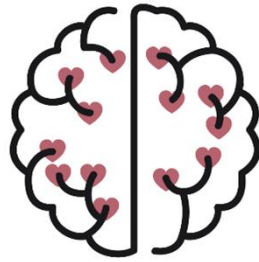


¿Ya superaste tu ruptura amorosa?

Descúbrelo con esta prueba



Sentipensante

Psicología para Corazones Rotos

Ps. Sorleidy González Molina

¡Hola, tú!

Te doy la bienvenida a **Sentipensante**. Mi nombre es Sor y he creado este espacio para compartir contigo todas las herramientas que la psicología puede aportarte para sanar tu corazón roto.

Si estás leyendo esto, es muy probable que estés pasando por una ruptura amorosa y sé lo difícil que puede llegar a ser. Pasé por esto muchas veces y una las cosas que me permitió sanar fue ser consciente de en qué parte del proceso estaba.

¿Qué te parece si vemos cómo vas tú con tu ruptura? ¿Estás Lista?

Lee las siguientes afirmaciones y marca SI o NO, según te sientas identificada.		SI	NO
1.	Desde que se terminó la relación, me siento como si hubiera perdido la capacidad de disfrutar de la vida.	☒	☐
2.	Mis sentimientos se centran en el término de la relación, impidiéndome realizar mis actividades diarias.	☒	☐
3.	No creo que la relación haya terminado definitivamente. Es un malentendido que pronto resolveremos.	☒	☐
4.	Conservo la esperanza que en algún momento retomaremos la relación.	☒	☐
5.	Me es difícil conciliar el sueño o me da mucho sueño.	☒	☐
6.	Siento que se está muriendo una parte de mi vida.	☒	☐
7.	Pienso que soy la principal causante de esta ruptura.	☒	☐
8.	Siento culpa por no haber hecho algo para impedir que la relación terminara.	☒	☐
9.	Pienso que no fui suficientemente buena para él/ella y por eso me dejó.	☒	☐
10.	Pienso constantemente en qué no manifesté suficiente amor por mi ex.	☒	☐
11.	Siento que es injusto lo que ha hecho conmigo mi expareja	☒	☐
12.	Me da ganas de destruir sus fotos, regalos, objetos personales y todo lo que me recuerda a mi ex.	☒	☐
13.	Siento mucha rabia contra mi ex pareja.	☒	☐
14.	Creo que no quiero verlo/a, por el daño que me hizo.	☒	☐
15.	Me tomo el tiempo para entender lo que realmente pasó.	☒	☐
16.	Invierto tiempo para expresar mis emociones.	☒	☐

17.	Siento que mi prioridad más importante en este momento soy yo misma.		
18.	Estoy valorando mi propia vida.		
19.	Estoy dispuesta a darme nuevas oportunidades en una futura relación		
20.	Estoy tratando de establecer nuevas metas para mi vida		

Resultados¹

¿Qué circulito marcaste con mayor frecuencia?

-  Puede que aún no creas que esto te está pasando (otra vez). La ruptura de tu relación consume gran parte de tu energía. Aún lo estás asimilando. Ese torbellino de emociones que estás sintiendo es esperable. Cuando una relación termina, no solo pierdes a esa persona, también se desvanece el futuro, se pierden amigos y, a veces, hasta la autoestima. Tómate el tiempo de vivir el proceso y no dudes en pedir ayuda profesional si crees que esta situación te está superando.
-  Parece que estás viendo la luz al final de túnel. Ya has asumido que no hay vuelta atrás. La rabia, la culpa, la tristeza se han apaciguado. Poco a poco empiezas a vislumbrar el futuro sin esa persona y cada vez estás centrada en ti misma. ¡Lo más duro ya ha pasado! Sin embargo, te preguntas cómo evitar caer en los mismos errores en futuras relaciones.

En ambos casos quiero dejarte una invitación a mi charla gratuita:

Cómo superar tu ruptura amorosa

- Identificaremos las fases del duelo amoroso y sabrás donde te encuentras.
- Entenderás las bases del apego en pareja y por qué apegarte a alguien puede ser maravilloso, contrario a lo que dicen por ahí.
- Diseñarás tu propia ruta para abrir paso a otra etapa de tu vida.

Apúntate aquí a la charla, si aún no lo haces: <https://sorleidy.com/charla>

¹ Esta es una adaptación de la escala de duelo por rupturas amorosas, validada por Vargas y Ruíz en el 2016. ¡Gracias, chicos!, les invitaré un cafecito si alguna vez nos conocemos. El mundo es tan pequeño que no lo descarto. :)