



**CERRANDO  
CICLOS**



## **EL TALLER TENDRÁ EL SIGUIENTE HORARIO:**

11 am ¿En qué etapa del duelo me encuentro?

12 pm Lo que me impide decir adiós

1 pm Comida

2 pm Técnicas para Cerrar Ciclos

3 pm Vida nueva y Resiliencia



# ETAPAS DEL DUELO

Podríamos definir el **duelo** de una ruptura de **pareja** como un shock sentimental, un estado de parálisis psicológica, desorientación y vacío.

**El duelo es un proceso normal, e incluso saludable, el cual no se convierte en patológico de no ser que la persona intente reprimirlo o compensarlo mediante conductas de negación o de exceso. como pueden ser el consumo de drogas o el abuso de alcohol.**

Para una superación exitosa de la ruptura es necesario afrontar el dolor y avanzar con él



1

## SHOCK Y NEGACIÓN

Desorientación e incredulidad

2

## LÁSTIMA Y DOLOR

Por lo sucedido y lo que permití

3

## ADJUDICACIÓN DE LA CULPA

Necesidad de saber qué pasó

4

## RESIGNACIÓN

Aceptar que la relación terminó

6

## RESOLUCIÓN

Termino del ciclo e inicio de nuevos

5

## RECONSTRUCCIÓN

Regresar a ser yo y mejorarlo

# ALGO IMPORTANTE SOBRE LAS ETAPAS...

Las etapas no son forzosamente progresivas

Puedes estancarte en una etapa cuánto tiempo lo desees

No existe eso de “si voy para atrás es para agarrar vuelo”

No es un proceso para olvidar a la otra persona, es un proceso para reencontrarte contigo



# ¿EN QUÉ ETAPA ME ENCUENTRO?

Etapa 3: adjudicación de la culpa

## ¿QUÉ HAGO PARA MANTENERME AHÍ?

Hablar todo el tiempo con mis amigas de las cosas que creo que mi ex hizo para que termináramos.

## ¿QUÉ DEBO HACER PARA CONTINUAR?

Aceptar que seguir culpando a mi ex no va a cambiar nada y que no necesito el reconocimiento de los demás.

## ¿QUÉ DEBO DEJAR DE HACER PARA CONTINUAR?

Cambiar mi comunicación con mis amigas y separar la responsabilidad que tuvo mi ex y la que tuve yo.

Etapa	¿Qué hago para mantenerme ahí?	¿Qué debo hacer?	¿Qué debo dejar de hacer?
Shock y negación	No ver las cosas como son y aceptar que lo nuestro terminó	Darme la oportunidad de platicarlo con alguien. Hablarlo reafirma que es real.	Actuar como si nada pasara. Esta pasando, es real me guste o no.
Lástima y dolor	Lloro todo el tiempo y me conmisero de todo lo que permití y que no vi desde hace tiempo.	Está bien que llore, pero que ese llanto tenga un sentido, si voy a llorar que sea para que mis lágrimas me limpien del dolor que siento, pero no para generar más dolor.	Meterme a ver sus historias y estados que sólo terminan por herirme más.
Adjudicación de la culpa	Buscar culpables, en mi ex pareja, en mi, en terceros	Yo hacerme responsable de lo que me toca y nada más	Hacer investigaciones y supuestos
Resignación	Acepto que las cosas son como son, me duelen pero no las puedo cambiar	Quitarle el significado negativo que le di a mi relación y modificarlo por uno neutro	Preguntarle a las personas si me ven bien y empezar a creen en eso
Reconstrucción	Hacer cosas por y para mi	Regresar a esas buenas amistades que perdí y alas actividades que amo hacer	Tener miedo al juicio de los demás. Mis amigos les alegrará verme volver

Etapa	¿Qué hago para mantenerme ahí?	¿Qué debo hacer?	¿Qué debo dejar de hacer?

