

2. Lo que nadie suele decirte tras una ruptura

Muchas mujeres han sido educadas para sostener los vínculos incluso a costa de sí mismas. Esto hace que, tras una ruptura, aparezcan mensajes internos como:

- “No fui suficiente”.
- “Debería haber aguantado más”.
- “Algo hice mal”.

Estas ideas no nacen de la nada. Tienen raíces sociales y culturales.

👉 *Ejercicio:* Identifica qué frases duras te dices desde que terminó la relación.

Luego pregúntate:

- ¿De dónde viene esta exigencia?
- ¿Se la diría a alguien a quien quiero?

3. La culpa: entenderla para soltarla

La culpa aparece cuando miramos el pasado con la información del presente. Es tramposa. No te repara, te castiga. No hiciste lo que hiciste porque fueras débil. **Lo hiciste porque estabas intentando sobrevivir emocionalmente.**

👉 *Ejercicio de reencuadre:*

1. Elige una decisión que ahora te reprochas.
2. Escríbela tal y como la juzgas hoy.
3. Ahora vuelve a ese momento y responde:
 - ¿Qué necesitaba entonces?
 - ¿Qué recursos tenía?
 - ¿Qué estaba intentando cuidar?

4. Desidealizar la relación

Muchas veces, tras una ruptura, tendemos a idealizar la relación y recordar solo lo bueno, mientras que lo difícil o doloroso se borra de nuestra memoria. Este ejercicio te invita a mirar la relación con honestidad y equilibrio. No busca juzgar ni culpabilizar, sino ayudarte a ver la relación completa, integrar lo vivido y aprender de ello.

👉 *Ejercicio:* En la columna de la izquierda escribe lo que fue positivo o agradable de la relación: momentos felices, aprendizajes, gestos de cuidado. En la columna de la derecha escribe lo que fue difícil, doloroso o insatisfactorio: conflictos, límites no respetados, situaciones que te hicieron sentir mal o insegura.

5. Cuando la identidad se tambalea

Muchas personas dicen tras una ruptura: “*No sé quién soy ahora*”.

Eso pasa cuando gran parte de tu identidad estaba puesta en la relación. No se trata de volver a ser quien eras, sino de **integrar lo vivido sin desaparecer tú**.

👉 *Ejercicio de reconstrucción:* Responde sin pensar demasiado:

- Antes de esta relación, yo era...
- Durante la relación, dejé de...
- Ahora me gustaría volver a...

6. Autocuidado que sí ayuda (y el que no)

No todo lo que se llama autocuidado repara.

Ayuda:

- Dormir lo suficiente.
- Comer con regularidad.
- Hablar con alguien que no te juzgue.
- Limitar el contacto si aún duele.

No ayuda tanto:

- Forzarte a estar bien.
- Compararte con otras personas.
- Revisar constantemente las redes sociales.
- Encerrarte en ti misma.

👉 *Ejercicio:* Pequeños gestos de autocuidado

Piensa y escribe más cosas que te puedan ser útiles y reparadoras en estos momentos.
¿A qué te gustaría comprometerte contigo misma?

7. Ritual de cierre simbólico

Los cierres emocionales no siempre coinciden con los cierres reales.

👉 *Ejercicio:* Escribe una carta (que no enviarás) a esa persona o a la relación. Después, decide cómo cerrar el ritual: guardar la carta, romperla, quemarla con cuidado...

Incluye:

- Lo que dolió.
- Lo que agradeces.
- Lo que deseas para ti ahora.

(Aquí el espacio que necesites, lo decides tú)

9. Cuando pedir ayuda es necesario

Busca acompañamiento profesional si:

- El dolor no disminuye con el tiempo.
- Te sientes bloqueada emocionalmente.
- Tu autoestima está muy dañada.
- El estado de ánimo te está llevando a renunciar a cosas.
- Si estás aislándote o haciéndote daño a ti misma.

Pedir ayuda no es fracasar. **Es responsabilizarte de tu bienestar.**

Para terminar

Si has llegado hasta aquí, hay algo importante que reconocer: estás intentando cuidarte.

Sanar una ruptura no es olvidar, es **volver a ti con más conciencia, límites y amabilidad.**

Si sientes que este proceso te queda grande o quieres acompañamiento, puedes iniciar un proceso terapéutico conmigo en *Púrpura Psicología*.

No tienes que atravesar esto sola.