

GUIA GRATUITA

---

# Separarse duele, sanar es posible

---

*Un camino de reconexion y crecimiento  
despues de la ruptura amorosa*

---

**Lic. Denise Villar**

Psicologa . @denisevillar.psicologa

# Bienvenida

---

Esta guía es un espacio de acompañamiento para mujeres que están transitando —o han transitado— el fin de una relación amorosa.

No es un manual de instrucciones, ni un mapa que dice cómo tenés que sentirte. Es un espacio de reflexión, de preguntas honestas y de herramientas concretas para que puedas mirarte con más claridad, más compasión y más libertad.

Fue pensado y creado con el propósito de que tengas un punto de partida real para sanar. Porque toda mujer merece comenzar ese camino.

*"Sanar un duelo no es llegar a un lugar donde ya no duele. Es animarte a mirarte de nuevo. A entender lo que pasó... sin quedarte atrapada ahí."*

El duelo no es lineal, ni rápido, ni perfecto. Pero sí puede ser un proceso acompañado, sostenido y con sentido.

Te invito a leerlo sin apuro. Con un cuaderno al lado. Con disposición a detenerte, sentir y escribir.

Con cariño,

**Denise**

# Comprender la pareja, para comprender el duelo

---

La pareja es uno de los vínculos más significativos que elegimos construir. Es un espacio donde proyectamos sueños, compartimos afectos, nos mostramos vulnerables y, sobre todo, donde encontramos una parte importante de nuestra identidad.

La pareja funciona como un escenario donde se construye una identidad compartida: seguimos siendo individuos, pero también nos descubrimos en el "nosotros". Esa construcción se sostiene en tres ejes: la definición que cada una se da a sí misma, la que tiene del otro, y la que recibe del otro.

## Cómo elegimos pareja

La forma en que elegimos pareja ha cambiado profundamente. Antes el vínculo tenía un sentido económico o social. Hoy el foco está en la autenticidad y en el bienestar emocional. Vale preguntarse: ¿mis parejas fueron elegidas desde el amor y la libertad, o desde mandatos familiares o sociales?

### Desde el amor:

Hay espacio para ser, para crecer, para disentir. El amor se siente liviano, aunque no siempre sea fácil. Se ama sin perder la propia identidad.

### Desde la necesidad:

Se busca en el otro lo que no se encuentra en una misma: validación, seguridad, identidad. Aparece ansiedad ante la ausencia, dificultad para estar sola, y la tendencia a aceptar cosas que duelen por miedo a perder el vínculo.

### Desde la costumbre:

El vínculo se mantiene por inercia, no por amor genuino ni deseo real de compartir. La relación ya no nutre, pero cambiar da miedo.

*"No estoy mal, pero tampoco bien... simplemente estoy."*

## Teoría del Apego en la pareja adulta

La teoría del apego —desarrollada por John Bowlby— explica cómo se forman los vínculos emocionales en la infancia y cómo esos patrones influyen en todas las relaciones posteriores. En la adultez, la pareja se convierte en nuestra figura de apego principal: buscamos en ella seguridad, pertenencia y consuelo.

Por eso las rupturas reactivan heridas profundas: no solo duele la pérdida del otro, sino también el miedo a quedar sin sostén emocional.

### Apego seguro:

Cuidadores emocionalmente disponibles. De adulta: confianza, buena autoestima, capacidad de comunicarse y poner límites con asertividad. "Puedo amar sin perderme a mí misma."

### Apego ansioso:

Cuidadores inconsistentes. De adulta: miedo al abandono, necesidad constante de validación, celos, dependencia emocional. "¿Y si se cansa de mí?"

### Apego evitativo:

Cuidadores fríos o distantes. De adulta: dificultad para intimar, independencia como escudo emocional, evita mostrar vulnerabilidad. "No necesito a nadie para estar bien."

### Apego desorganizado:

Cuidadores que generaban miedo. De adulta: mezcla de deseo y miedo a la intimidad, relaciones caóticas y contradictorias. "Te quiero cerca pero me da miedo que me lastimen."

*"En la vida adulta, la pareja se convierte en una figura de apego. Por eso las rupturas no solo duelen: también sacuden algo mucho más profundo."*

# Transitando el dolor del soltar

---

## El duelo: qué es y por qué duele

La palabra duelo proviene del latín "dolus", que significa dolor. Desde una mirada psicológica, el duelo es un proceso adaptativo —con etapas no lineales ni tiempo definido— donde se elabora la pérdida y se reorganiza el mundo interno para poder seguir viviendo.

En una ruptura, el duelo no implica solo despedirse de la otra persona. También significa despedirse de los proyectos compartidos, las rutinas del día a día, la identidad construida en el "nosotros" y la seguridad afectiva que sostenía. Por eso duele tanto: no es solo la ausencia del otro lo que pesa, sino la sensación de no saber quién soy sin ese vínculo.