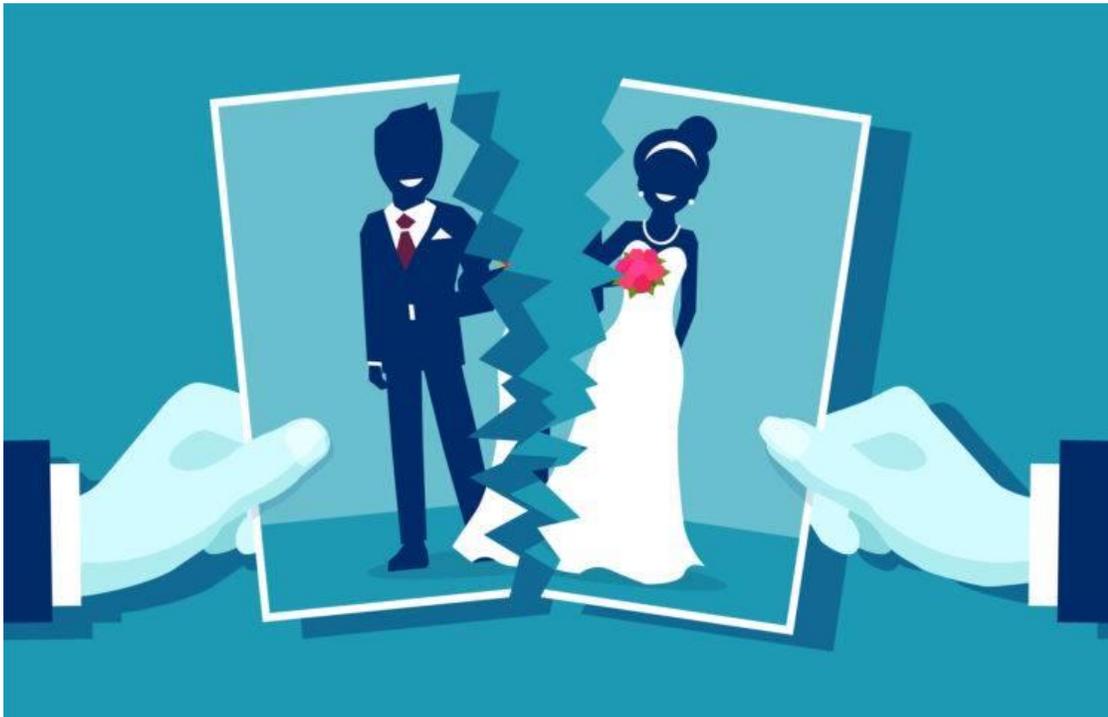


**¿QUÉ ME IMPIDE CERRAR EL CICLO?**



Tal vez no queremos soltar lo que nos hace mal porque tenemos la **esperanza** de que pueda volver a hacer el bien como antes.

# MIEDOS QUE ME IMPIDEN **CERRAR UN CICLO**



Miedo a la incertidumbre

Miedo a sufrir

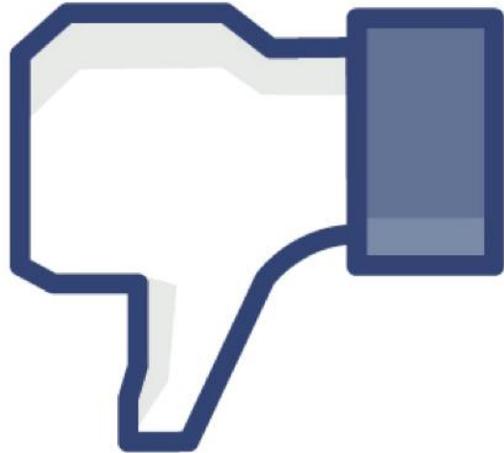
Miedo a equivocarse

Miedo a salir de la zona de confort

Miedo a quedarte solo(a)

