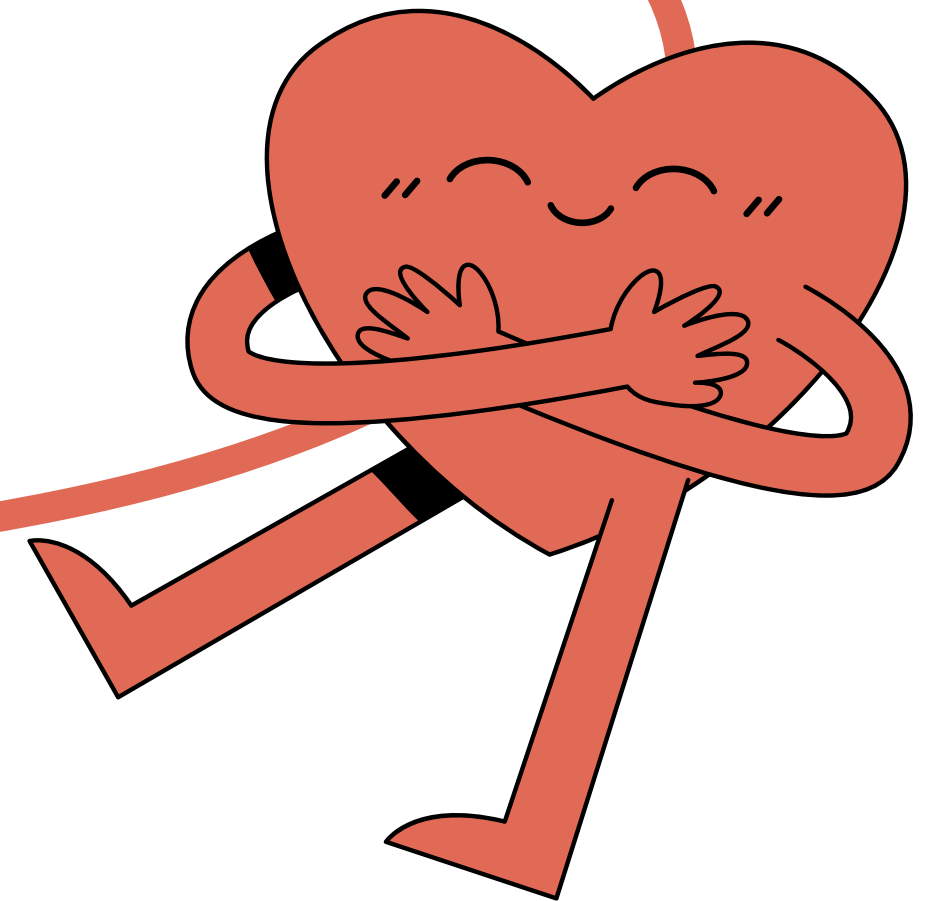
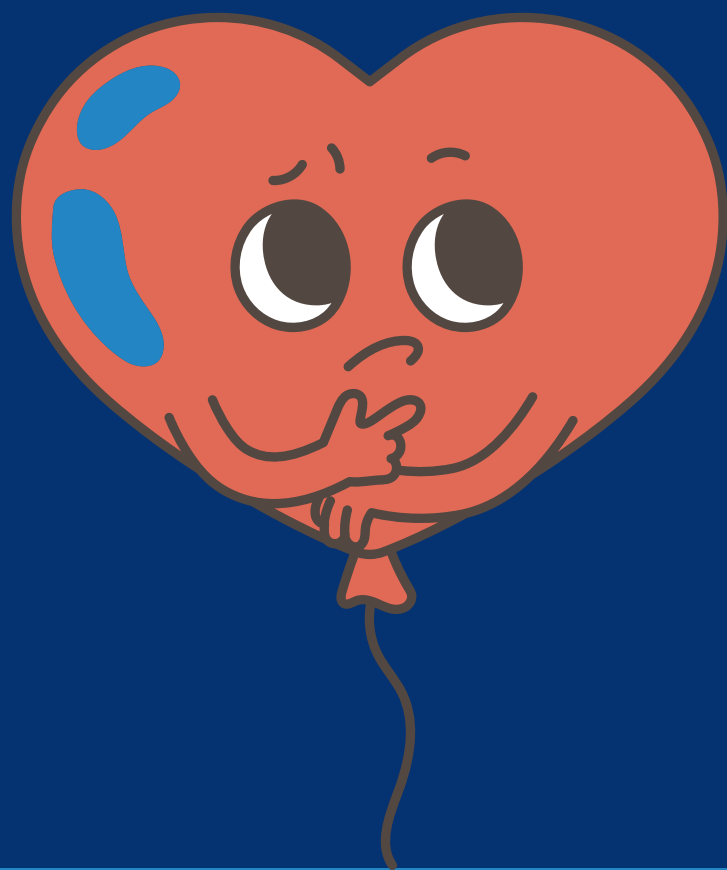


