

# Afrontar una ruptura afectiva

Cuando una relación de pareja se acaba, tanto si lo ha decidido uno como el otro, nos sentimos mal, desorientados, tristes, asustados... El duelo puede doler más si la ruptura es inesperada o después de una relación bonita y larga.

Aquí exponemos algunas recomendaciones para ayudar a superarlo:

## Busca apoyo emocional:

- Busca el apoyo de personas de confianza. No lo pases solo/a. Que alguien sea tu contacto de emergencia para los momentos difíciles.
- Deja salir tu tristeza. Escucha cómo te sientes. Háblalo.
- Si lo necesitas, consulta a un/a profesional.

## Tu día a día:

- Mantén la rutina de tu vida normal. Vive día a día. Concéntrate en cuidarte, come y duerme lo necesario. Muévete.
- Ocupa tu tiempo en actividades sencillas que te gusten, como cantar, bailar, escuchar música, pasear, ir al gimnasio, hacer relajación, darte baños, recibir masajes, etc.
- Cuando estés un poco mejor, mantente activo/a y haz vida social.
- Evita tomar grandes decisiones hasta que te sientas mejor.



## Acompañamiento del estado de ánimo:

- Es necesario hacer el duelo, respetando tu ritmo, sin prisas ni ignorando el dolor. Puedes pasar por negación, rabia, tristeza, sanar las heridas, hacer las paces con el pasado, superar la ira, aceptar y recordar lo bueno.
- Te puede ayudar escribir tus pensamientos, la tristeza, la rabia, el miedo.
- Cuando el pensamiento vaya hacia la antigua pareja o la rabia, di “¡BASTA!”, respira profundo, piensa en cosas positivas y haz algo que te guste.
- Créate frases que te animen: “estoy bien”, “cada día soy más fuerte”, “soy como quiero ser”, “tengo amigos que me quieren”... y repítelas cuando lo necesites.
- Huye del victimismo. No quieras a tu lado a quien no te quiere o no te merece.
- Valórate, quíete, aprende a estar contigo mismo/a. Es una oportunidad para aprender de los errores, reencontrarte y tener una nueva vida.
- Acepta la situación (una vez llorado el dolor, deberás decidir si quieres “aceptar” o “seguir sufriendo”).
- Haz una lista de los aspectos positivos de tu vida.
- Si lo has decidido tú, respeta y valora tu decisión. Si lo ha decidido la otra persona, acepta su decisión.

## Respecto a la antigua pareja:

- Evita o reduce el contacto con él/ella hasta que te sientas mejor.
- Intenta centrarte en recordar las cosas buenas que has vivido en esa relación, no en la rabia o la tristeza. No pierdas tiempo odiando. En el horizonte hay un día en el que lo recordarás mejor.
- Si no ha habido agresiones, y lo deseas, puedes llegar a tener una relación sin dolor.