Miedo a ser remplazado

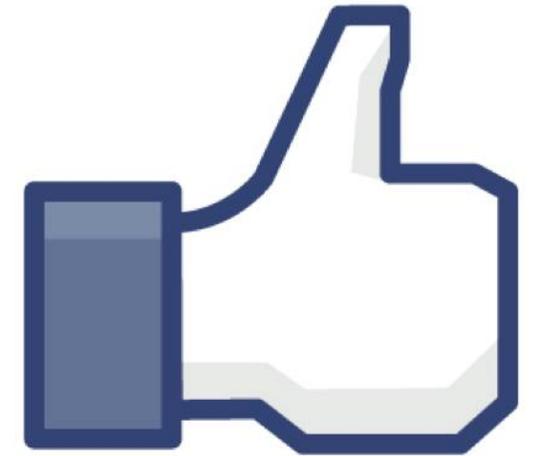
# NO CONFUNDAS...

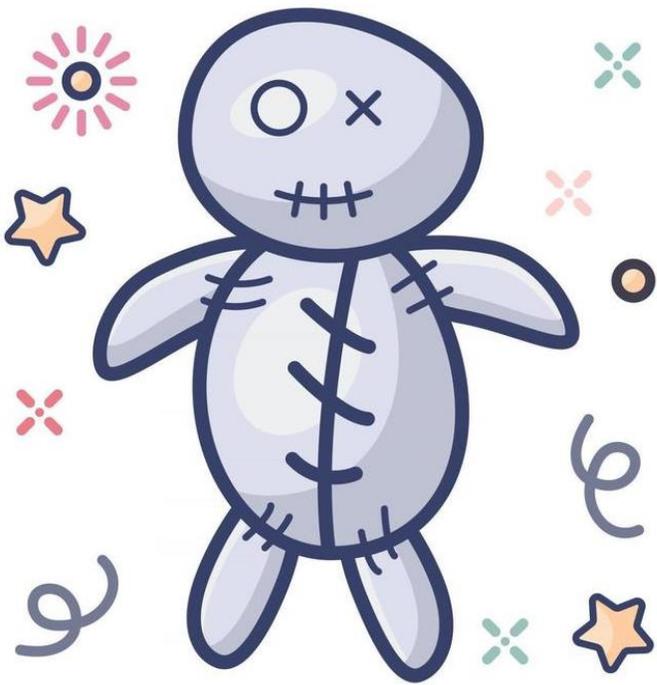


Señal vs. Nostalgia

Esperanza vs. Razón

Recuerdo vs. Evocación





## LA BRUJERÍA QUE NOS HICIERON...

*“Nunca vas a encontrar a alguien como a mi”.*

*“Nunca vas a encontrar a alguien que te ame como yo lo hice”.*

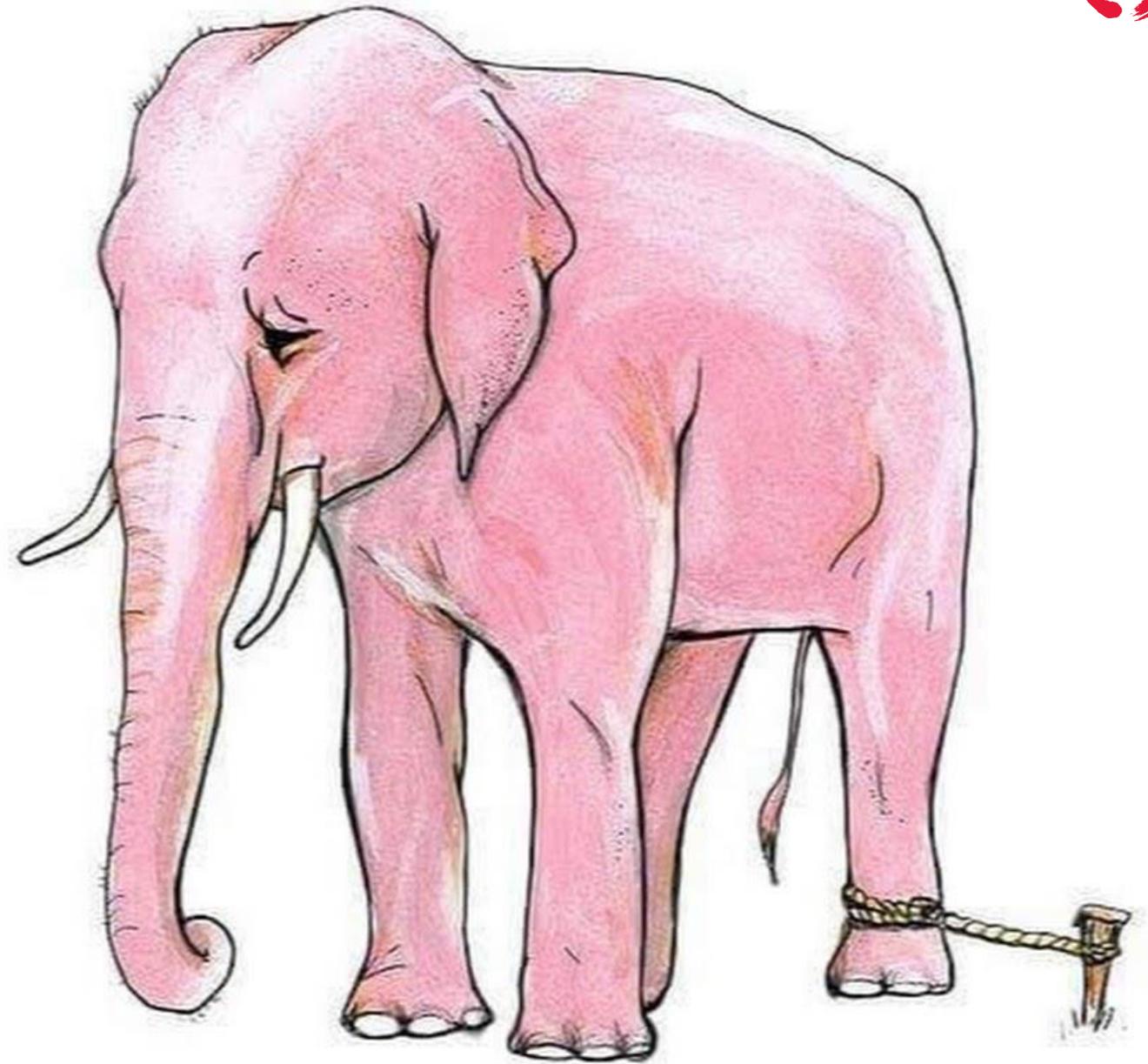
*“Cuando beses otros labios te acordarás de los míos”.*

*“Nadie te aguanta, por eso siempre estás solo(a)”.*

*“El amor no se inventó para nosotros(as)”.*

*“Todos son iguales”*

Las **creencias limitantes** son esos pensamientos contruidos a través de la experiencia, que hacen interpretar la realidad de una manera que limita tu desarrollo potencial, e impide que alcances aquello que deseas.



**A TI, ¿QUÉ TE DETIENE?**



# **TÉCNICAS PARA CERRAR CICLOS**

# LÍMITES CLAROS

- 1. Contar nuestros problemas:** no somos amigos, obviamente me importará si algo le pasa a mi ex, pero tengo que pensar en mi y mi estabilidad. Lo que yo sepa de mi ex generará emociones que por el momento no es recomendable que aparezcan.
- 2. Tener relaciones sexuales:** no existe el sexo de despedida. Cada relación sexual segrega oxitocina que aumenta el vínculo entre las personas y además puede generar confusión con lo que ya elegiste.
- 3. Darse apoyo económico:** si aceptas recibir algún tipo de apoyo te sentirás comprometido(a) a ver a tu ex pareja.



