BÁRBARA BALLESTEROS

EBOOK GRATUITO

Cuando termina

Para atravesar una ruptura de pareja a tu ritmo, sin apurar lo que necesita su tiempo

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Una ruptura también es una pérdida

Si estás atravesando el final de una relación, lo siento mucho. Una ruptura mueve casi todo a la vez: lo que sentís, tu rutina, tus planes y hasta la forma en que te ves. **Que duela tanto tiene sentido**, aunque haya pasado tiempo, aunque la hayas decidido vos o aunque te digan que ya deberías estar mejor.

Acá vas a encontrar ideas para entender lo que te pasa y herramientas concretas para acompañarte en estas semanas. Podés leerlo de una vez o de a partes, y volver cuando lo necesites.

Es material de acompañamiento y **no reemplaza la terapia**. Si el dolor te desborda o sentís que no avanza, pedir ayuda profesional es muy importante.

> *Duele en proporción al lugar que esa relación ocupaba en tu vida.*

01 ENTENDER

Por qué una ruptura duele tanto

Cuando termina una relación, se pierden muchas cosas a la vez. Por eso el malestar puede sentirse enorme, **incluso si la relación ya venía mal**.

1 **La persona**
Su presencia, su voz, la complicidad y la intimidad que compartían.

2 **La rutina**
Los mensajes de buenos días, los domingos, a quién le contabas primero lo que te pasaba.

3 **El futuro que imaginaban**
Los planes, los viajes, la casa, la familia que tal vez pensaban armar.

4 **Una parte de quién sos**
Con el tiempo, parte de tu identidad se arma en pareja. Al terminar, es esperable sentirte un poco desdibujado o desdibujada.

5 **Lo compartido**
Amistades, familia política, mascotas, lugares. A veces la ruptura también reacomoda esos vínculos.

Para tener presente: la intensidad del dolor refleja el lugar que esa relación ocupaba en tu vida. Con tiempo y cuidados, esa intensidad suele bajar.

02 RECONOCER

Lo que puede aparecer

Una ruptura se siente en las emociones, en el cuerpo y en el día a día. Marcá lo que reconozcas, para saber que forma parte del proceso:

En las emociones

- [ ] Tristeza que llega en oleadas
- [ ] Enojo, con la otra persona o con vos
- [ ] Alivio, y culpa por sentirlo
- [ ] Miedo a no volver a encontrar a alguien
- [ ] Celos al imaginar que rehace su vida
- [ ] Vergüenza frente a los demás

En el cuerpo

- [ ] Cambios en el sueño o el apetito
- [ ] Cansancio o falta de energía
- [ ] Nudo en el pecho o la garganta
- [ ] Dificultad para concentrarte

En lo cotidiano

- [ ] Repasar una y otra vez qué salió mal
- [ ] Revisar sus redes o sus últimos mensajes
- [ ] Ganas de escribirle, o escribirle y arrepentirte
- [ ] Recordar solo los buenos momentos

RECONOCER

Según de qué lado estés

Quién tomó la decisión cambia la forma del dolor, pero no lo borra. Cada lugar trae lo suyo:

Si decidiste terminar

También puede doler mucho. Es frecuente sentir culpa, dudas sobre si fue la decisión correcta y tristeza por lo que se termina, aunque sepas que era lo mejor. **Elegir el final no te quita el derecho a extrañar.**

Si no lo elegiste

A la tristeza se pueden sumar el rechazo, el desconcierto y la sensación de que tu opinión no contó. **Buscar una explicación que lo cierre todo es muy humano**, aunque a veces esa explicación no llegue o no alcance.

Si lo decidieron de a dos

Aunque la decisión haya sido compartida, el duelo aparece igual: **se puede estar de acuerdo con terminar y extrañar de todas formas.**

- Todo esto entra dentro de lo esperable. Si en la relación hubo miedo, control o violencia, en la sección Cuándo buscar más ayuda (página 10) hay recursos específicos.

03 COMPRENDER

La recuperación va y viene

Atravesar una ruptura se parece más a un ir y venir que a una línea recta. Hay días mejores, días en que todo vuelve, y de a poco los ratos buenos empiezan a durar más.

Al principio

Todo recuerda a la relación y cuesta funcionar. Pensás en esa persona muchas veces al día. **Es esperable, no te exijas estar bien.**

Con el tiempo

Aparecen horas, y después días, en los que pensás menos. A veces una canción o una fecha te devuelven al principio por un rato. **Esa vuelta también es parte del proceso.**

Más adelante

Podés recordar la relación sin que te desarme. **Lo vivido queda como parte de tu historia, con lo que aprendiste.**

UN DATO QUE ALIVIA

Cuando una relación termina, las personas suelen anticipar un dolor más intenso del que después aparece. Lo que sentís hoy dice poco de cómo te vas a sentir en unos meses.

