



# Centro San Camilo A.C.

Para la Humanización de la Salud y del Sufrimiento

## CONGRESO DUELO 2021 CERRAR CICLOS Y DECIR ADIÓS

YOLANDA SIERRA SÁNCHEZ

Tel: (33) 3640-4090  
[www.camilos.org.mx](http://www.camilos.org.mx)

# OBJETIVO GENERAL

El participante al finalizar el curso-taller conocerá, practicará y valorará los beneficios de cerrar ciclos.

# TEMARIO

1. Creencias
2. Apego
3. Cómo desapegarnos
4. Soltar
5. Qué es un ciclo
6. Qué es cerrar ciclos
7. Cómo cerrar ciclos
8. Meditación.

# BIBLIOGRAFIA

- Jorge Bucay. Hojas de ruta. Editorial Océano.
- Marcelo Rittner. Aprendiendo a decir adiós. Editorial Grijalbo. 2021.
- Cristina Stecca de Alvizúa. Cerrando ciclos vitales. Editorial Pax México. 2015.
- Walter Riso. Desapegarse sin anestesia. Editorial Planeta. 2019.
- Paul Watzlawick. Lo malo de lo bueno, Editorial Herder, 1999.
- Satir, Virginia. Vivir para crecer. Edt. Pax México, México, 1996.

# BIBLIOGRAFIA

- O´ Hanlon, Bill y Hudson, Patricia. Rewriting Love Stories. W.W. Norton and Company, New York, 1996.
- Riso, Walter. Amar o depender. Edt. Norma, S.A., Colombia, 1999.
- Stevens, JOHN o. El darse cuenta. Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile, 1981.
- Gaby Perez Islas. Viajar por la Vida. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Elige no tener miedo. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Cómo curar un corazón roto. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. La niña a la que se le vino el mundo encima. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Convénceme de vivir. Editorial Diana.

# BIBLIOGRAFIA

- O´ Hanlon, Bill y Hudson, Patricia. Rewriting Love Stories. W.W. Norton and Company, New York, 1996.
- Riso, Walter. Amar o depender. Edt. Norma, S.A., Colombia, 1999.
- Stevens, JOHN o. El darse cuenta. Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile, 1981.
- Gaby Perez Islas. Viajar por la Vida. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Elige no tener miedo. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Cómo curar un corazón roto. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. La niña a la que se le vino el mundo encima. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Convénceme de vivir. Editorial Diana.

# BIBLIOGRAFIA

- M. Koenig Sharon. Los Ciclos del Alma. Ediciones Obelisco.
- Stecca de Alvizua Cristina. Cerrando Ciclos Vitales. Una perspectiva sistémica y gestáltica del pasado. Editorial PAX
- Edith Eger. La bailarina de Auschwitz. Editorial Planeta.
- Viktor Frankl. El hombre en busca del sentido. Editorial Herder. Barcelona, 1986.
- Wendy Paris. Happily Ever After. Editorial Harper Collins. New York, 2001.
- Teresa de Calcuta. Las enseñanzas de la Madre Teresa, Libro Latino, Buenos Aires, 1999.
- Dennis Pragger. A la conquista de la felicidad. Editorial Norma, Bogotá, 1999.

- Nos cuesta mucho **soltar, dejar ir:**
- Ideas,
- Trabajos,
- Relaciones,
- Sentimientos,
- Resentimientos,
- **Creencias** (certezas) porque aseguramos que **necesito o me necesitan.**



# APEGO O DEPENDENCIA EMOCIONAL

- **POR MIEDO**  
(AGARRADO)
- A NO PODER
- A PERDER (SEGURIDAD, PLACER, ESTATUS, ETC.)
- CATASTROFES
- A LA SOLEDAD
- **POR NECESIDAD**  
(SOSTIENES)
- PARA NO PERDER ESO  
QUE TANTO AMO,  
VALORO O NECESITO
- PARA QUE NO FRACASE
- PARA QUE NO LE PASE  
NADA MALO.