# CONTACTO CERO

Cero interacción  
Cero observación  
Cero indirectas

# ¿QUÉ ES EL **CONTACTO CERO**?

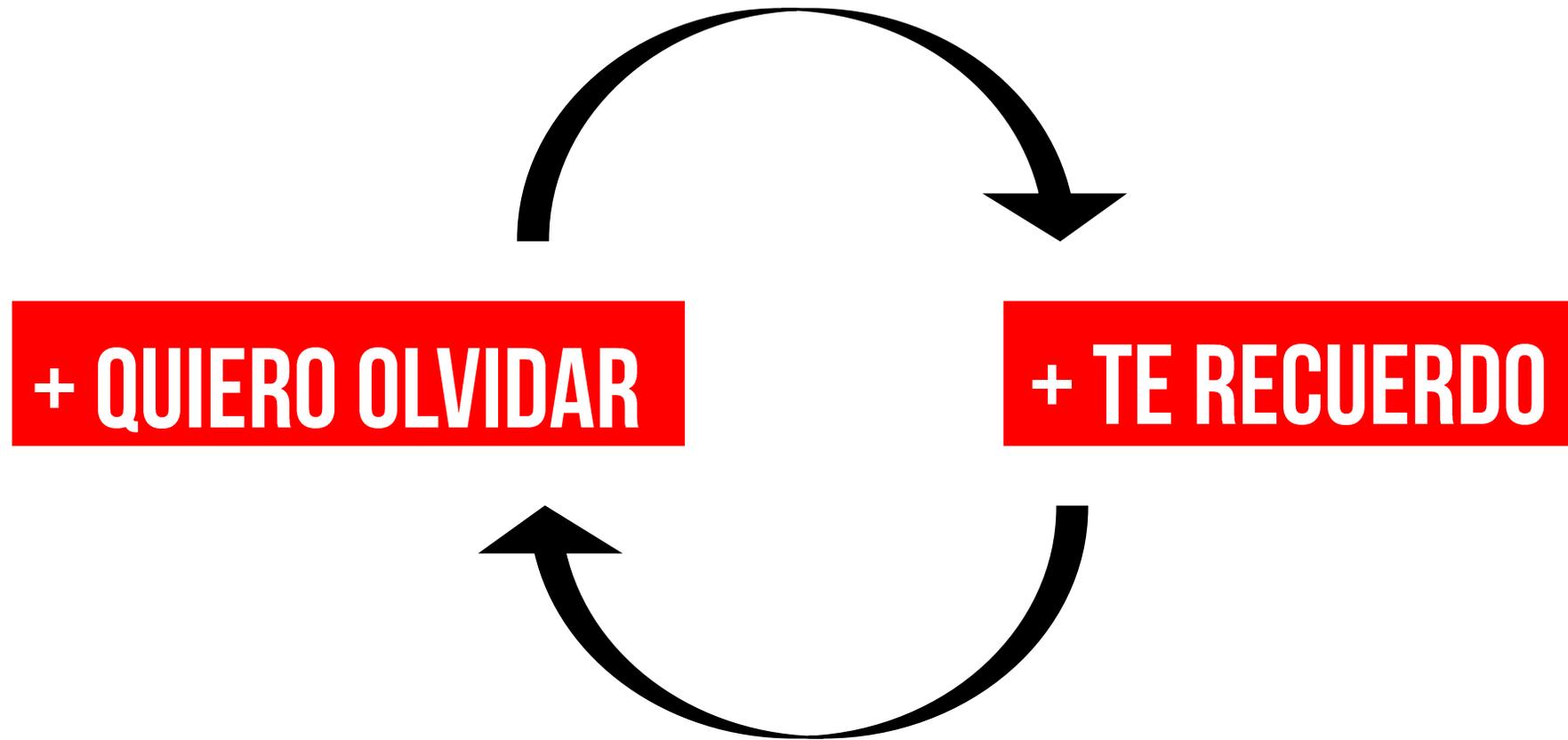
Estrategia para eliminar la **influencia directa** que representa la interacción con la otra persona.