Cómo superar  
**UNA  
RUPTURA**



Psic. Rocío Quiñones

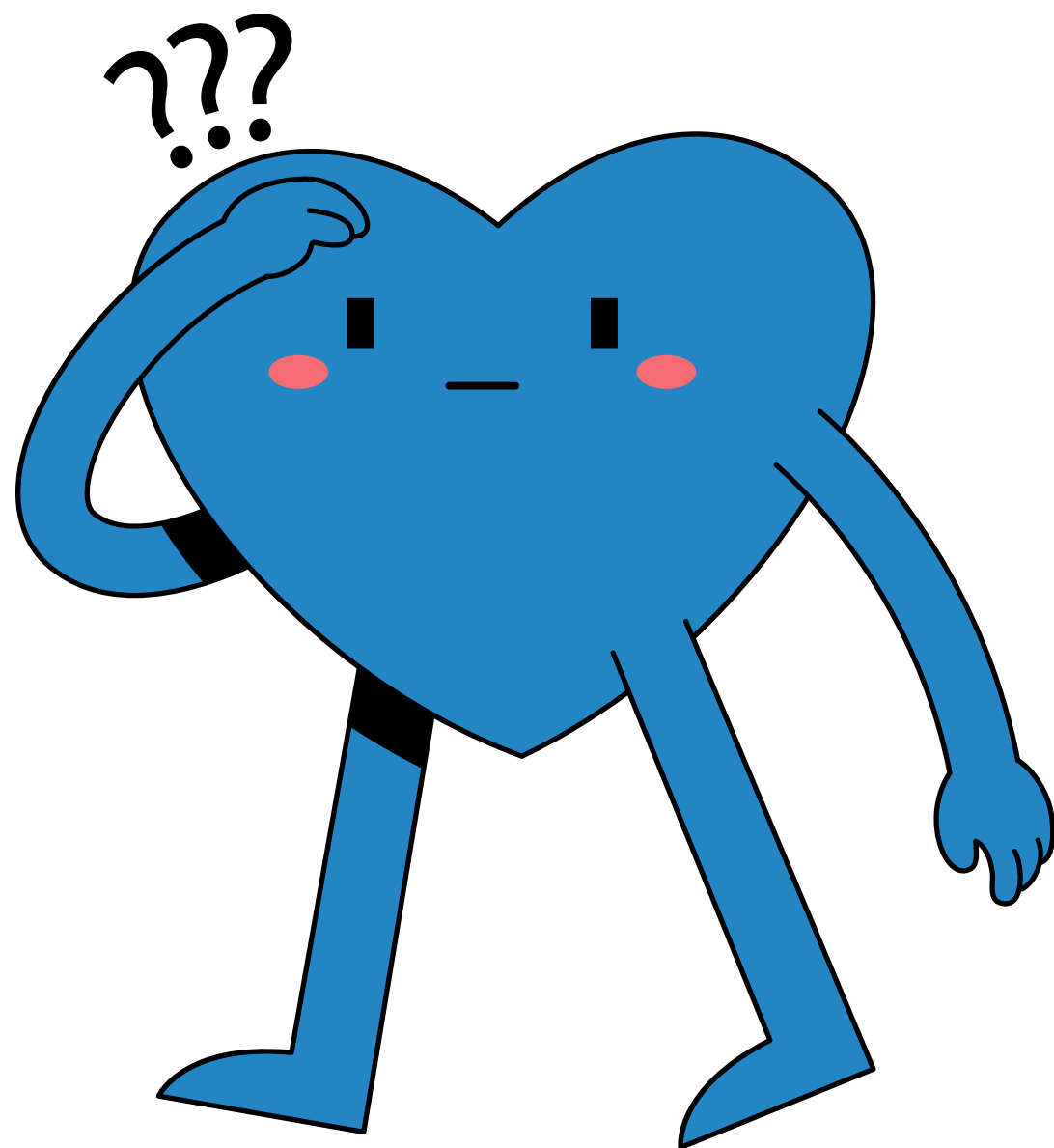
Esto para conocer cómo podemos reaccionar ante una ruptura y realmente ver alternativas de reacción ante una ruptura.



# TODO

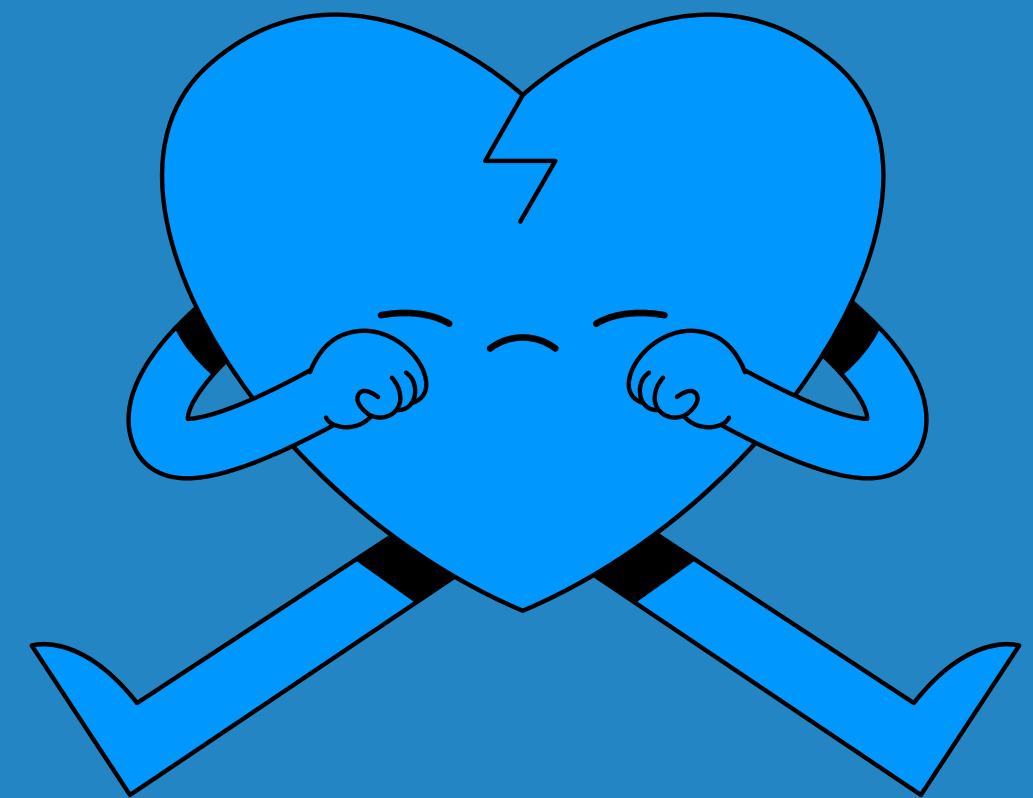
El como manejamos una ruptura de vínculo amoroso, depende de como entendamos lo que es una relación y, entender el porqué y para que me relaciono.