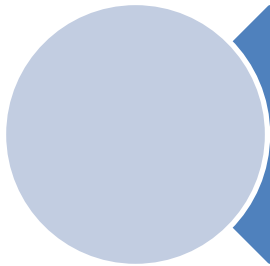
# CREENCIAS

- **Una creencia es** todo aquello en lo que crees que determina tu vida.
- Son principios ideológicos que dan significado y sentido al mundo que percibes.
- Se **construyen**, **aprenden** y se **generalizan** a través de la experiencia donde intervienen la cultura, sociedad, **familia**...

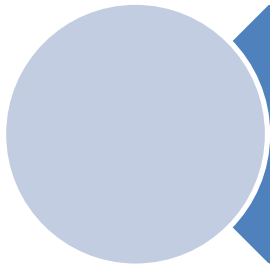
# CREENCIAS

- **CREENCIAS RACIONALES:** aquellas sanas, productivas, que se adaptan y son compatibles con la realidad.
- **CREENCIAS IRRACIONALES O LIMITANTES:** son rígidas, dogmáticas, enfermizas, se adaptan mal y la mayoría son **obstáculos que se interponen en nuestros objetivos.**  
Son demandas u obligaciones .

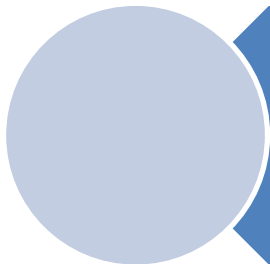
# CREENCIAS



ACERCA DE MI  
MISMO



ACERCA DE OTROS



ACERCA DE LA VIDA

# CREENCIAS

Uno de los falsos mitos culturales que aprendimos **es que no estamos preparados para el dolor ni para la pérdida.**

Repetimos casi sin pensarlo:

“No hubiera podido seguir si lo perdía”

“No puedo seguir si no tengo esto”

“No podría seguir si no consigo lo otro”

# APEGO/VINCULO

**LA PERSONA REALIZADA ES  
LIBRE**



**LA PERSONA APEGADA ES  
ESCLAVA DE SUS NECESIDADES**



# CREENCIAS LIMITANTES

- Las creencias limitantes son condicionamientos mentales que **determinan la conducta de una persona**, impidiéndole progresar, crecer, desarrollarse, alcanzar metas y/o la hacen caer una y otra vez en los mismos errores.
- **No son ciertas**, pero para nuestra mente, sí porque están basadas en experiencias o dichos propios o ajenos.

# EJEMPLOS DE CREENCIAS

- No confíes en nadie porque te fallaran...
- Ser débil es malo porque te vuelves vulnerable...
- Si eres buena, te irá bien...
- A los malos, Dios los castiga...
- Más vale malo por conocido, que bueno por conocer.
- El amor duele...
- Sin mi, no puede...





# CREENCIAS

- ¿Qué creencias tienes?
- Escribe una lista de ellas.
- ¿Estoy consciente de lo que nuestros condicionamientos pueden llegar a hacer con nosotros?

# ¿QUÉ ES EL APEGO?

- Si consideras que algún deseo, sueño o meta es **imprescindible, necesario y/o determinante para tu existencia emocional**, es muy probable que te apegues a ello con toda la fuerza posible.
- El apego es un **vínculo mental y emocional a objetos, personas, actividades, ideas o sentimientos**, originado en la **creencia irracional** de que nos **proveerá** de manera **única y permanente de placer, seguridad o autorrealización**.

