

# 3 ESCENARIOS COMUNES.



QUE PROGRAMARON  
TU PATRON DE ABANDONO

Daniela Magaña Bonacossa, mentora en desprogramación del abandono

# 1. VIVENCIA: “TENÍA QUE SER BUENA PARA QUE ME QUIERAN”

De chica aprendiste que el amor venía con condición.

Quizás:

- Si te portabas bien, te felicitaban
- Si no molestabas, te incluían
- Si hacías lo que esperaban, te daban atención

Y cuando no... aparecía el rechazo, el enojo o el silencio.

No necesariamente hubo violencia.

Pero sí hubo una idea muy clara:

“Así como soy, no alcanza”



# PATRÓN QUE SE PROGRAMA: AUTOEXIGENCIA + COMPLACENCIA

De adulta:

- Te cuesta poner límites
- Decís que sí cuando querés decir que no
- Te adaptás para no incomodar
- Sentís que tenés que “ganarte” el amor

Y lo más importante:

Te abandonás para sostener el vínculo

No es que no sabés elegirte.

Es que tu sistema aprendió que elegirte = perder amor.



## 2. VIVENCIA: “MIS EMOCIONES NO TENÍAN LUGAR”



De chica, cada vez que expresabas algo intenso:

“No es para tanto”

“Dejá de llorar”

“No seas dramática”

“Callate que estás exagerando”

Entonces aprendiste algo muy profundo:

“Lo que siento está mal”

O peor:

“Sentir es peligroso porque molesta a los demás”

# PATRÓN QUE SE PROGRAMA: DESCONEJIÓN EMOCIONAL + ANESTESIA

De adulta:

- No sabés bien qué te pasa
- Te cuesta identificar lo que necesitás
- Postergás tu cuerpo, tu descanso, tu bienestar
- Comés de más o te desordenás porque no registrás lo que sentís

Y aparece esto:

Vivís en automático

No porque quieras.

Sino porque sentir te conecta con algo que en tu infancia no fue sostenido.  
Entonces te abandonás... sin darte cuenta.

### 3. VIVENCIA: “YO TENÍA QUE SER FUERTE PORQUE NADIE MÁS PODÍA”

Acá suele haber una inversión de roles.

De chica:

- Te hiciste cargo emocionalmente de un adulto
- Viste a mamá triste, desbordada o ausente
- O papá no estaba, o estaba pero no disponible
- Sentiste que no había espacio para vos

Y sin que nadie te lo diga explícitamente, asumiste:

“No puedo ser débil, tengo que poder sola”



# PATRÓN QUE SE PROGRAMA: HIPERINDEPENDENCIA + AUTOSUFICIENCIA EMOCIONAL

De adulta:

- Te cuesta pedir ayuda
- Sentís que vos podés con todo
- Te cargás de responsabilidades
- Elegís parejas donde terminás dando más de lo que recibís

Y el núcleo es este:

No sabés recibir

Porque aprendiste que el amor no venía a sostenerte...

Venía a necesitarte.

Entonces te abandonás en otra forma:

Te ponés siempre en último lugar



## AHORA TE DIGO ALGO CLAVE:

Ninguno de estos patrones es casual.  
Y ninguno se cambia solo con conciencia.

Porque no son pensamientos.

**Son programas emocionales instalados en el sistema nervioso.**

Por eso, aunque entiendas todo... repetís.  
Y acá es donde muchas mujeres se frustran:

Creen que les falta disciplina

Pero en realidad están obedeciendo una programación



# BONUS

¿POR QUÉ SENTÍS  
el ABANDONO EN TUS RELACIONES?

# QUIERO QUE ARRANQUEMOS CON UNA IDEA INCÓMODA, PERO NECESARIA:

No es casualidad que te sientas abandonada en tus relaciones.

No es mala suerte.

No es que “siempre te tocan personas que no te eligen”.

**ES UN PATRÓN.**

Y un patrón no se cambia buscando una mejor pareja, se cambia entendiendo desde dónde estás eligiendo... y sosteniéndote.

# 1. EL ERROR MÁS COMÚN

**La mayoría de las mujeres interpretan el abandono así:**

- “No me escribió”
- “No me eligió”
- “Se fue”
- “No me dio mi lugar”

Y ponen el foco en el otro.