# QUÉ SIGNIFICA VERNOS COMO UN SER SOCIAL?

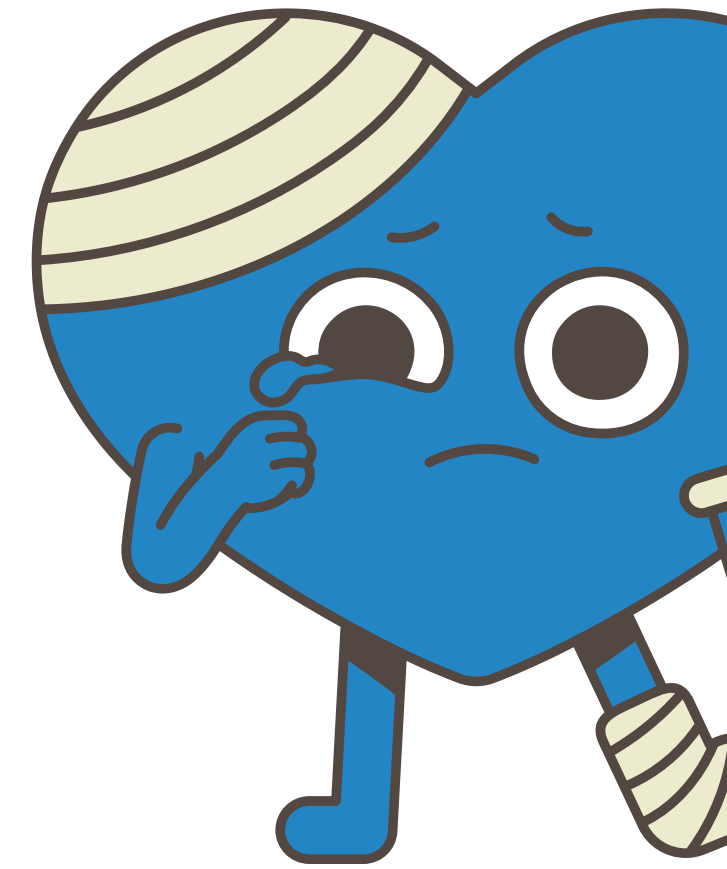


# “ EL VINCULARNOS ES UNA NECESIDAD EMOCIONAL

Sin embargo, cuando enfrentamos discusiones no resueltas, rupturas o problemas, podemos descuidarla, lo que afecta nuestro bienestar. Esto puede manifestarse en síntomas como tristeza, aislamiento prolongado, incomodidad en reuniones sociales, deseo de alejarse de multitudes y sentir tranquilidad solo en soledad.



# EL NO MANEJAR UN RUPTURA ADECUADAMENTE:



**Dificultades para relacionarnos socialmente.**

**Problemas en la convivencia con amigos y familiares.**

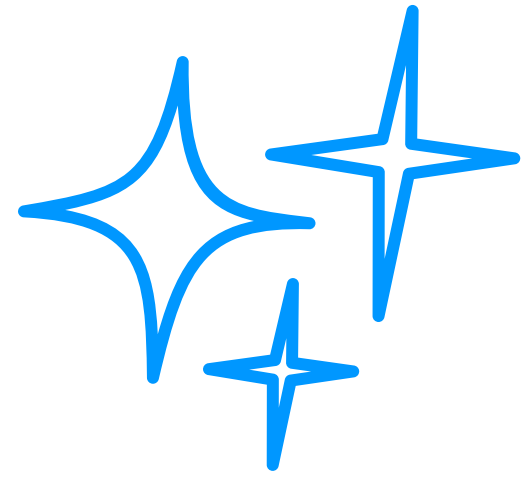
**Aislamiento y distanciamiento prolongado.**

**Falta de enfoque en el trabajo.**

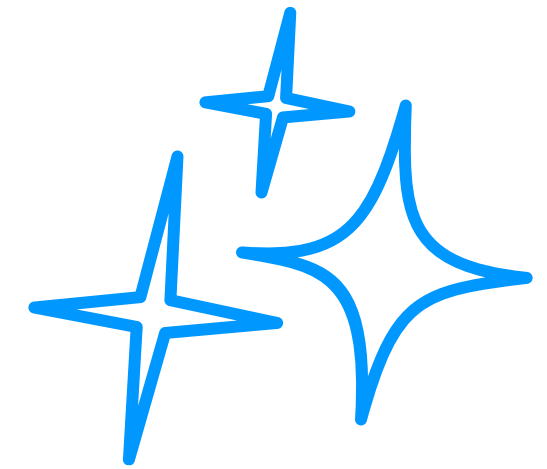


**¿COMO PODEMOS ENTENDER MEJOR QUE  
SI ES UNA NECESIDAD EMOCIONAL EL  
RELACIONARNOS?**

Necesidad emocional vs necesidad fisiológica.



# ¿POR QUÉ NOS RELACIONAMOS?



Porque somos seres sociales, lo necesitamos para desarrollarnos en áreas de vida

Para formar sentido de pertenencia, para darle sentido a nuestra importancia como personas, a través de la autoaceptación independientemente de la permanencia de un vínculo.

**Esto último quiere decir, que nuestra auto percepción no cambie, por el hecho de que esté o no esté en nuestras vidas, las personas con las que hemos hecho ya un vínculo.**



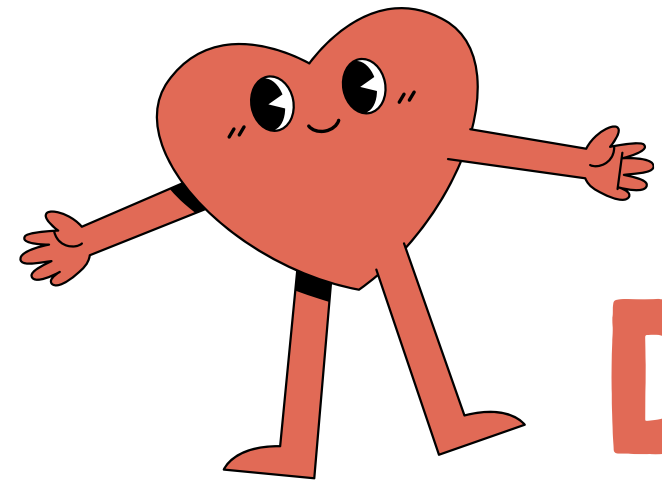


# ENTONCES... ¿CÓMO MANEJAMOS LA RUPTURA?

Terminar una relación amorosa, si o si, va a tener efectos emocionales en todos. Necesitamos ser amables, compasivos, pacientes con nosotros, cuando termina una relación amorosa.

