



Ruptura o Separación

Recursos gratuitos de PsicoSalud
para ti. Hecho con 🧡



¿Quién hizo este ebook?

Hola! este ebook fue hecho por mi, Jennifer Allamano. Soy psicóloga y Coach y realicé este ebook como complemento para las sesiones que brindo y también para cualquier persona que lo necesite.

Puedes compartirlo libremente con quien quieras y si eres psicólogo puedes usarlo con tus pacientes.

Sólo ten en cuenta que este libro no reemplaza la terapia ni la consulta con un profesional de la salud mental. ESTE EBOOK NO FUE HECHO PARA SER VENDIDO.

Si quieres conocer más sobre los recursos y mis servicios visita mi página: <https://psicosalud-online.com/>

¿Cómo usarlo?

Para mejorar en cualquier ámbito de la vida es indispensable el compromiso, la constancia y la perseverancia. Este recurso puede ser breve, pero para iniciar, es perfecto. La información que contiene es la necesaria para dar tus primeros pasos hacia una vida mejor.

Para darle uso, podrías poner en práctica uno o dos puntos por semana. Y eso es todo. Con hacer algo diferente, las cosas mejorarán y se creará es bola de nieve de bienestar.

Superar una ruptura

Todos pasamos por esto, una ruptura o una separación. Si bien todas son diferentes, ya sea por el tiempo que duró la relación, tu edad, si hay hijos o no, el tipo de relación, si tu dejaste o te dejaron, si se terminó en bueno o malos términos; pero todas tienen en común sensaciones y etapas.



La ansiedad, la tristeza, el vacío, el tener que recomenzar, el sentirse paralizado por momentos, sobrepensar, etc. Si no enfrentas esta situación de una forma “ordenada” o teniendo en cuenta ciertos cuidados, puede cronificarse.

Recomendaciones

Estas son ideas generales acerca de cuidados que debemos tener e incorporar en nuestra vida para una óptima salud mental.

01 Exprésate

Debes darla paso a tus emociones, a la tristeza, al dolor. Recuerda que los extremos no son buenos: reprimir es engañarte, llorar todo el día, a veces es necesario pero no por mucho tiempo.

02 Cuidados

Ahora es cuando más debes prestar atención a los cuidados. Evita consumir alcohol u otras sustancias para distraerte, no pensar o escapar. No es una solución a largo plazo. Sigue comiendo, en lo posible con normalidad, e intentar dormir bien.

03 Olvídate de competir

Muchas personas, al terminar una relación, entran como en una especie de competencia de ver “quién se recupera más rápido”, quien consigue otra pareja primero o quién hace más actividades. Esto solo genera distracción en tu verdadera recuperación, enfócate en ti y un bienestar auténtico.

04 No quemes etapas

Relacionado a lo anterior, enfócate en una recuperación y transformación auténtica.

No busques saltar etapas, sobre todo la de la reflexión y nuevo encuentro con una misma. Si has resultado muy herida es necesario tomarse el tiempo para sanar y salir fortalecida.

05 Evita sobrepensar

Sé que estarás repasando una y otra vez conversaciones, recuerdos, salidas que viviste con tu ex pareja. Guarda esos pensamientos para tu momento de descarga o de despedida. Realmente no ayudan mucho a tu recuperación, sólo traen más dolor. Es entendible que sea difícil no pensar en eso, pero al menos que no sea el único tema en tu mente.

06 No te quedes sola

Aislarte por momentos es bueno ya que te permite reflexionar y dejarte sentir, pero no es lo único que debes hacer. Intenta estar acompañada de otras personas, no pases mucho tiempo a solas, menos en días o momentos del día en que eres más vulnerable, por ejemplo, fines de semana.

07 Aléjate de la tecnología

Si tu teléfono será una fuente de malestar o ansiedad, mejor aléjalo de ti. No caigas en la compulsión de revisar email, Facebook, Instagram en búsqueda de información. No es un camino para disipar la ansiedad. Alejarte de tu teléfono es lo mejor para evitar que la necesidad de saber surja y no permitirte entrar en el círculo vicioso.

Ejercicios

01

Despedida

La despedida es un ejercicio crucial para cerrar un capítulo de tu vida y comenzar a sanar. Escribe una carta a tu ex pareja, expresando todos tus sentimientos, tanto positivos como negativos. Este ejercicio te permite liberar emociones reprimidas y obtener una sensación de cierre.

No es necesario enviar la carta; lo importante es el acto de escribir y liberar lo que llevas dentro. Puedes guardarla, quemarla o romperla después, como símbolo de dejar ir.

Una idea adicional es que puedas hacerlo en varias “sesiones”, ya que es raro que puedas descargar todo en un solo día.

02

Visualízate en el futuro

Además de dedicar tiempo a la despedida, también debes mirar hacia el futuro, aunque no se alentador en un principio.