**Pero el verdadero quiebre está en otra pregunta:**

**¿Qué pasa con vos cuando eso sucede?**

- ¿Te desesperás?
- ¿Te adaptás para no perderlo?
- ¿Te callás lo que necesitás?
- ¿Te exigís ser suficiente?

Ahí aparece el abandono real. No es que el otro te abandona... es que vos te dejás cuando el otro no responde como esperás.

## 2. REPETICIÓN DE DINÁMICAS (NO ELEGÍS AL AZAR)

No elegís cualquier persona, elegís lo que te resulta familiar y lo familiar no siempre es sano... es simplemente conocido.

**Por eso se repiten patrones como:**

- Personas emocionalmente no disponibles
- Relaciones donde tenés que “ganarte” el amor
- Vínculos donde das más de lo que recibís
- Historias donde terminás sintiéndote no elegida

Esto no es casualidad, es coherencia interna.  
Tu sistema busca recrear lo que ya conoce, aunque duela.

## 2. REPETICIÓN DE DINÁMICAS (NO ELEGÍS AL AZAR)

No elegís cualquier persona, elegís lo que te resulta familiar y lo familiar no siempre es sano... es simplemente conocido.

**Por eso se repiten patrones como:**

- Personas emocionalmente no disponibles
- Relaciones donde tenés que “ganarte” el amor
- Vínculos donde das más de lo que recibís
- Historias donde terminás sintiéndote no elegida

Esto no es casualidad, es coherencia interna.  
Tu sistema busca recrear lo que ya conoce, aunque duela.

# 3. ELEGIR DESDE LA HERIDA

Cuando hay una herida de abandono no resuelta, aparece una necesidad fuerte de:

- Ser elegida
- Ser vista
- Ser suficiente

**Entonces, en lugar de elegir desde la conciencia... elegís desde la carencia.  
Y desde ahí:**

- Idealizás rápido
- Te enganchás antes de tiempo
- Sostenéis vínculos que no te hacen bien
- Confundís intensidad con amor

**No estás eligiendo a la persona... estás intentando resolver una historia interna a través de esa persona.**

# 3. ELEGIR DESDE LA HERIDA

Cuando hay una herida de abandono no resuelta, aparece una necesidad fuerte de:

- Ser elegida
- Ser vista
- Ser suficiente

**Entonces, en lugar de elegir desde la conciencia... elegís desde la carencia.  
Y desde ahí:**

- Idealizás rápido
- Te enganchás antes de tiempo
- Sostenéis vínculos que no te hacen bien
- Confundís intensidad con amor

**No estás eligiendo a la persona... estás intentando resolver una historia interna a través de esa persona.**

# 4. HISTORIAS QUE SE ACTIVAN EN LAS RELACIONES

**Acá es donde tenés que empezar a mirar más profundo.**  
Porque lo que te pasa hoy en pareja... no empezó en la pareja.

## ***Infancia***

- ¿Sentiste que tenías que adaptarte para recibir amor?
- ¿Alguno de tus padres era emocionalmente distante?
- ¿Tuviste que ser “fuerte”, “buena” o “correcta” para ser vista?

Si el amor estuvo condicionado... aprendiste que para no ser abandonada, tenías que dejarte a vos.

# 4. HISTORIAS QUE SE ACTIVAN EN LAS RELACIONES

**Acá es donde tenés que empezar a mirar más profundo.**  
Porque lo que te pasa hoy en pareja... no empezó en la pareja.

## ***Infancia***

- ¿Sentiste que tenías que adaptarte para recibir amor?
- ¿Alguno de tus padres era emocionalmente distante?
- ¿Tuviste que ser “fuerte”, “buena” o “correcta” para ser vista?

Si el amor estuvo condicionado... aprendiste que para no ser abandonada,  
tenías que dejarte a vos.

## **Embarazo y primeras experiencias**

(Sin irte a lo místico extremo, manténlo simbólico y emocional)

- ¿Fuiste una hija buscada o inesperada?
- ¿Hubo miedo, rechazo o conflicto alrededor de tu llegada?

Muchas veces se instala una sensación inconsciente de: “¿Tengo lugar?”  
“¿Soy deseada?” Y eso después se proyecta en pareja.

## **Lealtades familiares inconscientes**

Esto es clave y muy potente.