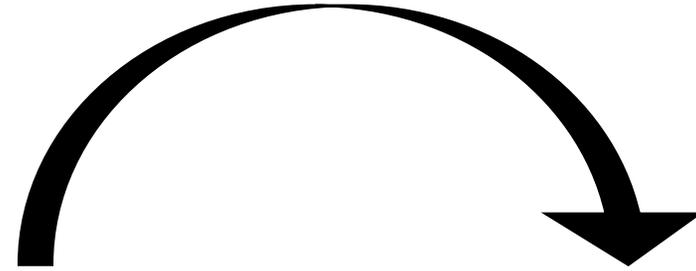
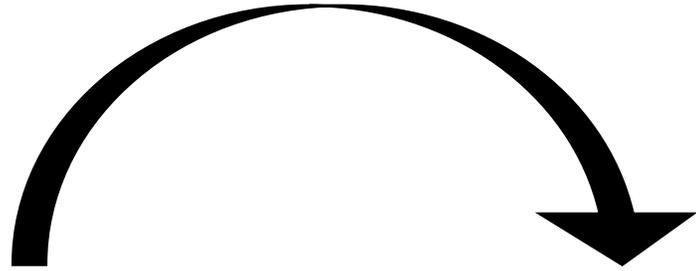
# ¿PARA QUIÉN ES EL **CONTACTO CERO**?

- Personas que se les dificulte cerrar un ciclo
- Personas que hayan generando una dependencia emocional con su ex pareja
- Personas que tienen como ex pareja al alguien que chantajea, acosa, hostiga o manipula emocionalmente





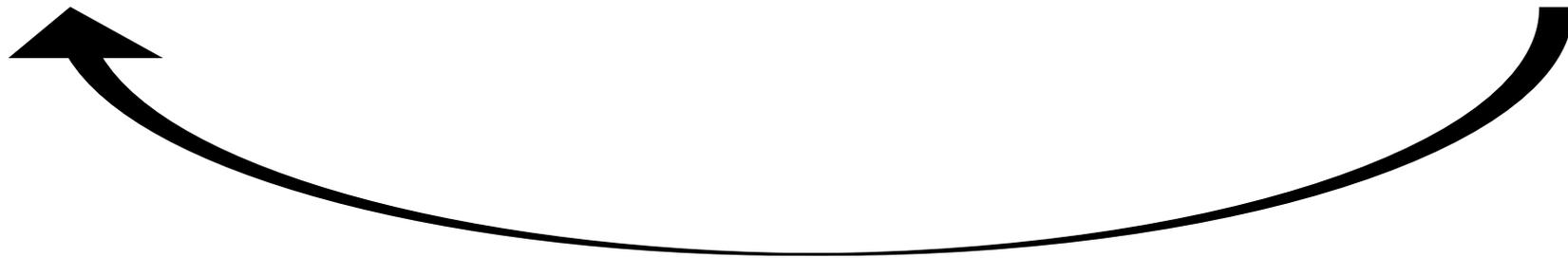




**- IMPORTANTE ES**

**- TE RECUERDO**

**- DOLOROSO ES**



# ¿CÓMO GENERAR UN PLAN DE CONTINGENCIA?

1. **Des-idealización:** ser objetivo y recordar las circunstancias que los llevaron a terminar y cómo te sentías cuando se producían.
2. **Ejercicio físico:** una manera eficaz de focalizar la atención en algo muy distinto a la ruptura. Además, incrementa la satisfacción personal y mejora la disposición a la lucha activa.
3. **Redes de apoyo:** personas que puedan acompañarte en los momentos críticos o de tentación de retomar la comunicación con la ex pareja.
4. **Terapia ocupacional:** actividades que te permiten mantenerte enfocado(a) por horas y que generan una sensación de satisfacción.