# Qué es el apego?

- Buda describió al apego como una forma de dependencia psicológica compleja y peligrosa.
- Es una forma enfermiza de relacionarse con los deseos. Todos son dolorosos y afectan la salud mental.
- Ejemplos:
  - moda-comprador compulsivo
  - apego a la
  - Apego al propio cuerpo- vigorexia
  - Apego al poder y dinero- workalcoholic

# ¿QUÉ ES EL APEGO?

- **Permanente= indestructible, eterno, inmodificable.**
- La persona apegada estará convencida de que sin esa relación le será imposible ser feliz, alcanzar sus metas vitales o tener una vida "normal" y satisfactoria.
- Entonces, lo que define el apego es la incapacidad de renunciar a él en el momento oportuno.

# ¿QUÉ ES EL APEGO?

- El apego es el **temor** a perder algo o a alguien.
- “El miedo llamó a la puerta, la confianza abrió y afuera no había nadie”

Proverbio chino



# ¿QUÉ ES EL DESAPEGO?

- Soltarse o **desprenderse** de la avidez y/o desistir de lo que nos lastima, liberarse del deseo mal sano.
- Disfrutar las cosas sabiendo que son **transitorias** y desarrollar un estilo de vida fundamentado en la **independencia emocional**.
- **NO desarrollar vínculos obsesivos y ansiosos.**

# ¿QUÉ ES EL DESAPEGO?

- **Salir de lo que nos sobra, de lo que no le viene bien a nuestra vida, ser uno mismo a cada instante.**
- **Que nada ni nadie nos robe la esencia y nos quite el sueño.**
- **Sufrir para dejar de sufrir.**
- **Quitar el poder psicológico. Nadie puede hacerte esclavo sin tu consentimiento.**

# LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- 1. Identificar el **miedo** que impide el desapego.
- ¿Qué me ofrece este apego?
- ¿compensa algunas de mis limitaciones o debilidades?
- ¿aporta a mi realización?
- ¿suple una necesidad impostergable?
- ¿me brinda algún placer adictivo?
- Cuestionate directamente y sin disculpas ¿qué te ata?



# LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- Si consideras que eres una persona poco querible, tendrás miedo a que tu relación afectiva se acabe. “Nadie me amará jamás”
- Si estás convencid@ de que “vales por lo que tienes”, perder tus bienes afectan tu autoestima.
- **DESCUBRE LA SECUENCIA: DEFICIT-MIEDO-APEGO**

# LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- 2. **Acepta lo peor que puede ocurrir.** Matar toda esperanza, aspiración que te relacione con el apego. **Hay que ir hasta el final de la cadena de acontecimientos.**
- Imagínate lo que más temes, mantenlo en tu mente, no lo evites, piensa en la catástrofe que sería perder eso imprescindible, retenla hasta que sientas algo de resignación o te habitúes a la imagen. Juega a que no te importe en lo absoluto, a no desear, a no querer, a no esperar nada de ese apego.
- Cuando alguien dice: “me da lo mismo”, ya no teme: es libre.
- **Lo peor nunca es lo peor, porque tiene fecha de caducidad y se acaba.**

# LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- Si algo depende de ti y vale la pena, lucha, pero si escapa de tu control, no persigas un imposible, deja que la vida, Dios o lo que sea, se haga cargo del asunto.

# LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- 3. **Asustar al miedo.** Retar a los temores, hacerle frente, como si estuvieras enfrentando a un enemigo que es cobarde.
- Hacer exactamente lo que tus miedos o creencias irracionales te impiden hacer. (hablar en público, ayunos programados a los apegados a la comida, salir sin dinero y mirar las vitrinas para los adictos a las compras)

# LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- 4. tener confianza en ti mism@. Somos lo que nos decimos. No autoengaño, realismo convincente.

# SOLTAR

- Soltar no duele. Lo doloroso es perder.



Download from  
Dreamstime.com  
This watermarked comp image is for previewing purposes only.



# PERDER

Él andaba por el pueblo diciendo: He perdido la mula, he perdido la mula, estoy desesperado, ya no puedo vivir!!

No puedo vivir si no encuentro a mi mula!

