



HEALTHY
RELATIONSHIPS
INITIATIVE

Conjunto de Herramientas Para Parejas

Hoja de Consejos # 8: Sobrevivir a Una Ruptura

El final de una relación es a menudo un proceso estresante y doloroso. Si se enfrenta a una ruptura reciente, considere las siguientes estrategias para ayudarle a superar esta difícil transición:

1. **Tómese el tiempo que necesita.** No hay reglas duras y rápidas que dictan cuánto tiempo debe tomarse para seguir adelante después de una ruptura. Avance a su propio ritmo. No se sienta presionado para "superarlo" o "seguir adelante", incluso si siente la presión de hacerlo de amigos y familiares. Espere sentir algunos efectos de la ruptura por un tiempo, especialmente si la relación duró mucho tiempo. Aprecie cualquier pequeño paso que usted puede tomar en avanzar. En última instancia, esos pasos pequeños se convertirán en movimientos más grandes y más grandes hacia su nuevo futuro.
2. **Nutre tus otras relaciones.** Busque un sistema de apoyo para ayudarle en esta difícil transición. Con el fin de su relación, usted puede tener más tiempo disponible para volver a conectar con amigos y familiares. Estas relaciones son esenciales para ayudar a mantener las conexiones sociales durante un tiempo en que usted puede sentirse solo.
3. **Aprenda lecciones de su relación y ruptura.** Aproveche esta valiosa oportunidad para aprender sobre usted mismo a través de esta transición. Pregúntese: "¿Qué puedo aprender de esta experiencia?" Y "¿Qué puedo hacer de manera diferente ahora que sé lo que aprendí de esta relación?" Trate de mantener una perspectiva positiva sobre las lecciones que puede aprender. Por ejemplo, en lugar de pensar, "Aprendí que nunca puedo confiar en nadie más", trabaje hacia una actitud más positiva, como "Aprendí que debía tomar mi tiempo y realmente llegar a conocer a alguien muy bien antes de comprometerme, para asegurarme de que sean dignos de confianza".
4. **Busque asesoramiento.** Un consejero puede ayudarle a examinar sus relaciones pasadas y explorar oportunidades futuras. El final de una relación a menudo significa alejarse de un conjunto de planes para su futuro con su ex pareja, y un consejero puede ayudarle a dar sentido al pasado y seguir adelante.
5. **Construir nuevos sueños para su futuro.** Eventualmente, estarás listo para seguir adelante con tu vida. En este punto, usted tiene una oportunidad emocionante de crear planes para un futuro brillante. Sus sueños personales pueden ser diferentes de los sueños que compartió con su pareja, y ahora tiene la oportunidad de crear una visión para su vida en sus propios términos. Aproveche las nuevas oportunidades, y siga sus sueños para una próxima fase satisfactoria en su vida.