



GUÍA PRÁCTICA GRATUITA

Cómo superar una ruptura

7 claves para pasar página y volver a ti

Por Leire M. Surga · Psicóloga y mediadora en Bilbao

ANTES DE EMPEZAR

Una ruptura es uno de los duelos más dolorosos que existen: no solo pierdes a una persona, sino los planes y la vida que imaginabas. Sanar lleva tiempo y no hay atajos, pero sí un camino. Estas 7 claves te ayudarán a atravesarlo con más cuidado y menos sufrimiento.

01

Permítete el duelo

Estás de duelo, y eso incluye tristeza, rabia, añoranza y días peores. No te exijas "estar bien ya". Sentir el dolor es parte de curarlo; reprimirlo solo lo alarga.

02

Pon distancia (al menos un tiempo)

Seguir en contacto o mirar sus redes reabre la herida una y otra vez. Date un tiempo de desconexión para que la calma pueda asentarse.

03

No idealices lo que perdiste

La mente tiende a recordar solo lo bueno. Recuerda también por qué la relación no funcionaba: te ayudará a soltar desde un lugar más realista.

04

Recupera tu vida y tu gente

Vuelve a tus aficiones, a tus amistades, a las cosas que dejaste aparcadas. Reconstruir tu mundo propio es lo que más te va a sostener.

05

No llenes el vacío con otra relación

Buscar rápidamente a alguien para no sentir el hueco suele posponer el dolor, no curarlo. Date el espacio de reencontrarte contigo primero.

06

Cuida cómo te hablas

Una ruptura no es un fracaso ni te define. Háblate con la compasión con la que consolarías a un buen amigo/a que lo está pasando mal.

07

Pide ayuda si no avanzas

Si pasa el tiempo y sientes que sigues en el mismo punto, o que el dolor te impide vivir, acompañarte en el proceso puede aliviarte mucho.

¿Te cuesta pasar página?

A veces una ruptura remueve heridas más profundas. Si sientes que no avanzas, podemos trabajarlo juntas. La primera toma de contacto es gratuita.

Escríbeme en leiremsurga.com · Tel. 688 875 870