**Independientemente del tiempo que duró la relación**

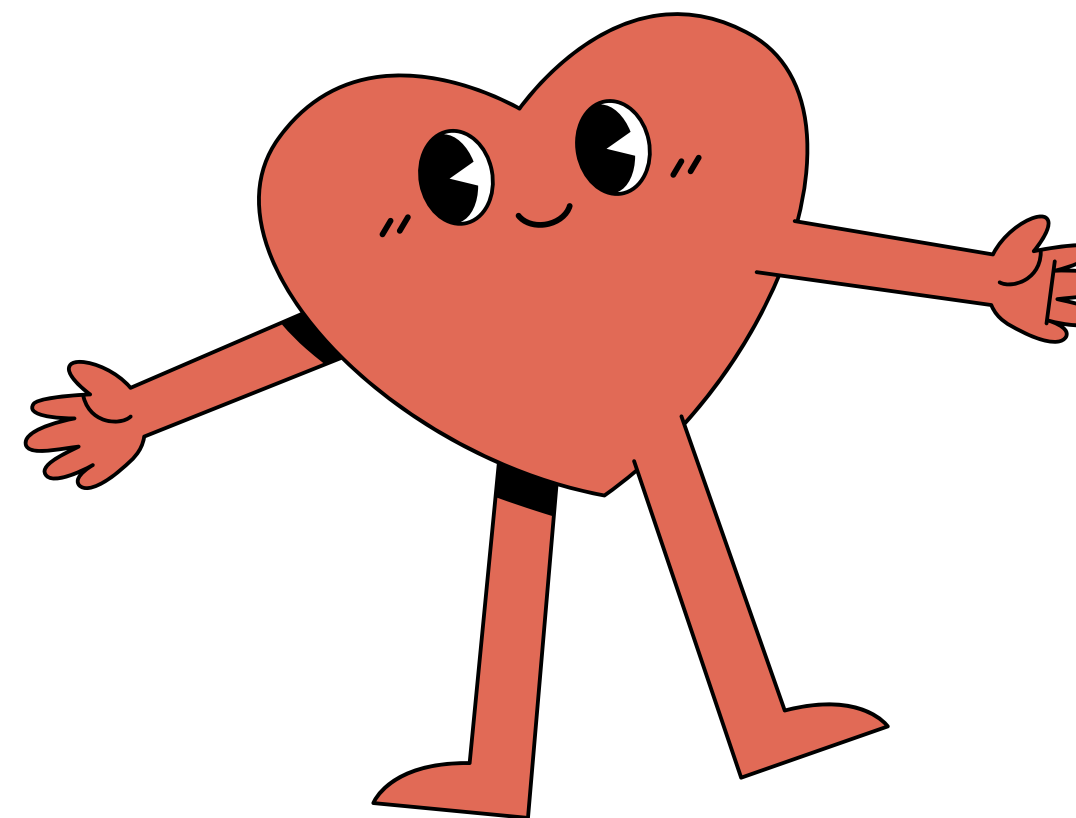




# FUNCIÓN DE LA PAREJA

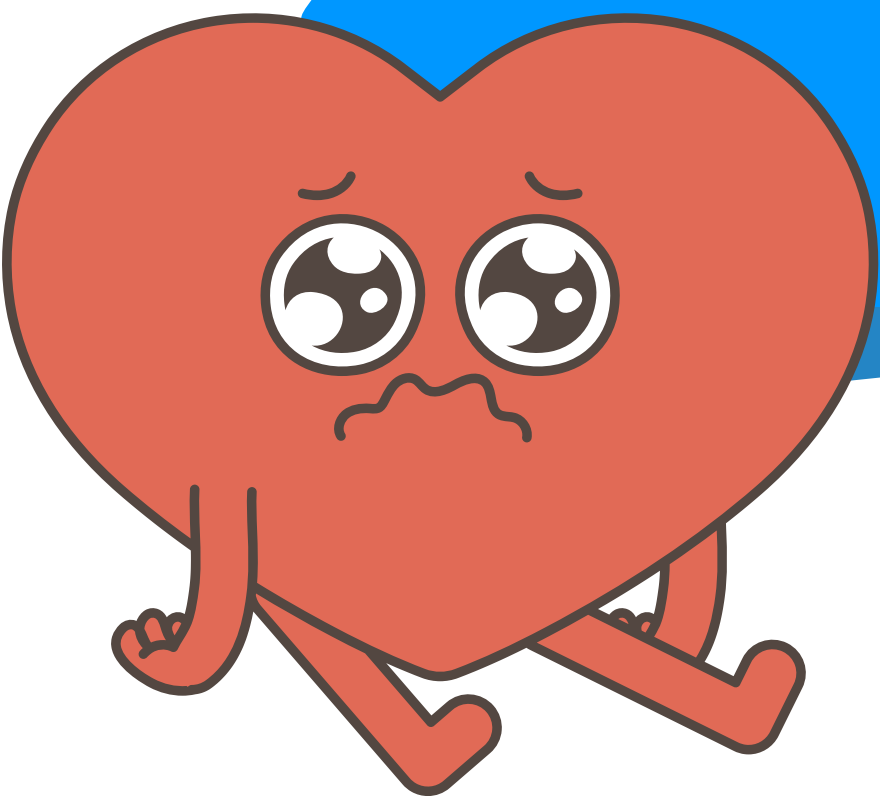
**La función de la pareja es llenar esas necesidades emocionales del apego seguro como:**