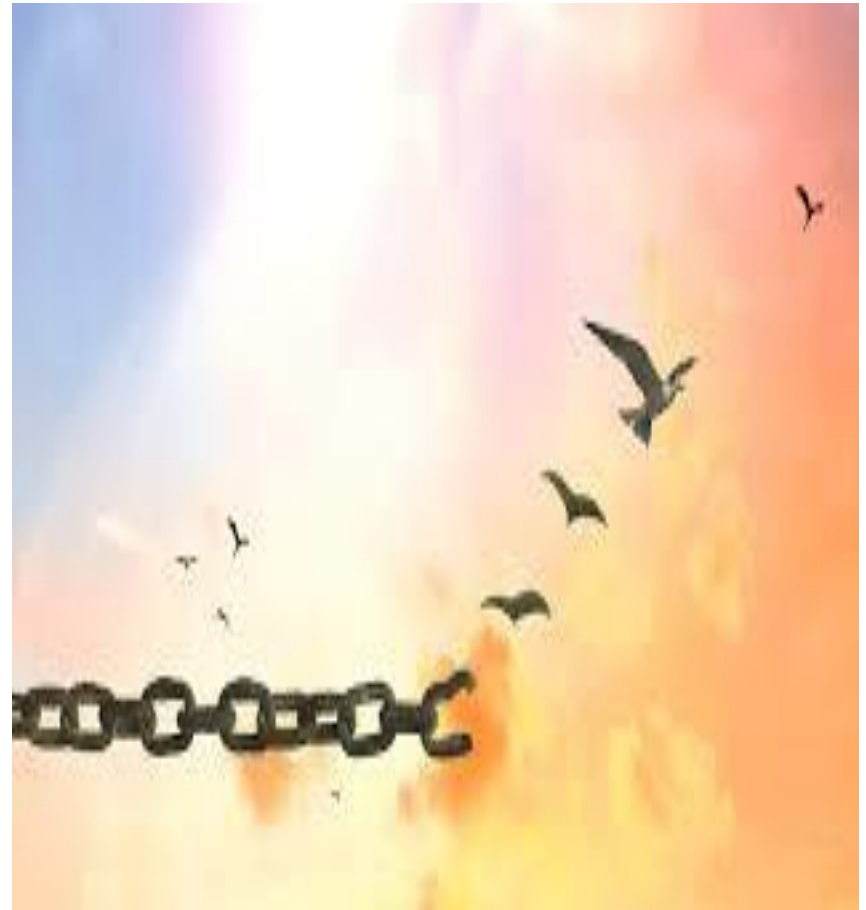
Aquel que encuentre a mi mula va a recibir como recompensa: mi mula.

Y la gente le grita: estás loco, totalmente loco! ¿perdiste la mula y ofreces recompensa la propia mula?

Y él contesta: Sí, porque a mi me molesta no tenerla, pero **mucho más me molesta haberla perdido.**

# SOLTAR

- Soltar, **alivia**, es mucho más fácil de lo que se cree.

