



# LIBERATE DEL DUELO AMOROSO

# EL DUELO QUE NADIE VE

Como sanar una ruptura sin volver atrás  
Guía emocional + practica + ejercicios prácticos

## ROMPER PARA RENACER

Autoria: Mueve Tu Ser - Psicología y Sanacion Emocional





# *Bienvenidos*

Este material es para ti, que estás atravesando un momento que casi nadie ve de verdad.

Para ti, que no quieres llorar “por lo mismo”, pero tampoco puedes dejar de sentir.

Para ti, que en silencio te preguntas: ¿alguna vez se me va a pasar?

La respuesta es sí. Y este es tu primer paso.

## *Mueve Tu Ser*





# INDICE

- 1 Introducción — El dolor que nadie ve
- 2 Por qué duele tanto una ruptura
- 3 Las 5 fases del duelo amoroso
- 4 No es dependencia, es herida: sanando la raíz
- 5 Ejercicios de liberación emocional
- 6 Cómo dejar de idealizar a quien no pudo quedarse
- 7 Reprograma tu mente después del adiós
- 8 Volver con tu ex: ¿sí o no? La respuesta honesta
- 9 Acciones diarias para recuperar tu poder
- 10 Plantillas terapéuticas
- 11 Cierre: No estás rota, estás renaciendo





# Introducción

La mayoría no lo dice, pero una ruptura puede sentirse como morir en vida.

No te falta fuerza.

No eres dramática/o.

Estás pasando por un duelo real.

Este E-BOOK es para ti si:

- No puedes dejar de pensar en esa persona
- Sientes que perdiste una parte de ti
- Te culpas por lo que pasó
- Estás cansada/o de que te digan: “Suéltalo/a, ya pasará”
- Tienes miedo de no volver a amar

Aquí no te juzgaremos.

Te acompañaremos a entender, soltar, sanar y reconstruirte, paso a paso.







# POR QUÉ DUELE TANTO UNA RUPTURA

Una ruptura no es solo "perder a alguien":

- Pierdes rutinas
- Pierdes planes a futuro
- Pierdes una versión de ti que vivía en esa relación

Además:

El cerebro se acostumbra a esa persona como a una droga emocional.

Por eso estás:

- Ansiosa/o
- Confundida/o
- Con abstinencia
- En nostalgia constante

No estás loca/o:

Estás desprogramando el vínculo.

# LAS 5 FASES DEL DUELO AMOROSO

## 1. Negación

“No puede estar pasando”  
“Mañana volveremos a hablar”

## 2. Ira

“¿Por qué me hizo esto?”  
“No es justo”

## 3. Negociación

¿Y si cambio esto?”  
“¿Y si volvemos a intentarlo?”

## 4. Depresión

“No tengo ganas de nada”  
“Todo me duele”

## 5. Aceptación

No es resignarse.  
Es entender que tu vida aún tiene sentido sin esa persona

**NO SON LINEALES. PUEDES IR Y VENIR ENTRE ELLAS.**



# NO ES DEPENDENCIA, ES HERIDA

Si no te sueltas es porque hay algo más profundo:

- Herida de abandono
- Herida de rechazo
- Dolor infantil no resuelto
- Miedo a estar sola/o
- Falta de amor propio consciente

No naciste rota o roto.

Aprendiste a aferrarte del dolor.

Aquí vas a aprender a soltarlo.





# EJERCICIOS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

## Ejercicio 1 — Carta que no enviarás jamás

*Escribe todo lo que callaste:*

- *Lo que dolió*
- *Lo que esperaste*
- *Lo que te gustaría soltar*

*Te agradezco por lo aprendido, te libero y me libero*

**Quema o rompe al terminar (botarla en algo que corra, genera limpieza y liberación).**

## Ejercicio 2 — Diario del duelo

*Cada día responde:*

- *Hoy extrañé...*
- *Hoy me dolió...*
- *Hoy entendí que...*

**Hazlo hasta que ya no duela**

**Escucha el Audio #1 donde te explico como hacer los ejercicios**

# EJERCICIOS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

## Ejercicio 3 — El botón de pausa

*Cada vez que quieras escribirle:  
Respira.*

- *Cuenta 5 cosas que ves.*
- *3 que sientes.*
- *1 que eliges soltar.*

**Escríbelos en tu Diario**

## Ejercicio 4 — Silla vacía (terapia gestalt)

*Habla en voz alta como si la persona estuviera ahí:*

- *Lo que no dijiste*
- *Lo que ya no aceptarás*

**Hazlo hasta que ya no duela**

# CÓMO DEJAR DE IDEALIZAR A QUIEN NO PUDO QUEDARSE

## Tu mente recuerda:

- ☒ Los besos
- ☐ Los momentos bonitos
- ☐ La ilusión

## Pero olvida:

- ☒ El dolor
- ☐ La incertidumbre
- ☐ Lo que esperabas y no llegó

## Haz esta lista:

Lo que sí recibí:	Lo que me faltó:	Lo que merece mi nueva versión:
Momentos reales de amor.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atención,</li><li>• Compromiso,</li><li>• Paz</li><li>• Seguridad.</li></ul>	Amor recíproco, sano y consciente.