SOBRE LOS PLAZOS

Quizás escuchaste que se tarda la mitad de lo que duró la relación. No existe ninguna regla así. Cada recuperación tiene su tiempo, y compararte con plazos ajenos suele sumar presión.

EJERCICIO 01 · PAUSAR

Cuando aparecen las ganas de escribirle

Las ganas de escribirle o de mirar sus redes suelen llegar como un impulso fuerte. No hace falta pelearte con ellas: alcanza con darte un espacio antes de actuar.

1 **Nombralo**
Decite: tengo ganas de escribirle. Reconocer el impulso ya te separa un poco de él.

2 **Preguntate qué buscás**
¿Alivio, una respuesta, sentir cercanía? Escribí el mensaje en una nota de tu teléfono, sin enviarlo.

3 **Esperá 20 minutos**
Mientras tanto, cambiá de actividad: caminá, llamá a alguien, poné música. Las ganas suben, llegan a un pico y bajan.

4 **Volvé a mirar**
Con la intensidad más baja, preguntate si enviarlo te acerca a lo que necesitás o te devuelve al principio.

No se trata de prohibirte nada. **Si después de la pausa decidís escribir, que sea una decisión y no un impulso.** Si comparten hijos, vivienda o trámites, podés limitar el contacto a lo necesario.

EJERCICIO 02 · REFLEXIONAR

Mirar la relación completa

Después de una ruptura, la mente tiende a recordar solo los buenos momentos. Reflexionar sobre ella, por escrito o en voz alta, te ayuda a ver la historia entera, con lo que diste, lo que recibiste y lo que te faltó. Tomate un rato tranquilo:

Lo que extraño de la relación es…

Lo que no extraño, o lo que me hacía mal, es…

Lo que aprendí sobre lo que necesito en un vínculo…

Cuando la cabeza repase solo lo lindo, volvé a esta hoja. No es para juzgar a nadie, es para ver con más claridad.

EJERCICIO 03 · RECONSTRUIR

Volver a vos

Si una parte de quién sos se armó en pareja, ahora toca volver a habitarte. No de golpe: con gestos chicos, una semana a la vez.

Rutina — **Sostené lo básico.** Comer, dormir, moverte. La estructura mínima te sostiene cuando todo se mueve.

Redes — **Tomá distancia de la pantalla.** Silenciar o archivar sus publicaciones por un tiempo evita reabrir la herida cada vez que entrás.

Vínculos — **Apoyate en tu gente.** Elegí a una o dos personas de confianza a quienes escribirle cuando aparezca una ola.

Lo tuyo — **Recuperá algo propio.** Una actividad que dejaste, un lugar al que querías ir, algo nuevo que sea solo por vos.

Esta semana voy a probar…

04 CUIDARTE

Cuándo buscar más ayuda

Una ruptura duele, pero no debería dejarte sin vida por mucho tiempo. Buscá acompañamiento profesional si notás alguna de estas:

- [ ] Pasan los meses y el dolor no afloja, o te impide trabajar, estudiar o cuidarte.
- [ ] Pensar en la relación ocupa casi todo tu día y no lográs correrte de ahí.
- [ ] Te aislás por completo, o usás alcohol u otras sustancias para no sentir.
- [ ] Aparecen pensamientos de hacerte daño.

Si en la relación hubo miedo, control, amenazas o violencia, o si eso sigue después de la separación, pedir ayuda es importante. Si sos mujer o persona LGBTI+, podés comunicarte con la **Línea 144**, gratuita, de alcance nacional y disponible las 24 horas. Ante un riesgo inmediato, llamá al **911**.

Si tenés pensamientos de hacerte daño, pedí ayuda ahora. En Argentina podés llamar al Centro de Asistencia al Suicida: **135** (gratuita desde CABA y GBA), **(011) 5275-1135** o **0800 345 1435** desde todo el país, de 8 a 24 h. En una emergencia, a cualquier hora, al **911**.

Que una historia termine no borra lo que fue. Lo vivido se queda con vos, y vos seguís.

Con el tiempo, el final deja de ser solo una herida y empieza a ser también un punto de partida.

SOBRE MÍ

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace más de siete años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como rupturas, vínculos, duelos, ansiedad y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

No tenés que atravesarlo en soledad

Si estás atravesando una ruptura y sentís que te supera, en terapia puedo acompañarte a ordenar lo que pasó y a volver a vos, a tu ritmo. Escribime cuando quieras.

WA **Escribime por WhatsApp**
+54 9 11 5996 8298

IG **Seguime en Instagram**
@barbaraballesteros.psi

↗ **Conocé más en mi web**
barbaraballesteros.com