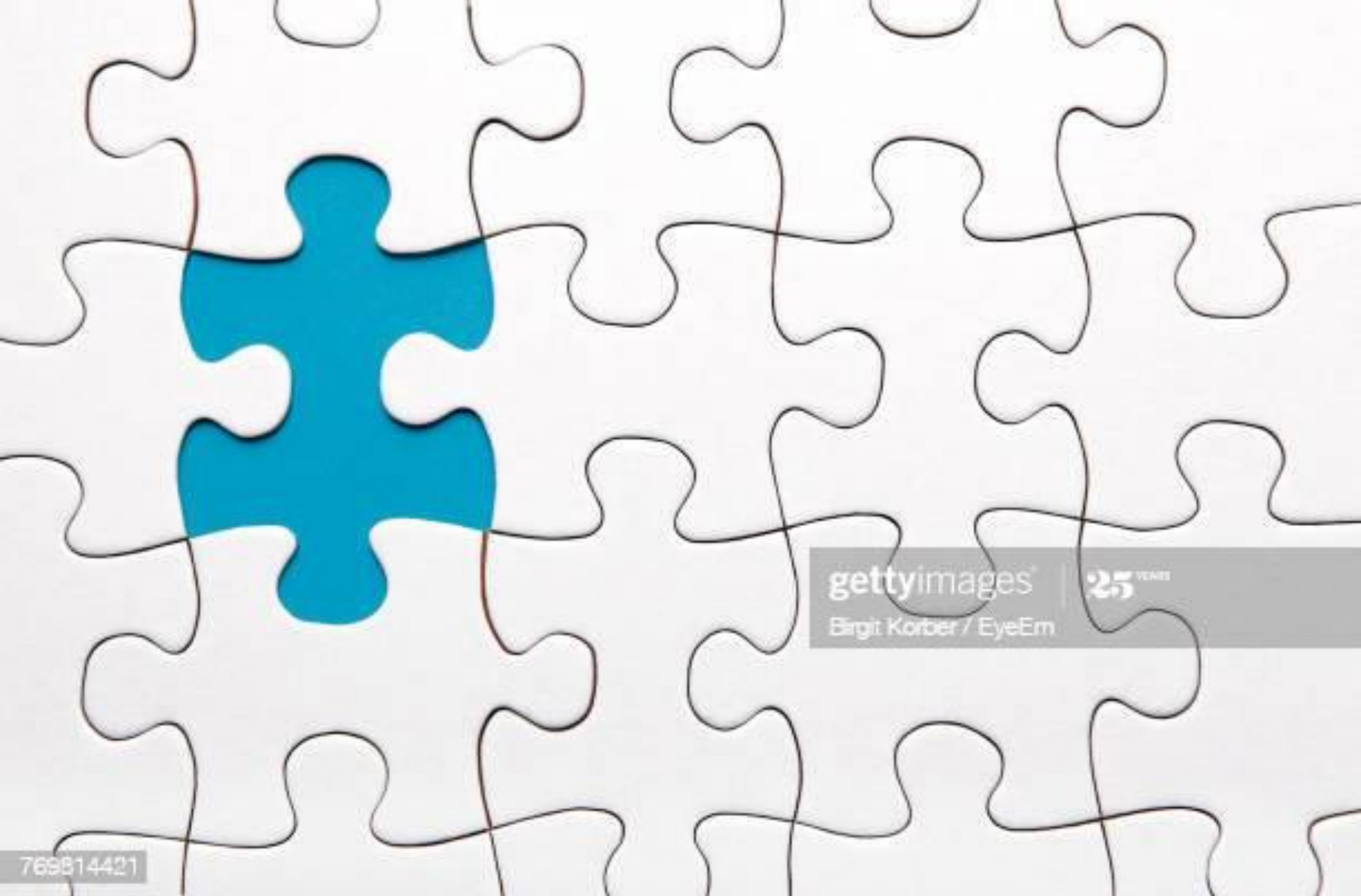




# SOLTAR



- Soltar es un arte.
- Arte significa hacer
- No es sólo un acto de la voluntad.