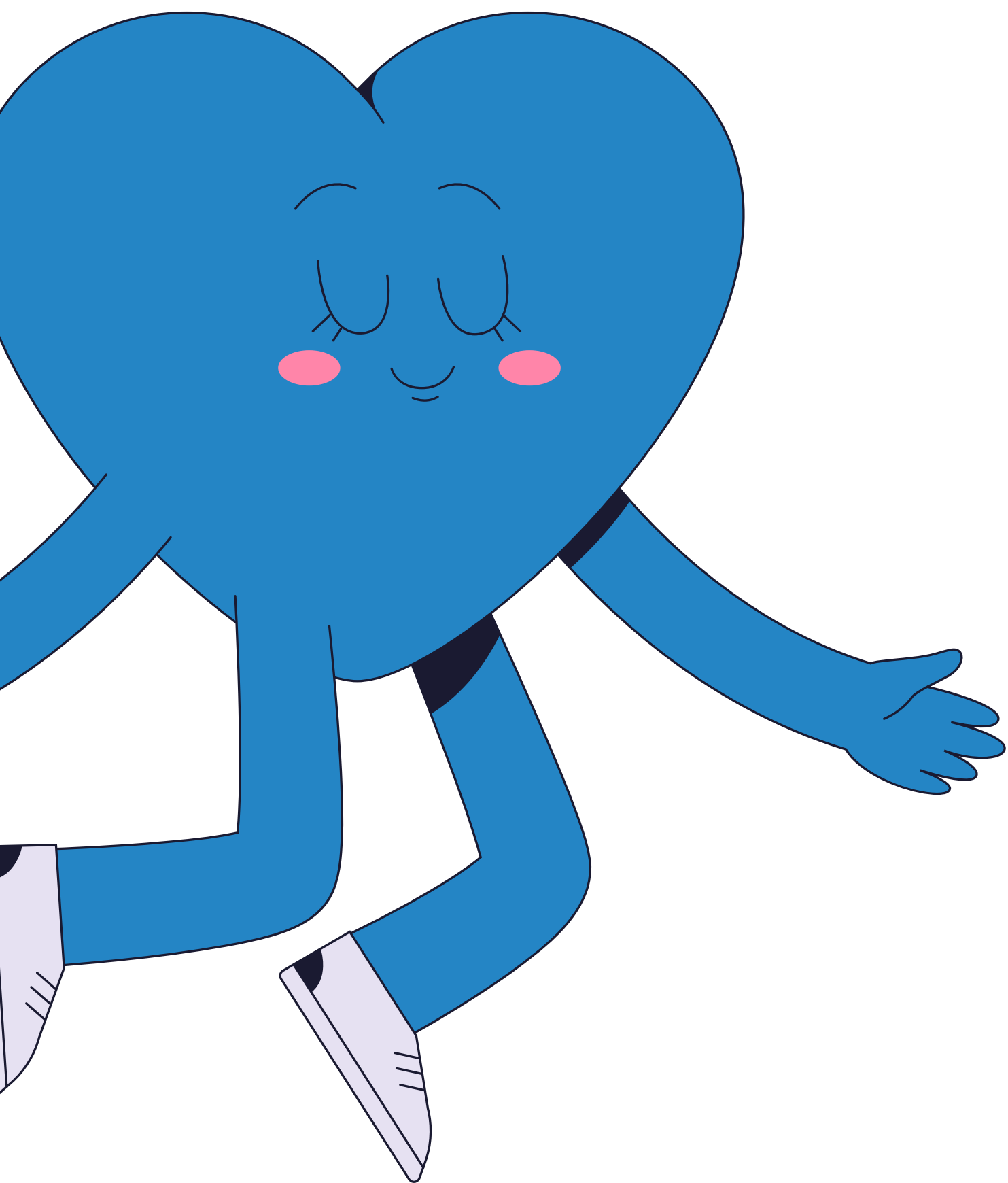
- **Apoyo**
- **Cariño**
- **Compañía**
- **Interacción**
- **Apapacho (abrazos, tacto)**
- **Aceptación**
- **Pertenencia**



# DIFICULTAD EN LA RUPTURA

Entre más tiempo con la pareja, estas necesidades de apoyo , cariño, aceptación, interacción, cariño, pertenencia; se van fusionando. Es decir, que la pareja empieza a ser el único “ lugar seguro” del cual obtener estas necesidades, y cuando ocurre una ruptura, “ no tengo” de donde obtener estas necesidades.





## TIPS PARA MANEJAR UNA RUPTURA

- ♥ Aceptación
- ♥ Interacción
- ♥ Cariño
- ♥ Apoyo
- ♥ Pertenencia
- ♥ Seguridad y protección

# ¿POR QUÉ DUELE UNA RUPTURA INCLUSO SI FUE CORTA?

**Se relaciona con cómo aprendemos a satisfacer nuestras necesidades emocionales en soltería.**

- ◆ La ruptura nos muestra qué necesitamos en una relación y qué podemos atender por nosotros mismos.
- ◆ No se trata de ser perfectos, sino de sentirnos completos individualmente.
- ◆ Si buscamos pareja para llenar un "vacío", dependeremos de la relación para sentirnos plenos.
- ◆ Es clave aprender a reconocer y atender nuestras propias emociones.

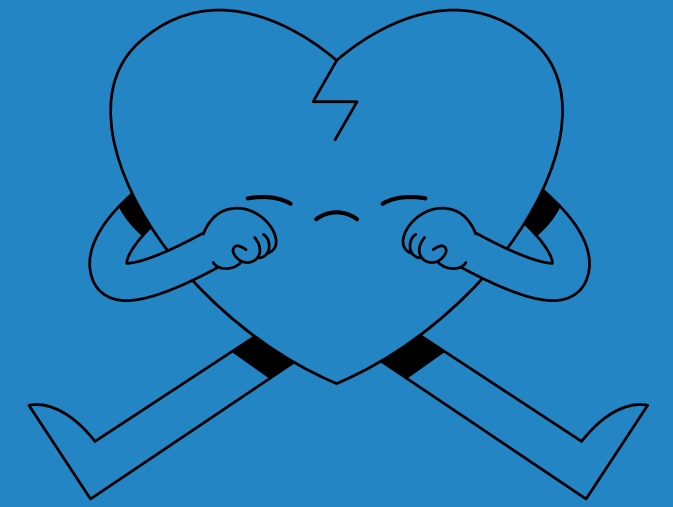
# PUNTOS PARA SUPERAR UNA RUPTURA

Ser compasivo conmigo mismo no exigirme de escuchar mis emociones, sin juzgarlas, y aceptándolas.

Hacer tu rutina día a día, trabajo, descanso, una actividad recreativa, permitiendote sentir, el cómo se siente hacerlo sin la "sensación" de que alguien esté contigo.

Reconocer si la adaptación de estos puntos anteriores, se te está dificultando, y pedir ayuda si notas que se vuelve complicado

# DURACIÓN DEL DUELO



**RASGOS DE  
PERSONALIDAD.**

¿Que significó para mi?

¿Como me veo a mi mismo después de la relación?

