas maneras, como mediante un acoso hacia las demás personas:**

- **Buscar de manera enfermiza causas de abandono.**
- **Sacar de contexto cualquier relación.**
- **En la desesperación buscan soluciones mágicas con rituales místicos.**



# Relacionarse con el que ya no está

- **Rituales de comunicación.**
- **Fantasia guiada.**
- **Reforzar las capacidades actuales.**
- **Aceptar el proceso de vida.**
- **Reasignar funciones de relación y apoyo.**



# Ejercicios

- Para este ejercicio debemos tener 4 piedras de diferentes colores (sugiero blanca, azul, roja y verde). Leer el siguiente mensaje “Me prometo a mi mism@ cuidar de mi cuerpo, mi imagen, buscare sentirme bien sin dañar a nadie, ni dañarme a mi; Me prometo a mi mism@ cuidar de mis pensamientos, mis sentimientos y mis acciones vigilando no dañar a nadie, ni dañarme a mi; Me prometo a mi mism@ cuidar de mis relaciones, vigilare que sean sanas, nutrientes sin dañar a nadie, ni dañarme a mi; Me prometo a mi mism@ que reforzare mi sentido de vida, buscaré dentro de mis creencias la mejor manera de darme el valor y la dignidad que necesito para quererme y valorarme. A cada promesa tomaremos una piedra de un color diferente, que me hará recordar mis promesas y ayudará a cuando tambaleemos volver a reforzar nuestras promesas.
- Objetivo: Reconocer y valorar nuestras fortalezas y asumir nuestras debilidades para posteriormente seguir con el proceso de duelo.



**Gracias**

**Mtro Cliserio Rojas Santes**

**Facebook**