# REPROGRAMA TU MENTE DESPUÉS DEL ADIÓS

## Frases para repetir:

- *“Merezco un amor que se quede.”*
- *“Yo soy suficiente.”*
- *“No me abandono por nadie.”*

## Practica:

- *Meditación guiada*
- *Hipnosis para duelo*
- *Respiración consciente*
- *Movimiento corporal (duelo se guarda en el cuerpo)*

*Todo esto lo puede ofrecer Mueve Tu Ser*

# REPROGRAMA TU MENTE DESPUÉS DEL ADIÓS

## Vuelve si:

- ✓ *Los dos hicieron terapia*
- ✓ *Hubo responsabilidad afectiva*
- ✓ *No repiten patrones*
- ✓ *Hoy se eligen desde la madurez*

## No vuelvas si:

- ✗ *Das mas de lo que recibes*
- ✗ *Es el mismo conflicto repetido*
- ✗ *Quieres “arreglarlo” sola*
- ✗ *Miedo a la soledad*

*Todo esto lo puede ofrecer Mueve Tu Ser*

# ACCIONES DIARIAS PARA RECUPERAR TU PODER

01

Dile **NO** a revisarle redes  
Dile **SÍ** a dormir mejor

02

Come bien aunque **NO**  
tengas ganas  
Haz una cosa que te hacía  
feliz **ANTES** de esa  
persona

03

Rodéate de gente que te  
ama  
Escribe: hoy elijo estar en  
paz

No estás sola/o. No estás  
“rota/o”. Estás  
renaciendo.  
Y lo estás haciendo con  
valentía.



# PLANTILLAS TERAPEUTICAS

*Las plantillas terapéuticas son herramientas diseñadas para ayudarte a procesar emociones, ordenar pensamientos y avanzar en tu proceso de sanación de forma guiada. Cada ejercicio te invita a reflexionar, escribir y conectar contigo misma desde un lugar seguro y consciente.*

*Cómo usarlas:*

- 1. Busca un momento tranquilo, sin distracciones.*
- 2. Lee el propósito del ejercicio antes de empezar.*
- 3. Escribe con honestidad, sin juzgar lo que sientes.*
- 4. Permítete sentir, incluso si es incómodo.*
- 5. Repite el ejercicio cuando lo necesites: sanar es un proceso.*

*Estas plantillas no son tareas, son espacios de autoliberación emocional.*

*Úsalas como un puente entre lo que sientes y lo que necesitas comprender para avanzar.*

# PLANTILLAS TERAPEUTICAS

## EJERCICIO 1 — CARTA DE SOLTAR

*Escribe una carta que comience con:*

*“Hoy decido soltar lo que me duele, no lo que me hizo feliz.”*

*Incluye:*

- *Lo que agradeces (aunque duela)*
- *Lo que te hirió*
- *Lo que aprendiste*
- *Lo que eliges para ti a partir de hoy*

*Tómate tu tiempo.*

*No se entrega, no se envía.*

*Se quema o se guarda — según tu proceso.*

# PLANTILLAS TERAPEUTICAS

## EJERCICIO 2 — INVENTARIO EMOCIONAL

*Responder:*

- *¿Qué siento hoy, exactamente?*
- *¿Qué necesito, emocionalmente?*
- *¿Qué pensamientos vuelven una y otra vez?*
- *¿Estoy buscando amor o validación?*

*Escribirlo da claridad, y la claridad es sanación.*

**Lo que nombras, lo empiezas a liberar.**



# PLANTILLAS TERAPEUTICAS

## PLANTILLA — CREENCIAS DE DOLOR

*Completa:*

- *El amor duele cuando...*
- *Nunca voy a encontrar a alguien que...*
- *Yo no soy suficiente porque...*
- *Si lo hubiera hecho mejor...*

*(Y al lado, escribe una versión compasiva y realista)*

*¿CÓMO DEJAR DE IDEALIZAR A TU EX?*

*Recuerda:*

- *No era perfecto*
- *No llenó todo lo que necesitabas*
- *Tampoco era tu única oportunidad de amar*