**DURACIÓN**

**CONTEXTO**

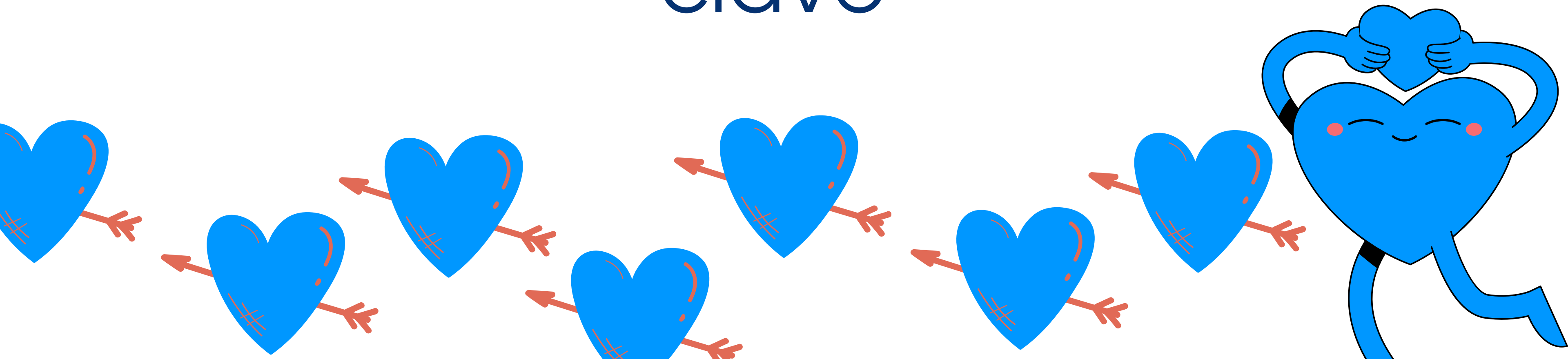
**RED DE APOYO**

**TIPO DE APEGO**

Si evito, sobrecompensatorio, o apego rendido.

# MITOS DE LA RUPTURA

“Un clavo saca a otro clavo”

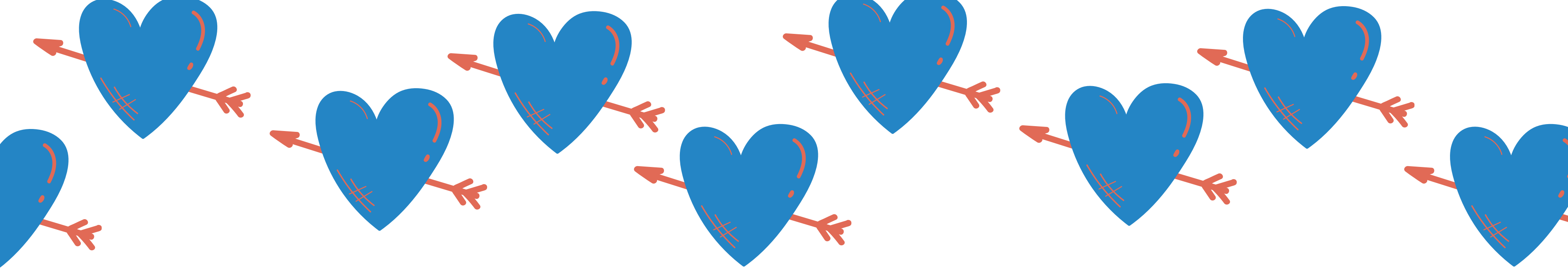




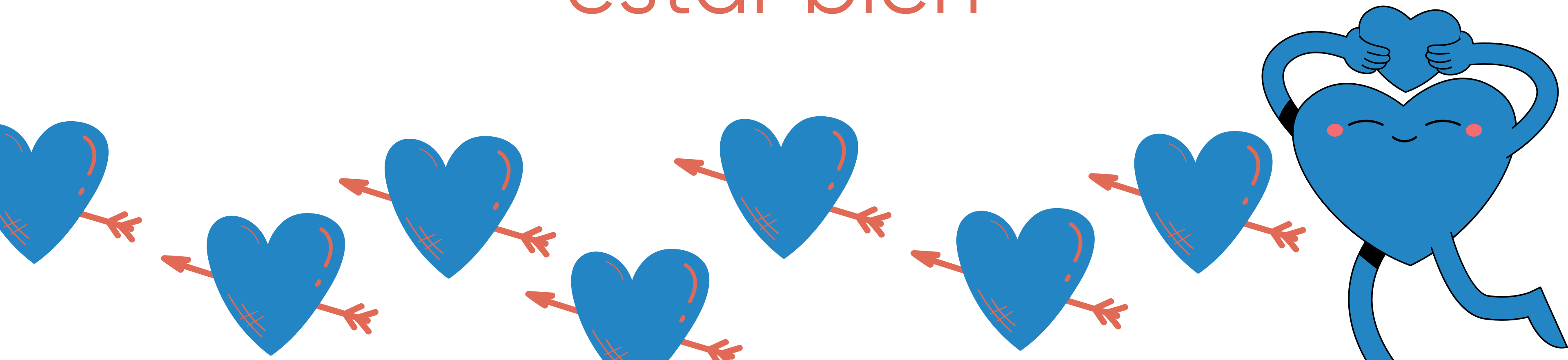
# SOBRECOMPENSACIÓN

Urgencia de vinculo. Es decir, necesito ya, llenar estas necesidades emocionales, para olvidar como mi ex pareja las atendía.