gettyimages®

25 YEARS

Birgit Korber / EyeEm

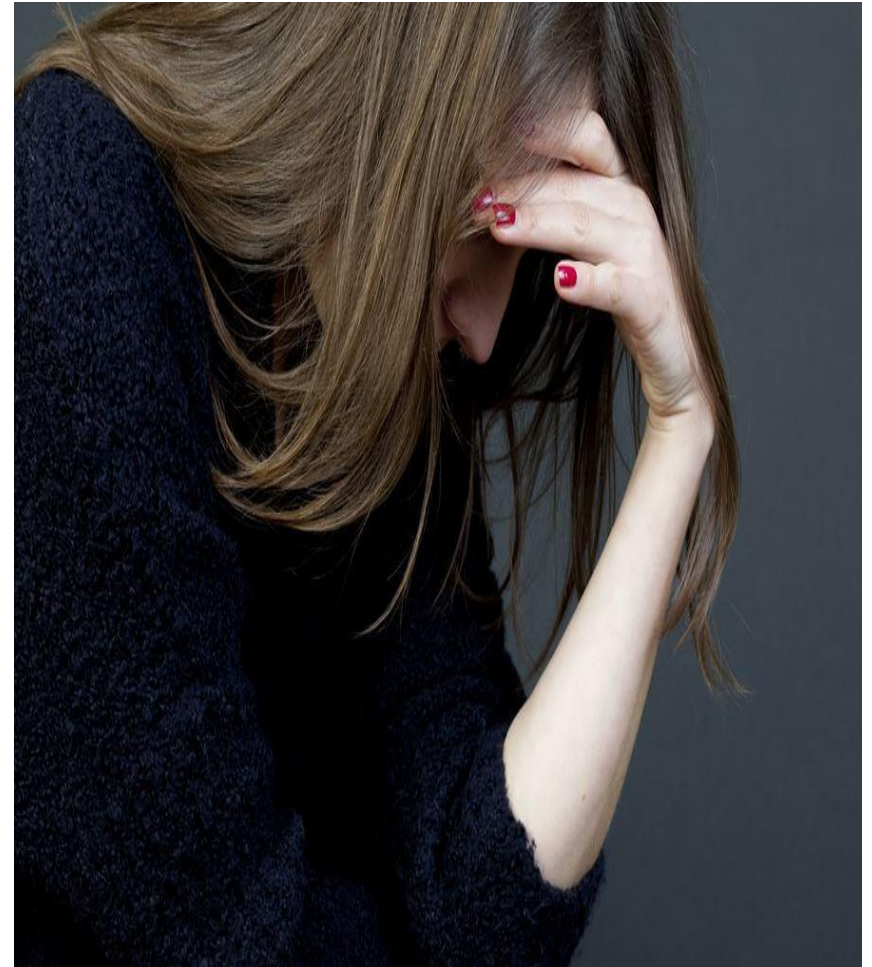
769814421

# SOLTAR

- Soltar requiere **enfocarte en lo que sí tienes**, no sólo en lo que no tienes

# SOLTAR

- Soltar implica **cambiar mis pensamientos catastróficos.**  
“no voy a poder”



# SOLTAR SIGNIFICA:

- **Confiar en ti mism@.** En que sí vas a poder.



# SOLTAR

- **Tener el valor. De ser tú,** agarrarte de ti,
- de creer que eres capaz de concluir tus duelos,
- de ser **feliz a pesar de todo,**
- de creer en ti y en **tus posibilidades y recursos internos.**
  
- Haz una lista de tus recursos internos, fortalezas.



# SOLTAR

- Soltar requiere pensar en los beneficios de hacerlo
- escribe



# SOLTAR

- Honrar la memoria de quién o de lo que ya no está.
- Entender cuál fue el significado de su paso en nuestra vida.
- Él o ella no querían tu infelicidad.
- ¿ De qué manera o cómo lo vas a honrar?
- Escribe
- Elige el amor y el agradecimiento.





# SOLTAR SIGNIFICA

- **Tener fe** (no desesperanza)

Cuento: los mineros



- El mecanismo también funciona al revés de la historia, cuando creemos y confiamos en que se puede seguir adelante, nuestras posibilidades de avanzar se multiplican.
- La actitud positiva **por sí misma** no es capaz de evitar la fatalidad.
- Pero las **creencias autodestructivas condicionan la manera** en la cual **enfrentamos las dificultades.**

# DEFINICIÓN DE CICLO

- La palabra ciclo deriva del latín *cyclus*, y éste a su vez del griego *kyklus* que significa “círculo o rueda”.
- Ciclo es una palabra que tiene un uso muy extendido y puede ser empleado en diferentes temas o áreas según lo que se desee dar a conocer o relacionar.