*La idealización es:*

*Cuando el dolor te hace editar los recuerdos.*

# PLANTILLAS TERAPEUTICAS

## EJERCICIO 3 — DESCARGA EMOCIONAL SEGURA



*Completa:*

- *Sin esa persona, yo soy...*
- *Hoy puedo...*
- *Me merezco...*
- *Elijo rodearme de...*
- *Me siento orgullosa de...*

*Cómo puedo darme eso hoy:*

*Espacio amplio para acciones amorosas.*

**Sentir no te rompe. Sentir te libera.**

# EJERCICIOS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

## PLANTILLA — MI NUEVA VERSIÓN

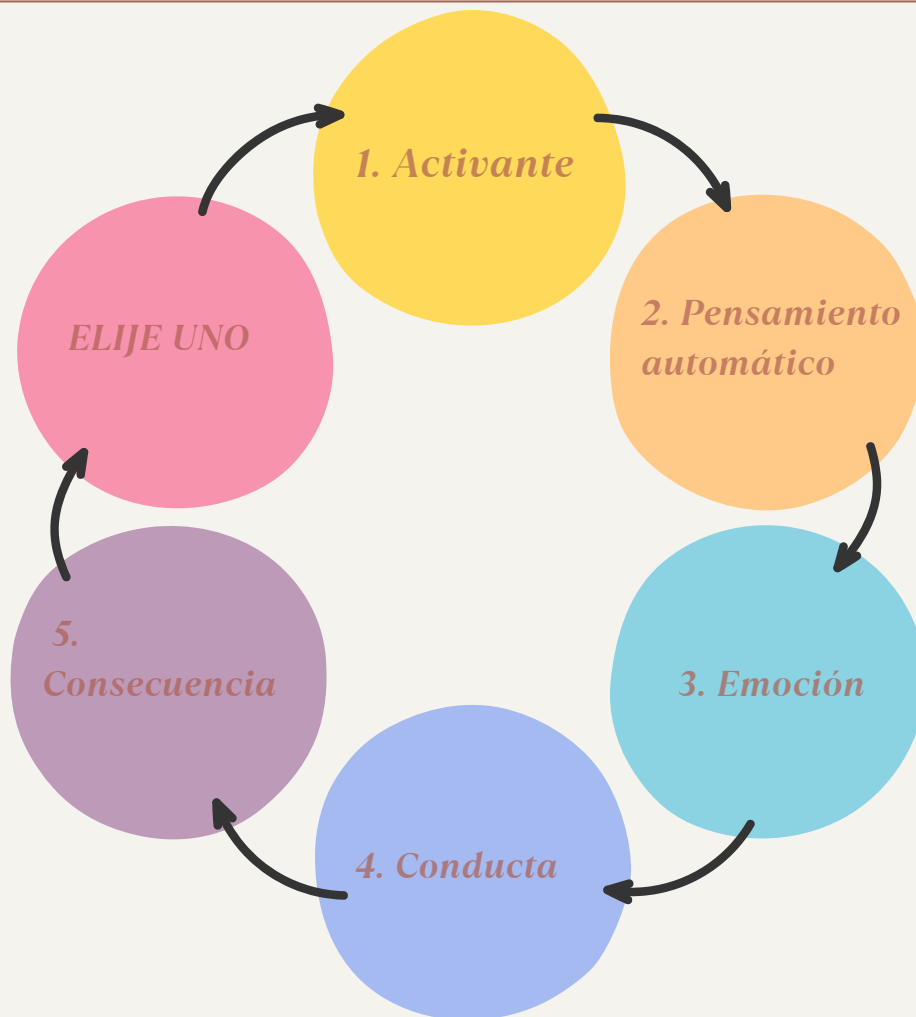
- *Nombre de tu yo en reconstrucción:*

- *Le hablo a mi yo futuro y le digo:*

- *La vida que quiero construir se ve así:*

# ROMPIENDO EL CICLO REPETITIVO

Observa tu patrón para transformarlo.



- ¿Qué otra interpretación posible existe?
- ¿Qué haría mi versión más sana?
- ¿Qué límite necesito poner?

# RED FLAGS QUE IGNORASTE Y POR QUÉ

No es culpa tuya.

Cuando amamos, justificamos.  
Reconoce si hubo:

- Manipulación emocional
- Desvalorización
- Ausencia afectiva
- Celos como control
- Mentiras normalizadas

Ahora lo ves.

Eso también es sanar.

HOY ELIJO SER SUFICIENTE  
Y DIGNO DE AMOR

# SANAR A TU NIÑA INTERIOR

La ruptura remueve heridas antiguas.  
Pregúntate:

- ¿Cuándo sentí antes este abandono?
- ¿Quién me hizo sentir invisible?
- ¿Cuándo aprendí a mendigar amor?

♥ Sanar tu relación contigo misma  
es el principio de todo.