- Mujeres en tu sistema que fueron abandonadas
  - Historias de sacrificio en nombre del amor
  - Madres o abuelas que se dejaron a sí mismas por sostener vínculos
- Sin darte cuenta, podés estar siendo leal a esa historia.

Repitiendo dinámicas como:

- Elegir desde el dolor
- Sostener lo insostenible
- Asociar amor con sacrificio

**Porque en tu sistema... eso fue “amar”.**

## 5. LO QUE TOLERÁS HABLA DE VOS

Esto puede incomodar, pero es necesario: No solo importa lo que te hacen... sino lo que vos tolerás.

- ¿Aceptás migajas?
- ¿Justificás lo injustificable?
- ¿Esperás que el otro cambie?
- ¿Te quedás incluso cuando sabés que no te hace bien?

**Eso no habla del otro, habla de tu nivel de autoabandono.**

## 6. EL CICLO DEL ABANDONO

Se ve más o menos así:

1. Conocés a alguien
2. Te ilusionás rápido
3. Empezás a ceder / adaptarte
4. El otro se aleja o no responde como esperás
5. Te sentís abandonada
6. Te culpás o te exigís más
7. Volvés a empezar

**Mientras no cambies el punto 3... vas a seguir repitiendo el final.**

# 7. PRIMER CAMBIO REAL

**No es dejar de vincularte, no es cerrarte, es empezar a hacer algo distinto cuando aparece el miedo.**

**En lugar de:**

- adaptarte
- callarte
- perseguir
- exigirte

**Empezar a:**

- observarte
- sostenerte
- respetar lo que necesitas
- poner límites aunque incomode

**Quiero que te quedes con esto:**

El otro no te abandona...  
solo activa el abandono que ya existe en vos.

**Y esto no es para culparte, es para devolverte el  
poder.**

Porque si el abandono está en vos...  
también está en vos la posibilidad de dejar de  
repetirlo.

Y SI LLEGASTE HASTA ACÁ TE MERECE UN REGALO





**ESTO NO ES “PENSAR DISTINTO”.**

**Esto es interrumpir el patrón en el cuerpo, que es donde realmente vive.**

**TE DEJO UNA TÉCNICA SIMPLE PERO MUY POTENTE SI SE HACE BIEN.**



**TÉCNICA: “ME ELIJO AUNQUE...”  
(REPROGRAMACIÓN EN TIEMPO REAL)**

**Esto no se hace en calma.  
Se hace cuando el patrón aparece.  
Porque si no, es teoría linda que no  
cambia nada.**

## PASO 1: DETECTAR EL MOMENTO EXACTO

El patrón siempre aparece con una sensación corporal.

Ejemplos reales:

- Nudo en la panza cuando vas a decir algo
  - Ansiedad cuando alguien no responde
  - Tensión cuando querés poner un límite
  - Vacío que te lleva a comer o desconectarte
- No lo analices. Ubicalo en el cuerpo.



## PASO 2: FRENAR LA RESPUESTA AUTOMÁTICA ACÁ ESTÁ EL QUIEBRE.



En vez de reaccionar como siempre (callarte, ceder, comer, adaptarte), hacé esto:

- Quedate quieta 10-20 segundos
- Llevá la mano a donde sentís la incomodidad
- Respirá lento, sin forzar

Esto regula el sistema nervioso.

Si no regulás el cuerpo, no hay cambio real



## PASO 3: NOMBRAR LO QUE ESTÁ PASANDO (SIN FILTRO)

En voz baja o mentalmente:

- “Quiero decir que no, pero tengo miedo a que se enojen”
- “Estoy sintiendo que si no hago esto, me van a dejar”
- “Me estoy por abandonar para no incomodar”

Esto es clave: sacar del automático al patrón



## PASO 4: Frase de reprogramación (acá está el poder)

Decís, sintiendo el cuerpo:

“Me elijo aunque esto incomode”

“Me elijo aunque no les guste”

“Me elijo aunque sienta miedo”

No es positiva.

Es real.

No niega el miedo.