Imaginarte a ti misma en el futuro puede ser una herramienta poderosa para superar una ruptura. Cierra los ojos y visualiza cómo te gustaría que fuera tu vida en tres años. Piensa en los logros personales y profesionales que deseas alcanzar, las metas que te gustaría lograr, y cómo te sentirías en ese futuro ideal.

Este ejercicio te ayuda a enfocarte en el crecimiento y el progreso, recordándote que el dolor actual es temporal y que tienes un futuro prometedor por delante.

03 Piensa en lo ganado

En lugar de enfocarte solo en la pérdida, reflexiona sobre lo que has ganado y aprendido de la relación. Haz una lista de las lecciones valiosas que te ha dejado esta experiencia, ya sean sobre ti misma, sobre lo que buscas en una pareja, o sobre cómo deseas ser en futuras relaciones. Esta reflexión te ayuda a encontrar un sentido y propósito en la experiencia, transformando el dolor en sabiduría y crecimiento personal.

Por otro lado, también puedes reflexionar lo ganado en otros ámbitos, por ejemplo, y la más destacable es la nueva experiencia de aprender a estar sola. Sé que no parece un premio bonito, pero es créeme que termina siendo de lo más satisfactorio aprender a estarlo.

04 Piensa en tus otra áreas

Después de una ruptura, es fundamental redirigir tu atención a otras áreas importantes de tu vida. Dedicar tiempo a fortalecer tus relaciones familiares, cultivar amistades, perseguir pasatiempos que disfrutes y avanzar en tu carrera profesional o laboral.

Al enfocarte en estos aspectos, no solo distraes tu mente del dolor de la ruptura, sino que también construyes una vida más rica y equilibrada, llena de actividades y relaciones que te traen alegría y satisfacción. Es hora de considerar las nuevas oportunidades que se ponen a tu disposición

05

Mantén la esperanza

Es normal sentirse abrumada por el dolor después de una ruptura, pero es fundamental recordar que este malestar es temporal.

Anota en un diario o en notas adhesivas frases de aliento y esperanza, recordándote a ti misma que el tiempo sana todas las heridas y que nuevos y mejores días están por venir.

Mantén estas notas en lugares visibles como recordatorios constantes de que este difícil período pasará, y te convertirás en una versión más fuerte y resiliente de ti misma.

Mantener la esperanza y una actitud optimista te facilitará ampliamente el proceso de recuperación.

Técnicas

01

Expresa diariamente

Es fundamental permitirte sentir todas las emociones que surgen tras una ruptura, sin juzgarte a ti misma o cuestionarte. Llorar si lo necesitas, expresa tu enojo o tristeza, y permite que estas emociones fluyan.

Reprimirlas solo puede llevar a una acumulación de tensión emocional. Reconoce que es normal sentirse triste o enojada, y que estas emociones eventualmente disminuirán con el tiempo.

Tener un diario de emociones es una herramienta clave. Además de hacer el ejercicio de la carta de despedida, puedes llevar un registro de tus emociones de tus avances y de tu sentir diario.

02

Haz cosas por ti

Enfócate en hacer cosas que te traigan alegría y bienestar, no con la esperanza de volver con tu ex pareja o de demostrar algo a los demás, sino por ti misma.

Redescubre actividades que te apasionen, cuida tu salud física y mental, y dedica tiempo a tu crecimiento personal. Esta autoatención no solo mejora tu bienestar, sino que también refuerza tu autoestima y te ayuda a reconectarte contigo misma.

03 Evita el contacto

Una de las maneras más efectivas de superar una ruptura es evitar el contacto con tu ex pareja. Deja de seguirlos en redes sociales, no intentes comunicarte y evita querer saber qué están haciendo. Este espacio es esencial para que ambos puedan sanar y seguir adelante. Mantener el contacto solo prolonga el proceso de duelo y puede impedirte avanzar.

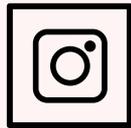
04 Limpia tus redes

Evita consumir contenido en redes sociales o medios que te haga pensar en parejas o que te ponga triste. Esto incluye películas románticas, canciones melancólicas y publicaciones de redes sociales sobre relaciones. En su lugar, elige contenido que te inspire y te haga sentir bien, como libros motivacionales, música alegre o series divertidas.

05 Gestión de la ansiedad

Identifica qué actitudes o situaciones te generan ansiedad y aléjate de ellas. Esto puede incluir evitar lugares que frecuentabas con tu ex pareja, no revisar constantemente las redes sociales o no hablar continuamente sobre la ruptura. En su lugar, practica técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda para calmar tu mente y reducir la ansiedad.

Si te gustó, sígueme en las
redes.



Si quieres conocer más sobre los recursos y mis
servicios visita mi página: [https://psicosalud-
online.com/](https://psicosalud-online.com/)

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and
includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