## EJERCICIO GUIADO — “ME SOSTENGO”

Escribe:

“A mi niña interior:

No estás sola.

Yo ahora soy quien te protege.”

Visualízate abrazándola.

Respira.

Siente.



## ¿Sabías que más del 60% no busca ayuda... aunque el dolor los esté consumiendo?

¿Cuántas personas no piden ayuda después de una separación?

- Diversos estudios muestran que una parte importante de quienes atraviesan una ruptura emocional no buscan ayuda profesional. Por ejemplo, una encuesta reciente indicó que solo el 30 % de las consultas por ruptura amorosa fueron realizadas por hombres, mientras que la mayoría (70 %) lo hicieron mujeres.
- Otro estudio en psicología encontró que menos de la mitad de las personas solteras están actualmente en terapia (alrededor del 17 %), lo que sugiere una gran brecha entre quienes sufren emocionalmente y quienes acceden a tratamiento.

## ¿Sabías que más del 60% no busca ayuda... aunque el dolor los esté consumiendo?

- En una investigación específica con hombres tras una ruptura, más de la mitad reportó síntomas de depresión, pero muchos no buscaron ayuda por temor o estigma.
- Además, hay evidencia que indica que muchos hombres eligen no acudir a terapia: según Infosalud, varios estudios señalan que aunque existe dolor, algunos hombres prefieren buscar apoyo a través de libros o comunidades en línea en vez de terapia formal.

**Estas cifras nos muestran que huir del dolor no es raro, pero sí es costoso. No pedir ayuda no significa que esté mal pedir apoyo, significa que existe una barrera (emocional, cultural, social) que puede superarse.**

# CIERRE TERAPÉUTICO

El amor no se pierde.

Se transforma en sabiduría, en fuerza,  
En una nueva forma de verte a ti misma.

Tú no fracasaste.

Viviste.

Sentiste.

Amar fue un acto valiente.

Ahora, renaces.

## LISTA FINAL — “HOY ELIJO...”

- Elegir mi paz
- Cuidar mi corazón
- Honrar mis emociones
- Ser compasiva conmigo
- No volver donde me dolió
- Abrir espacio a un amor más sano

# RECURSOS & SESIONES

Si necesitas compañía terapéutica, aquí estoy.

✨ No tienes que atravesar esto sola/o.  
Agenda tu sesión:

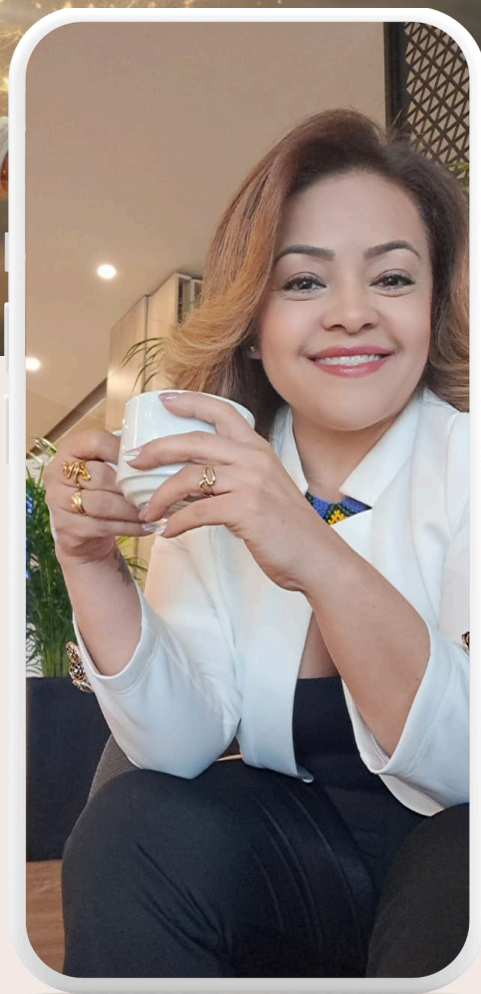
 WhatsApp

 Link

 Medellín / Virtual

 Instagram





# Gracias

Gracias por llegar hasta aquí.  
Sanar no es un camino lineal, pero cada paso que diste en estas páginas habla de tu valentía, tu amor propio y tu deseo de liberarte de lo que ya no te sirve.

Este no es el final, es un inicio.  
Un recordatorio de que mereces paz, claridad y relaciones que te hagan sentir en casa — primero contigo, luego con los demás.  
Gracias por confiar en este proceso.  
Gracias por elegirte.  
Y gracias por permitir que este material te acompañe en un momento tan importante de tu vida.

**Que sigas creciendo con conciencia, amor y respeto por tu historia.**  
**— Mueve Tu Ser**