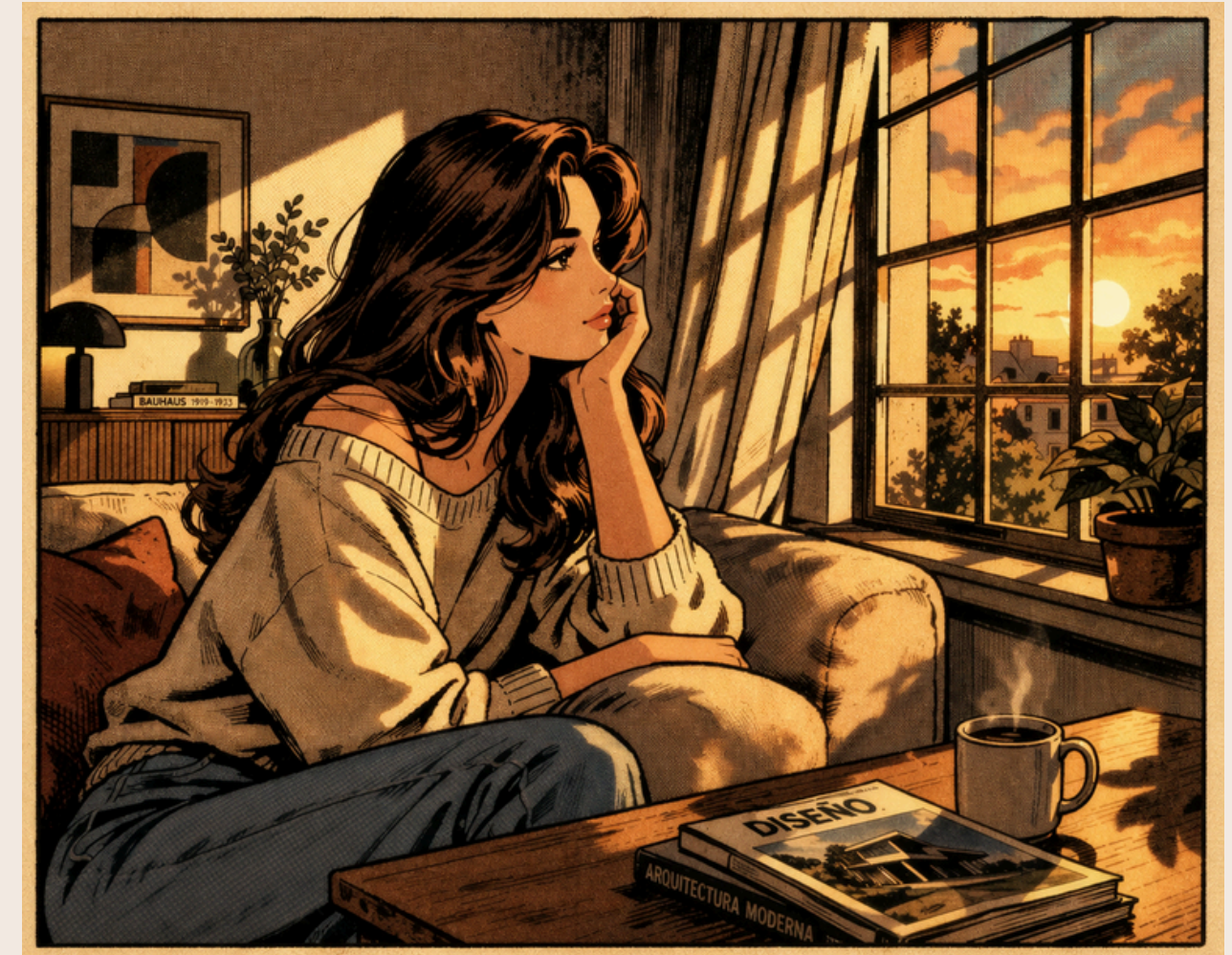
Lo incluye.

## PASO 5: Acción mínima distinta

No hace falta que hagas algo gigante.  
Solo rompé el patrón con un gesto chico:

- Decir “lo pienso y te aviso” en vez de decir que sí
- No responder inmediatamente
- Elegir parar en vez de seguir exigiéndote
- No comer en automático y esperar 5 minutos

El cerebro aprende por acción, no por intención.



## **Esto no es mágico.**

- La primera vez no va a salir perfecto
- Muchas veces vas a volver a lo mismo
- El cuerpo va a querer lo conocido

Pero si esto se repite: ahí sí hay cambio real

**“No necesitás cambiar toda tu vida hoy.**

**Necesitás empezar a interrumpir el momento exacto donde te abandonás.**

**Porque ahí... es donde todo empieza a transformarse.”**



Daniela Magaña Bonacossa, mentora en desprogramación del abandono