

ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS PARA PROCESOS DE RUPTURA.

By @esmipsicologa & @seressexuados

Ejercicio 1: “Poniendo en marcha mis recursos protectores”.

Un ejercicio para detectar tus redes de apoyo y factores protectores ante situaciones negativas y así recurrir a ellos durante el duelo.

- Haz una lista de las personas de tu entorno en las que confías, en las que encuentras refugio, te sientes escuchada y cuidada y te aportan PAZ. Trata de tener a esas personas cerca durante este duelo.
- Haz una lista de las áreas de tu vida que van bien y te llenan, dedica más tiempo a estas áreas.
- Haz una lista de actividades que te hacen sentir bien y busca hueco en tu agenda para hacerlas.

Ejercicio 2: “De esta crisis aprendí”.

Un ejercicio para favorecer la resiliencia, de las crisis podemos salir más fortalecidos y sabios, toda crisis es también una oportunidad de crecimiento, por ello, en este ejercicio vamos a analizar qué podemos aprender de lo que ha pasado para proyectarnos hacia un futuro en el que no volvamos a tropezar con la misma piedra.

- ¿Qué errores consideras que has cometido tú en esta relación?
- ¿Qué cosas has permitido en esta relación que no te gustaría permitir en la próxima?
- ¿Qué límites te gustaría poner en tu futura relación?
- ¿Qué ingredientes crees que son esenciales para que tu próxima relación sea más sana y feliz?
- ¿Qué cosas buenas has aprendido de la pareja con la que estabas?
- ¿De qué te estás dando cuenta en el transcurso de este duelo?
- ¿Qué cosas te están ayudando a salir de este duelo?

Ejercicio 3: “Carta de despedida”.

Los rituales de despedida nos ayudan a aceptar que hemos tenido una pérdida, nos ayudan a desahogarnos y a asumir el cierre de una etapa vital.

Este ejercicio consiste en escribir una carta de despedida a la persona amada perdida, para poder dar salida a Tus sentimientos y expresar todo lo que le haya podido quedar por decir, después a modo de ritual de cierre puedes quemar o enterrar la carta.

Ejercicio 4: “Carta de mi yo del futuro”.

Ahora lo ves todo negro, piensas que no podrás superar esta pérdida, que nunca volverás a querer de la misma forma y este tipo de pensamientos te sumen en una tristeza profunda y te producen ansiedad...Quiero que por un momento te visualices a ti dentro de unos años, el dolor ya ha pasado, han pasado cosas maravillosas después de este momento duro de tu vida y puedes mirar atrás sin sentir dolor...el amor volvió a llegar a tu vida, y esta vez fue aún mejor que la anterior, estás con una persona que te quiere y te respeta, con la que te sientes tú misma/o y tenéis muchos planes juntos...Ahora quiero que esa/e “yo del futuro” le escriba una carta de ánimos a tu yo de ahora, haciéndole ver que superará este duelo y que le deparan muchas cosas buenas.

Ejercicio 5: “El bote de autocuidado”.

Ahora más que nunca necesitas cuidar de ti, mimarte y consentirte un poco, por ello, queremos que hagas una lista de pequeños placeres que puedes regalarte en tu día a día, alguno puede ser algo más especial, pero es importante que sean cosas fáciles de integrar en tu rutina diaria.

Una vez tengas una lista de al menos 30 placeres, apunta cada uno en un papelito independiente (puedes hacerlo en papelitos de colores para que te quede más mono) y dobla cada papelito y mételo en un bote de cristal o cajita. Cada mañana, al despertarte, coge uno de esos papelitos y lee el regalo que te vas a hacer hoy. Si lo que ha tocado no puedes hacerlo a lo largo de ese día, comprométete a organizar ese placer a lo largo de la semana.

Ejercicio 6: “Reestructuración cognitiva”

Es habitual que en los procesos de ruptura surjan pensamientos distorsionados que aumentan nuestro dolor y ansiedad. Tenemos pensamientos catastrofistas como “Me quedará sola para siempre”, pensamientos dicotómicos autodestructivos (todo es blanco o negro) como “Si me ha dejado es que no valgo nada, no soy querible”, abstracciones selectivas (sacar una conclusión general de un hecho aislado) “El amor es horrible, como me han dejado no pienso volver a enamorarme, amar es exponerse al sufrimiento.”

Es importante que detectemos este tipo de pensamientos y los combatamos, ya que son irracionales y no nos aportan nada bueno, para ello, os hemos adjuntado un dossier dónde se explica detalladamente la técnica de la reestructuración cognitiva para que la pongáis en práctica en estos casos.

