



Guía práctica gratuita

Cómo superar una ruptura

por **Emiliana Simionescu**

Psicóloga sanitaria · ER Psicología Sanitaria



Una ruptura no es solo perder a una persona: es despedirte de la vida que imaginabas, de tus rutinas y de una parte de tu identidad. Por eso duele tanto, y por eso conviene tratarte con muchísima paciencia. Esta guía no busca acelerar tu proceso, sino acompañarte con suavidad mientras lo atraviesas a tu ritmo.

Una ruptura es un duelo

Aunque la decisión haya sido acertada, o incluso tuya, es normal sentir tristeza, rabia, alivio y añoranza, a veces todo a la vez. Estás viviendo un duelo, y el duelo necesita tiempo.

No te exijas "estar bien" enseguida ni te compares con nadie. Cada persona y cada relación tienen su propio proceso.

Permítete sentir

Intentar tapar el dolor con prisas suele alargarlo. Darte permiso para sentir lo que sientes, sin juzgarte, es parte de la sanación.

- Llorar si lo necesitas: es una forma de soltar.
- Escribe lo que sientes cuando la cabeza va acelerada.
- Habla con personas de confianza que te sostengan.
- Acepta que habrá días buenos y días malos.

Cuídate en lo básico

En las primeras semanas, cuando cueste hasta lo más sencillo, lo importante es sostener los cuidados básicos. No hace falta hacer grandes cosas, solo no soltarte del todo.

Come de forma regular, intenta descansar, salir a que te dé el aire y muévete un poco. Cuidar el cuerpo ayuda a que la mente encuentre algo de estabilidad en medio del vaivén emocional.

La necesidad de contacto

Es habitual sentir el impulso de escribir, mirar sus redes o buscar cualquier excusa para el contacto. Ceder a ese impulso suele reabrir la herida una y otra vez.

- Dale un tiempo de distancia para poder sanar.
- Silencia o guarda lo que te lleve a mirar su vida.
- Antes de escribir, pregúntate: "¿esto me ayuda o me duele?".

- Apóyate en alguien cuando el impulso sea muy fuerte.



Cuidado con idealizar

La añoranza tiende a recordar solo lo bueno y a borrar lo que no funcionaba. Esa mirada idealizada alimenta la sensación de pérdida.

Puede ayudarte recordar, con honestidad, también lo que no estaba bien, lo que te dolía o lo que echabas de menos en la relación. No para alimentar el rencor, sino para tener una imagen más completa y real.

Reconstruye tu vida

Con el tiempo, el dolor deja espacio para reencontrarte. Una ruptura, aunque duela, también es una oportunidad para volver a ti.

Retoma aficiones que habías aparcado, cuida tus amistades, prueba cosas nuevas y date la oportunidad de descubrir quién eres ahora. Poco a poco, tu vida vuelve a llenarse de sentido propio.

Nota de cuidado

El dolor de una ruptura es intenso, pero suele ir aflojando con el tiempo. Si notas que la tristeza es muy profunda, que no logras seguir con tu día a día o que aparecen pensamientos de no querer seguir, por favor pide ayuda: puedes hablar con tu médico, con alguien de confianza o llamar al 024, la línea de atención a la conducta suicida, disponible las 24 horas. No tienes que atravesar esto sola.

Superar una ruptura lleva su tiempo, y estos pasos pueden acompañarte mientras lo atraviesas. Si sientes que el dolor no cede, que te cuesta rehacer tu vida o que se repiten patrones que te hacen daño en tus relaciones, la terapia puede ayudarte a elaborar la pérdida y a reencontrarte contigo misma. Esta guía es orientativa y no sustituye a un acompañamiento profesional.

Con cariño,

Emiliana Simionescu · ER Psicología Sanitaria

emilianapsicologia.es · 637 232 158