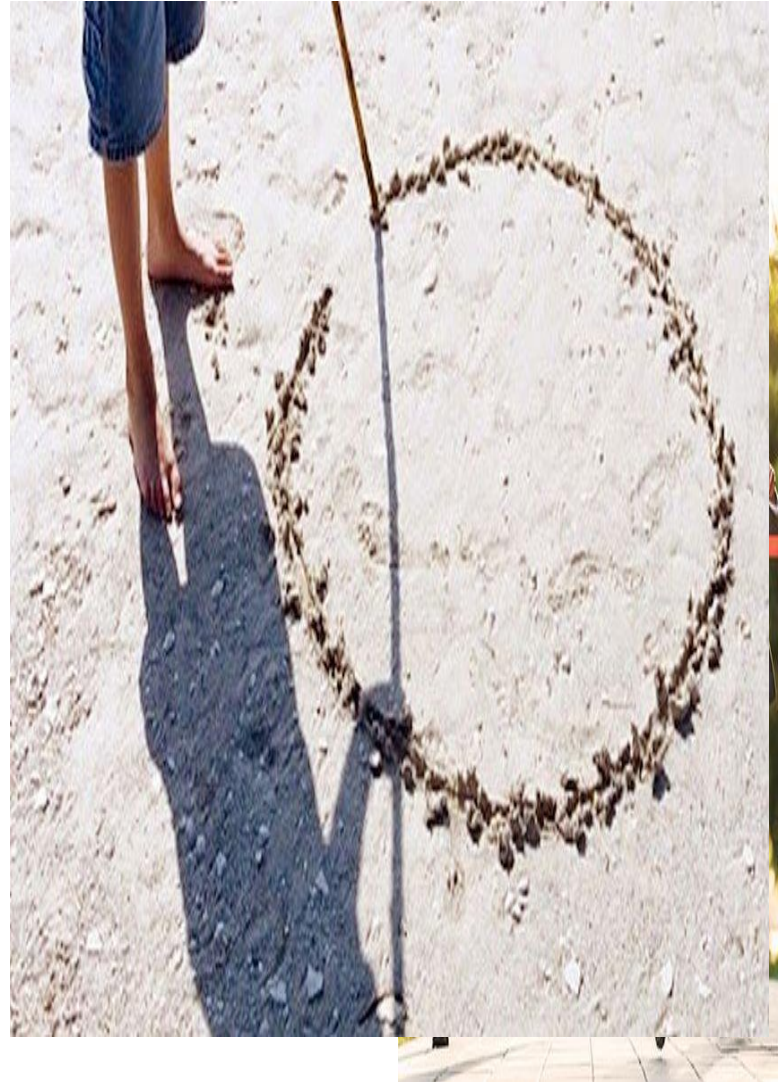
# QUÉ ES UN CICLO

- Serie de fases o estados por las que pasa un acontecimiento o fenómeno y que se suceden en el mismo orden hasta llegar a una fase o estado a partir de los cuales vuelven a repetirse en el mismo orden



# CUÁNDO CERRAR UN CICLO

- Cuando se cumplió su propósito.
- Cuando se cumplió una misión.
- Cuando algo ya no funciona.
- Cuando me impide crecer o avanzar.
- Cuando daña, lastima o duele.



# CÓMO CERRAR UN CICLO

- 1. **Aceptar** que la relación, el trabajo, etc. se terminó o la persona se murió.
- 2. **Hablar y compartir tus sentimientos** con una persona que te sepa escuchar.
- 3. **Escribe 20 cosas que no te gustaban de la relación. Escribe 20 ventajas de cerrar ese ciclo.**



# CÓMO CERRAR UN CICLO

- 4. Guarda en una caja o deshazte de todo lo que te recuerda a la persona.
- 5. No pienses en; “y si hubiera” ...
- 6. Rodéate de personas positivas y apoyadoras.