## Razones para no continuar en la relación:

1. Decidí ya no continuar en la relación porque me sentía nulificado(a) todo el tiempo, lo que yo pedía o buscaba poco importaba.
2. Decidí ya no continuar con la relación por mi salud emocional. Cada día me sentía más culpable por cosas que no había hecho o palabras que se sacaban de contexto.
3. Decidí ya no continuar en la relación por las agresiones físicas y verbales que se presentaban todos los días.
4. Decidí ya no continuar en la relación porque tenía miedo de mi propia pareja.
5. Decidí ya no continuar porque no confiaba en mi pareja, no importa cuántas promesas hiciera siempre se rompían.
6. Decidí ya no continuar con la relación como un acto de amor y respeto para mi. Me abandoné mucho tiempo pensé que lo que tenía era amor y realmente era control.

Acciones que me hacen sentir bien	
En casa	Fuera de casa
Jugar video juegos	Ir al cine
Limpiar la cocina	Comprar un helado
Recoger mi cuarto	Ir a la iglesia
Hacer rompecabezas	Platicar en casa de Juanita
Trabajo de oficina	Salir a pasear a mis mascotas
Ver una serie	Comprar ropa con mamá
Hacer un postre	Antro / Bar
Jugar con mi mascota	Jugar futbol
Platicar con mi familia	Salir con mis amigas
Molestar a mi hermano	Acto altruista
Lavar el coche	Correr   Gym
Limpiar frijoles	Trabajar

Situación	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Deseo marcarle para saber cómo está.	Suelto el teléfono y me alejo de donde me encuentro. Comúnmente esto se da en mi cuarto y por las noches, así que iré a la cocina, siempre hay algo que limpiar en la cocina.	Le marco a Sofía, le comparto sobre mi tentación, de qué sentimientos despierta y de el valor que tengo para soltar esa situación.	Salgo de casa, aunque tengo mi celular sólo lo usaré para indicarle a Sofía que voy a verla. De no encontrarse ella, le pediré a mi mamá que me acompañe a despejarme.

Situación	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Me marca o manda mensaje a mi celular.	No contesto y/o borro inmediatamente el mensaje sin abrirlo.	No contesto, pero si me siento intranquilo le marcaré a Pedro y le pediré vernos para salir.	Me pongo a jugar Play Station.

Situación	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Me lo topo en la escuela o trabajo y me saluda	Soy cortés con el saludo pero prudente para no generar mayor plática.	Saludo cortésmente y después me voy con Juanita por si decide sacarme más plática tener a alguien que me sirva de escudo.	Si siento ansiedad, le marco a mi terapeuta y busco tranquilizarme yo sola, entendiendo que lo que pasa es algo temporal.

# CARTA DESPEDIDA

1. **Agradecimiento por lo que vivimos** (situaciones, experiencias y aprendizajes)
2. **Disculpa por lo que hice o dejé de hacer** (errores, mentiras, infidelidades, agresiones emocionales o físicas. etc.)
3. **Perdón** (Te perdono por lo que hiciste...) (Me perdono por lo que permití o lo que hice...)
4. **Despedida** (Hoy te digo adiós por... A partir de este momento me despido de ti, de lo que fuimos... Me despido de ti y de los sentimientos que te acompañan...)
5. **Deseos** (Deseo que estés bien... Deseo que tengas paz... Deseo que encuentres lo que busques... Deseo que seas feliz porque deseo lo mismo para mi)



# ¿CÓMO GENERAR UN PLAN DE CONTINGENCIA?

1. **Des-idealización:** ser objetivo y recordar las circunstancias que los llevaron a terminar y cómo te sentías cuando se producían.
2. **Ejercicio físico:** una manera eficaz de focalizar la atención en algo muy distinto a la ruptura. Además, incrementa la satisfacción personal y mejora la disposición a la lucha activa.
3. **Redes de apoyo:** personas que puedan acompañarte en los momentos críticos o de tentación de retomar la comunicación con la ex pareja.
4. **Terapia ocupacional:** actividades que te permiten mantenerte enfocado(a) por horas y que generan una sensación de satisfacción.



