

¿Cómo supero una ruptura?

PALABRAS CLAVE

autoreflexión | autocuidado | sanación | ex | límites



No importa la duración de la relación, las rupturas pueden provocar una montaña rusa de emociones. Comprender cómo sobrellevar la situación es una parte crucial del viaje, así que aquí tienes algunos consejos sobre cómo salir más fuerte del otro lado.

En primer lugar, permítete el tiempo y el espacio para **experimentar y procesar cada emoción**. Llorar si lo necesitas, háblalo con tus amigos o incluso anota tus pensamientos en un diario. Embotellar las emociones es como tratar de contener un volcán: está destinado a entrar en erupción en algún momento. Para obtener más información sobre las emociones que pueden surgir en las diferentes etapas de sanación después de una ruptura, consulta nuestra infografía [aquí](#).

En la misma línea, utiliza este proceso para la **autorreflexión**. Pregúntate: "¿Qué me enseñó esta relación? ¿Qué quiero en una futura pareja?" Esta ruptura puede ser una oportunidad para crecer y aprender más sobre tu persona.



A continuación, **sumérgete en el cuidado personal y explora lo que te gusta y lo que no te gusta**. Prueba un nuevo pasatiempo o vuelve a uno antiguo, o ve en streaming un programa genial del que hayas oído hablar. Tener actividades y distracciones saludables ayuda a redirigir tu mente y te da un descanso de los pensamientos de ruptura. Este es el momento perfecto para **concentrarte en TI**: duerme bien, come adecuadamente y haz ejercicio para aumentar esas hormonas de la felicidad, como las endorfinas. **El autocuidado mantiene tu bienestar mental y emocional** y ayuda a dominar los pensamientos negativos.

Hablemos de los **límites**. Establecer límites, especialmente en las redes sociales, es como darle a tu corazón un escudo muy necesario. Por muy útiles que puedan ser para crear y fomentar conexiones, las redes sociales también pueden despertar sentimientos de celos, ira, insuficiencia y soledad, especialmente cuando ves actualizaciones de tu ex. Considera la posibilidad de dejar de seguir o silenciar a esa persona: no se trata de ser mala persona, sino de **darte el espacio para sanar** sin distracciones innecesarias.



Tu **sistema de apoyo** en este período es muy importante. Apóyate en tus amigos y familiares haciéndoles saber lo que necesitas, ya sea solo un oído atento, consejos prácticos o una distracción. **Buscar apoyo es un signo de fortaleza**, así que considera incluso hablar con un profesional si te sientes con mucha sobrecarga emocional.

Y cuando estés en condiciones apropiadas, **sumérgete en nuevas conexiones**. Seguir adelante no significa apresurarse a otra relación, sino conocer gente nueva y expandir tu círculo social para ayudarte a divertirte y emprender un viaje de autodescubrimiento.

La curación no ocurre de la noche a la mañana y cada persona lo afronta de manera diferente. Recuerda que estamos contigo, y que se avecinan días más brillantes.



RELACIONES ROMÁNTICAS