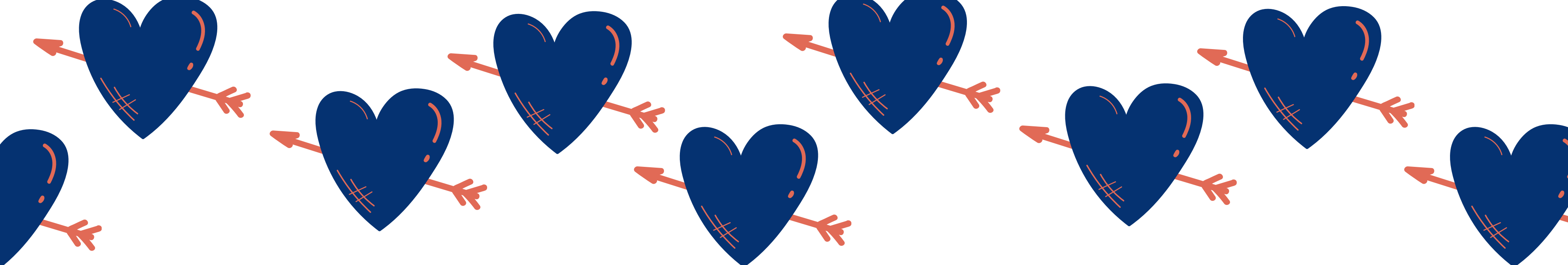
“En un mes tengo que  
estar bien”



# ADAPTACIÓN

Es un proceso de adaptación, de aprender a hacer lo que hacía antes en pareja, y como habituarnos a hacerlo sin pareja.

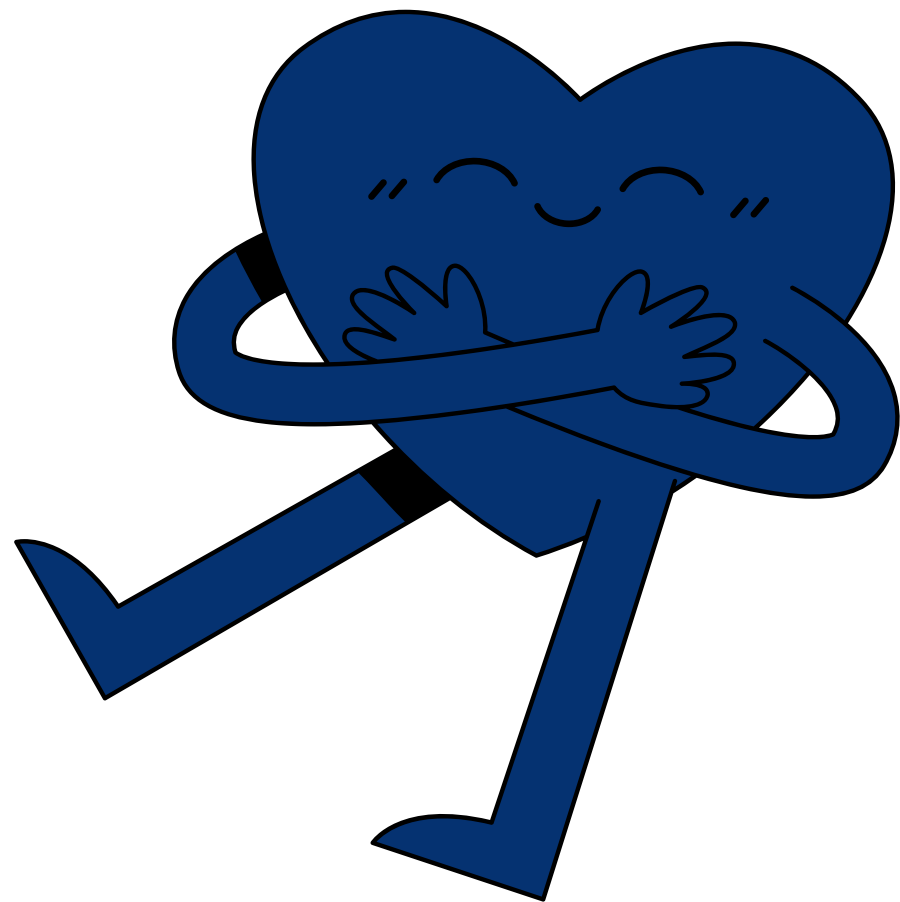




“Fue mi culpa, soy un  
fracaso”