# CÓMO CERRAR UN CICLO

- 7. Reconstrúyete. ¿quién quieres ser? haz un proyecto de vida:
- El objetivo que deseas alcanzar.
- Las acciones que vas a realizar para lograr el objetivo.
- El plazo que llevará cada acción.
- Las habilidades y elementos que vas a necesitar.





# CÓMO CERRAR UN CICLO

- 8. Permítete sentir tristeza, enojo y todos los sentimientos que experimentes.



# CÓMO CERRAR UN CICLO

- 9. Perdónate y perdona
- 10. Permanece en el aquí y ahora. No en el pasado.
- 11. Agradece profundamente la experiencia. (Qué te enseñó, qué aprendiste)  
Escribe.



# CÓMO CERRAR UN CICLO

- 12. Deja de sentirte víctima.
- 13. Agradece 10 cosas en tu vida todos los días.
- 14. convierte la experiencia y los recuerdos en tesoros para el presente y el futuro.



# Cerrar capítulos implica un proceso de:

- **RECONOCIMIENTO** . Reconocer lo que fue, lo que no fue y no podrá ser.
- **RESPONSABILIDAD**. Asumir consecuencias de las elecciones propias y dejar de culpar a los demás.(lectura víctima)
- **CONCILIACIÓN**. Estar en paz con lo que haya sucedido, humildad ante lo que se pueda cambiar, ante las limitaciones.  
*“Dios concédeme **serenidad** para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que si puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”.*
- **INTEGRACIÓN**. De todas las piezas del rompecabezas de nuestra historia.

# CICLO

- Cerrar un círculo significa *detenerse, evaluar, reconocer la influencia del pasado, identificar los patrones y las tendencias que no nos sirven, rescatar los que sirven, y cambiar la perspectiva de nosotros y de los demás, de los hechos y de las situaciones.*
- No se trata de sentir lastima, justificar o tergiversar los hechos, ni de disculparnos y repetir lo mismo, ni de buscar culpables, de resignarse. Se trata de *mirarnos con dignidad y amor.*

# CICLO

- **mirarnos con dignidad y amor** es permitirnos observarnos desde otra perspectiva que nos facilita:
  - **diferenciar las conductas y estrategias asertivas, de las que nos llevan a zonas de malestar, frustración y error,**
  - **realizar una investigación acerca de nosotros y apoyarnos en los aprendizajes que nos llevaran a vivir plenamente.**
  - **Cerrar un ciclo puede significar abrir nuestro libro de vida en busca de fortalezas, estrategias, posibilidades y tendencias con un maestro amoroso al lado nuestro.**

# EJERCICIO

- ¿Cuál es la conducta o situación que se repite a pesar de tus esfuerzos por cambiarla?
- ¿Dónde estoy en este momento, cuál es mi sentimiento, forma de vivir y reaccionar con esta experiencia?
- ¿Cómo llegué hasta el punto en que me encuentro, qué hice?
- ¿Cuál es mi escenario actual? ¿quiénes están involucrados, qué hacen, cómo reaccionan, qué sirve y qué no está como lo deseo o necesito?
- ¿Qué me pasa y cómo ocurre que no puedo hacer o dejar de hacer; cuáles son las secuencias o pautas conductuales y emocionales, limitaciones y posibilidades y a quiénes culpo o responsabilizo de mi situación?
- ¿Qué haría si esta situación estuviera resuelta, qué sería diferente, cuáles serían mis sentimientos, qué haría si estuviera libre de este problema o situación indeseable?
- ¿Qué deseo y cómo, cuál es mi escenario ideal al detalle?

# MEDITACIÓN GUIADA



<https://youtu.be/g9uUiO0lkgM>

Cerrando ciclos Paulo Coelho

“

Aprende a cerrar  
ciclos porque no se  
trata de olvidar, si  
no de sanar

”

Canva

La llave para todo es soltar...

Dejar ir...



**GRACIAS**