## Razones para no continuar en la relación:

1. Decidí ya no continuar en la relación porque me sentía nulificado(a) todo el tiempo, lo que yo pedía o buscaba poco importaba.
2. Decidí ya no continuar con la relación por mi salud emocional. Cada día me sentía más culpable por cosas que no había hecho o palabras que se sacaban de contexto.
3. Decidí ya no continuar en la relación por las agresiones físicas y verbales que se presentaban todos los días.
4. Decidí ya no continuar en la relación porque tenía miedo de mi propia pareja.
5. Decidí ya no continuar porque no confiaba en mi pareja, no importa cuántas promesas hiciera siempre se rompían.
6. Decidí ya no continuar con la relación como un acto de amor y respeto para mi. Me abandoné mucho tiempo pensé que lo que tenía era amor y realmente era control.

Acciones que me hacen sentir bien	
En casa	Fuera de casa
Jugar video juegos	Ir al cine
Limpiar la cocina	Comprar un helado
Recoger mi cuarto	Ir a la iglesia
Hacer rompecabezas	Platicar en casa de Juanita
Trabajo de oficina	Salir a pasear a mis mascotas
Ver una serie	Comprar ropa con mamá
Hacer un postre	Antro / Bar
Jugar con mi mascota	Jugar futbol
Platicar con mi familia	Salir con mis amigas
Molestar a mi hermano	Acto altruista
Lavar el coche	Correr   Gym
Limpiar frijoles	Trabajar

Situación	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Deseo marcarle para saber cómo está.	Suelto el teléfono y me alejo de donde me encuentro. Comúnmente esto se da en mi cuarto y por las noches, así que iré a la cocina, siempre hay algo que limpiar en la cocina.	Le marco a Sofía, le comparto sobre mi tentación, de qué sentimientos despierta y de el valor que tengo para soltar esa situación.	Salgo de casa, aunque tengo mi celular sólo lo usaré para indicarle a Sofía que voy a verla. De no encontrarse ella, le pediré a mi mamá que me acompañe a despejarme.

Situación	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Me marca o manda mensaje a mi celular.	No contesto y/o borro inmediatamente el mensaje sin abrirlo.	No contesto, pero si me siento intranquilo le marcaré a Pedro y le pediré vernos para salir.	Me pongo a jugar Play Station.

Situación	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Me lo topo en la escuela o trabajo y me saluda	Soy cortés con el saludo pero prudente para no generar mayor plática.	Saludo cortésmente y después me voy con Juanita por si decide sacarme más plática tener a alguien que me sirva de escudo.	Si siento ansiedad, le marco a mi terapeuta y busco tranquilizarme yo sola, entendiendo que lo que pasa es algo temporal.



**VIDA NUEVA Y RESILIENCIA**

# EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

Visualízate en un lugar o circunstancia tomando en consideración los siguientes puntos:

- 1. Visualiza algo positivo**
- 2. Que se situé en tu vida presente y que sea posible**
- 3. Que implique acción**

**Renueva tu outfit o armario**

**Planea las vacaciones de la próxima temporada**

**Piensa en el trabajo que deseas tener y qué harás para conseguirlo**

**Genera una nueva dieta o rutina de ejercicios que te ayude a sentirte mejor con tu cuerpo**

**Piensa a dónde te gustaría llevar a tus hijos o sobrinos el fin de semana**

# ¿CÓMO SABRÉ QUE YA CERRÉ EL CICLO?

El fin del camino y el inicio de otro.

# INDICADORES DE CIERRE DE CICLO

1. **No lo vas a notar.** Comúnmente a gente que cierra un ciclo, no se da cuenta de que lo cerró.
2. **Eres tu prioridad.** Haces lo que deseas sin demostrar nada a nadie.
3. **Dejaste atrás las comparaciones.** Entiendes que lo que fue no es ni mejor, ni peor que lo que vives hoy, son sólo situaciones diferentes.
4. **No te da miedo iniciar una relación.** Si existe la posibilidad de una nueva relación, no hay fantasmas de tu ex que estén rondando por la cabeza.
5. **Aprecias lo que aprendiste de la relación.** Aceptar, asimilar y aprender.