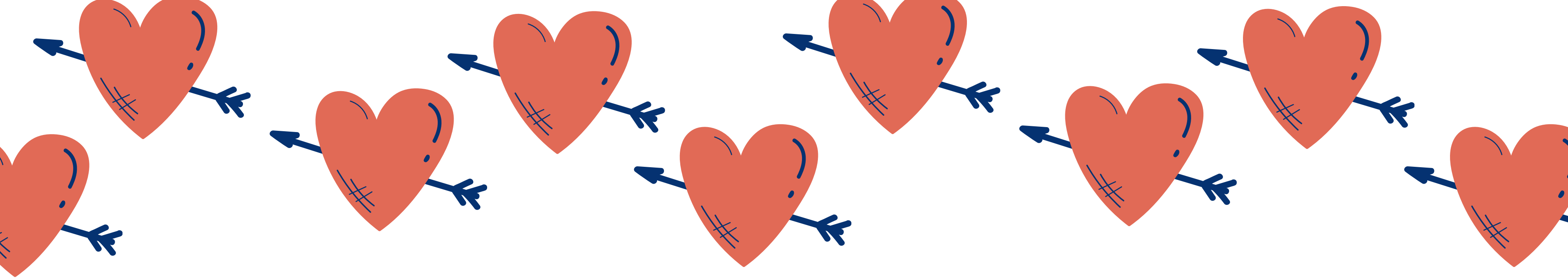


# LA RUPTURA ES SALUDABLE

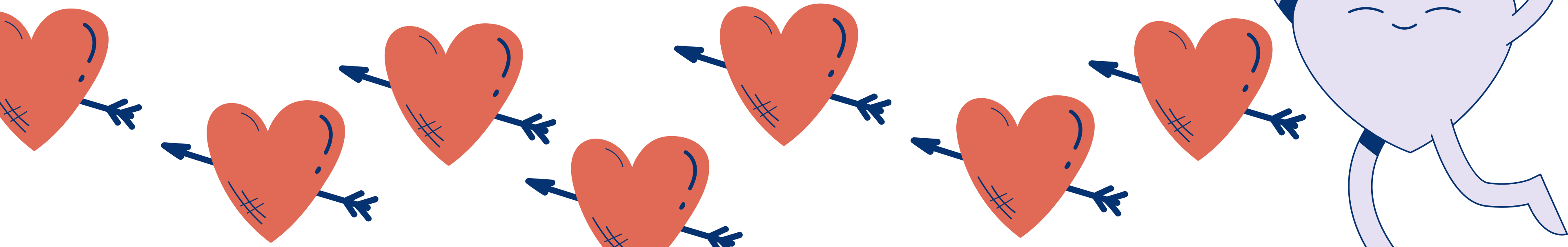


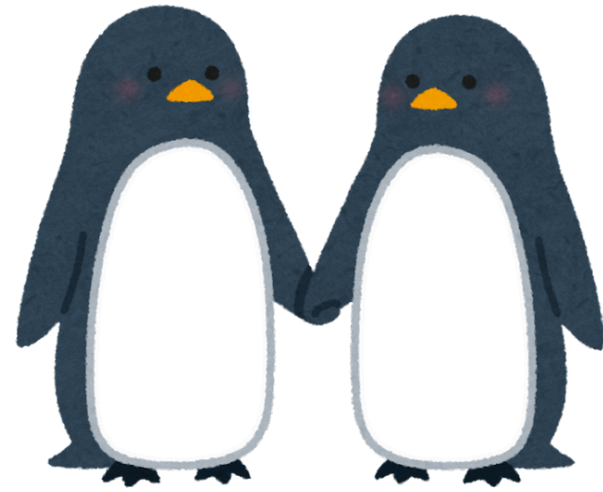
La ruptura es saludable, nos empuja a resolver conflictos internos.

Inclusive si nosotros, hicimos algo que rompe la dinámica de pareja, incluso la infidelidad, me está enseñando algo de mi, nadie es culpable, si somos responsables de conocernos, y saber como resolvemos un problema.

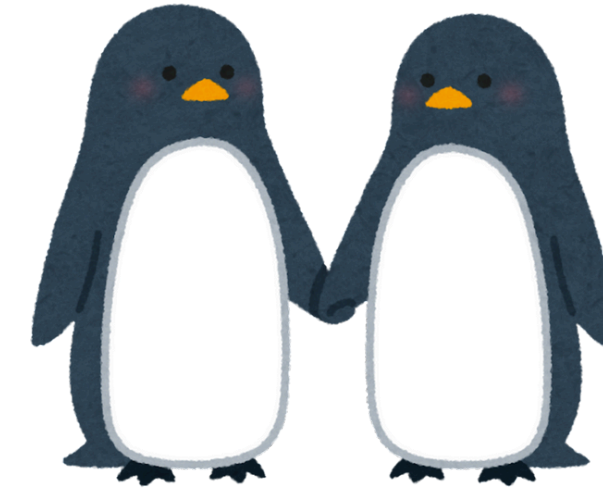


“Si lo o la deajo ahora,  
alguien tendrá su mejor  
versión de él.”





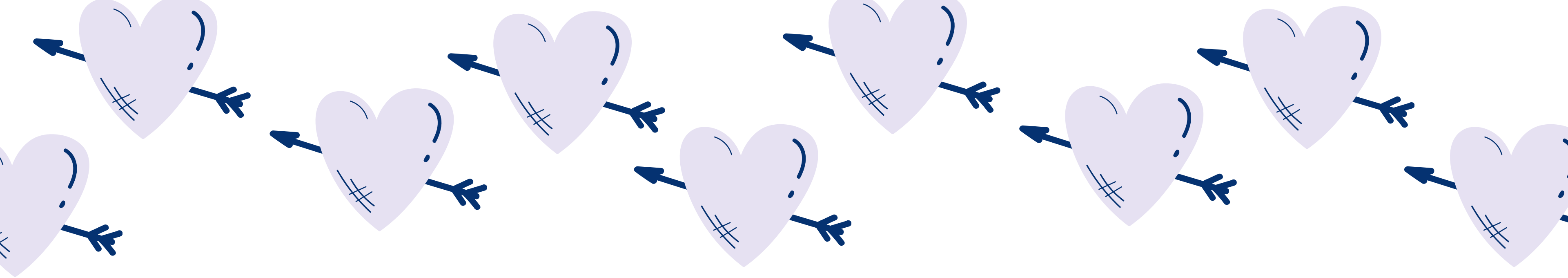
# REFLEJO



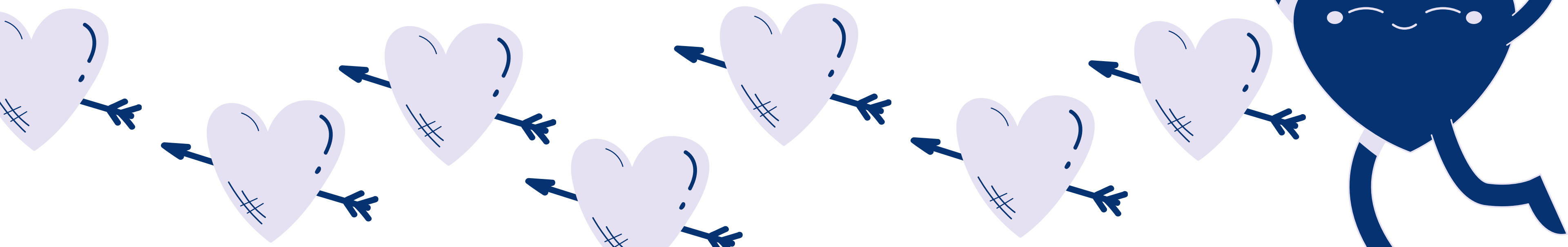
La pareja refleja nuestro estilo de apego individual. En la relación, ambos se adaptan a una dinámica que activa sus emociones. Esto puede dar la impresión de que uno de los dos cambió, pero en realidad es parte de la adaptación mutua.

Con otra persona, cada uno podría comportarse de manera diferente. No se trata de quién es mejor o peor, sino de reconocer cuando una relación nos afecta emocionalmente sin encontrar solución.





"Si tu ex consigue pareja  
y tú no, tú eras el o la del  
problema."



# NO TIENE QUE VER CONTIGO

El como tu ex pareja, resuelva y procese la ruptura, no tiene que ver con lo que eres tú.

El aceptarnos, como somos, por dentro y por fuera, con lo que hemos vivido , agradable y desagradable, nos hace aceptarnos sin juzgar, sin criticarnos, viendo nuestras áreas de crecimiento.



# COMO CONTACTARTE CON NOSOTROS.

---



33 1485 1485



[www.cade.org.mx](http://www.cade.org.mx)



Planeta 2590