Ejercicio 7: No seas tu peor enemigo, protégete de malas decisiones en momentos de debilidad.

Como sabes, hay ciertas conductas que pueden ser contraproducentes para ti en el proceso en el que te encuentras, al estar vulnerable y con un vaivén emocional, puedes acabar cayendo en esas conductas en un momento de debilidad o impulsividad. Por ello, en esta actividad queremos que te prepares para esos momentos, pensando conductas alternativas que harás cuando te vengan esos impulsos de saltarte tu propio compromiso.

Te ponemos algunos ejemplos, luego tú tendrás que personalizarlos:

- Cuando tenga ganas de llamar a mi ex, llamaré a mi mejor amiga.
- Cuando quiera enviarle un mensaje, lo escribiré en notas.
- Cuando quiera ver las fotos con él, miraré videos de comedia.
- Cuando se me nuble la mente pensando todo lo bueno de la relación obviando lo mal que me lo hizo pasar, escribiré todas aquellas cosas por las que sufrí en esa relación.

Ejercicio 8: Márcate nuevas metas y objetivos que te motiven.

Tener nuevas metas y objetivos nos conecta con la vida y nos moviliza, nos da una razón por la que luchar y nos marca el camino. Puede que al haberte acomodado en tu relación hubieras perdido el foco de algunos de tus objetivos vitales, personales o profesionales, así que ahora es el momento de recuperarlos.

Haz una lista de metas que te gustaría conseguir durante este año y después desgrana esas metas en objetivos más pequeños que tienes que ir persiguiendo para llegar a la meta final, cada semana márcate unos objetivos concretos que te vayan acercando a tu meta y al final de semana verifica que los has cumplido y recompénsate por ello.

Por ejemplo: Si quieres aprender a tocar la guitarra estaría bien que empezaras por comprarte una guitarra, ver algunos tutoriales de YouTube para principiantes o incluso te plantearas buscar un profesor particular.

Ejercicio 9: Poner el foco en las ventajas que tiene esta nueva situación.

Cuando perdemos algo lo natural es quedarnos anclados en las desventajas que tiene esta situación indeseada, se nos olvidan incluso las cosas malas que tenía nuestra relación y pasamos a romantizarlo y anhelarlo todo.

Toda situación puede tener sus ventajas y desventajas, tener pareja puede ser muy bonito, pero también tiene sus inconvenientes, por ejemplo, una persona soltera puede salir por ahí y dejarse llevar si se siente atraída por alguien, en cambio si estás en una relación monógama no tienes esa libertad.

¿Qué te parece si en vez de enfocarnos en todo lo malo no tratamos de ver las ganancias que puedo sacar de esta situación? Haz una lista sobre ellas.

Ejercicio 10: Aprende a disfrutar de tu soledad.

Estar solo/a no tiene porqué ser algo horrible, es importante que aprendamos a exponernos a la soledad y que aprendamos a cuidar de esos momentos a solas, viéndolos como una oportunidad de conexión con nosotros/as mismas/os.

Elige 2 días al mes para tener **una cita contigo**, apúntalo en tu calendario para que no se te olvide y no hagas otros planes, es importante que seas fiel a tu compromiso contigo. Durante las semanas previas diseña un plan para esa cita, cuida todos los detalles estás pensando en ti (igual que lo harías si quisieras sorprender a una persona que quieras).

Por ejemplo, si yo tuviera que prepararme una cita para mí haría lo siguiente:

- Me levantaría y me iría a dar un largo paseo descalza por la orilla de la playa mientras escucho esa lista de reproducción de canciones que me teletransportan a mi adolescencia que de tan buen rollo me pone.
- Al llegar al final de mi paseo desayunaría en la terracita al sol de esa cafetería que está al final del paseo marítimo que tanto me gusta por su decoración y por las tortitas con bacon y sirope de arce que están de muerte.
- Despues me reservaría cita en el centro de belleza para hacerme las uñas y algún tratamiento facial.
- Me haría una siesta sin despertador después de comer algo rico.
- Acabaría el día haciéndome un baño relajante con algún producto para bañeras que hubiera comprado para la ocasión y leyendo tranquilamente algún libro que me guste.

Ahora, te toca a ti ¿Cuál sería tu cita contigo perfecta?

“A veces es mejor soltar y dejar ir que consumirnos aferrándonos a algo que no es para nosotros.”



Para terminar, mira el siguiente video y reflexiona sobre cómo te sientes:
<https://fb.watch/bfpFC6gIYb/>