*"El dolor no es el enemigo; es la expresión del amor que busca transformarse ante la ausencia."*

## Las cinco etapas del duelo

Elisabeth Kübler-Ross describió cinco movimientos emocionales frente a una pérdida. No son pasos rígidos ni un orden que todas deben seguir igual, sino estados que se entrelazan, retroceden y se repiten:

### Negación:

La psiquis nos protege del impacto. Nos da tiempo para respirar antes de enfrentarnos de lleno con la herida. "Esto no puede estar pasando."

### Ira:

Aparece cuando el dolor empieza a tener cuerpo. Es energía que pide salida. Cuando se la comprende, se convierte en fuerza vital. "¿Por qué a mí?"

### Negociación:

El intento de encontrar una salida que nos devuelva al pasado. Todavía no estamos listas para aceptar la pérdida. "Si hago esto, tal vez..."

### Tristeza:

El corazón deja de pelear con la realidad y empieza a llorarla. El llanto y la quietud no son debilidad: son formas de procesar. "Ya no hay vuelta atrás."

### Aceptación:

Reconciliarse con lo ocurrido. Aparece una tranquilidad nueva: no porque el recuerdo desaparezca, sino porque ya no pesa igual. "Esto pasó... y puedo seguir."

## Cómo manejar las emociones

El duelo no es lineal ni ordenado. Podemos pasar del enojo a la tristeza, del alivio a la culpa, del llanto a la risa en un mismo día. El primer paso no es controlar lo que sentimos, sino permitirnos sentirlo sin juzgarlo.

### Tristeza:

Nos conecta con el amor y con el vacío. Permite soltar lo que ya no es nuestro.

### Ira:

Surge cuando sentimos injusticia. Nos da fuerza para poner límites y seguir adelante.

### Culpa:

Intenta recuperar control. Detrás suele haber impotencia, no maldad.

### Miedo:

Señala que estamos saliendo de lo conocido. No es el enemigo, es señal de cambio.

### Alivio:

Puede aparecer cuando la relación ya venía cargada. No significa que no amábamos.

### Confusión:

Es señal de reorganización interna. Es parte del camino.

## Herramientas para atravesar el proceso

- Nombrar las emociones: ponerles nombre las saca del cuerpo y las lleva a la conciencia.
- Respirar antes de reaccionar: tres respiraciones profundas bajan la intensidad emocional.
- Escribir lo que sentís: una bitácora del duelo libera sin desbordarse.
- Movimiento corporal: caminá, llorá, bailá; descargá la energía acumulada.
- Buscar contención: nadie sana sola. Amigas, grupos de apoyo, acompañamiento terapéutico.

---

## Reconstruirse después de la ruptura

Después de atravesar el duelo, llega un momento fundamental: reconstruirse. Esto no significa borrar lo vivido ni ignorar el dolor. Implica integrar la experiencia, aprender de ella y volver a conectar con tu propia esencia.

Es redescubrir tus pasiones, tus deseos y tus valores. Es perdonarte y ser amable con vos misma. Es elegirte.

*"El duelo no es el final de la historia, sino el inicio de una nueva forma de estar con vos misma."*

# De pareja a padres: transformar el vínculo

---

*"Separarse no corta el vínculo: lo transforma, lo reordena y lo obliga a madurar."*

Cuando hay hijos, el duelo por la ruptura tiene una complejidad especial. Ya no se trata solo de elaborar la pérdida del vínculo amoroso, sino de aprender a transformarlo: de pareja a coparentalidad.

La coparentalidad es el vínculo y la colaboración entre dos adultos que comparten la crianza de sus hijos, independientemente de que sigan siendo pareja. Implica cerrar una historia afectiva sin romper el lazo familiar.

## Claves de la coparentalidad saludable

### Separar los roles:

El vínculo romántico terminó. El vínculo parental continúa. Diferenciarlos conscientemente es el primer y más importante paso.

### Comunicación respetuosa:

Hablar en momentos adecuados, fuera del enojo. Centrarse en los temas de los hijos: rutinas, educación, salud. Evitar reproches del pasado.

### Evitar triangulaciones:

Los hijos no deben cargar la tensión de los adultos ni sentir que tienen que elegir un bando. Los adultos se comunican directamente entre sí.

### Responsabilidades compartidas:

No es "mi hijo" ni "tu hijo", sino "nuestro hijo". Ser corresponsables implica dialogar y acordar desde el respeto mutuo.

## Lo que tus hijos necesitan escuchar

- "No es tu culpa."
- "Te queremos los dos, aunque ya no vivamos juntos."
- "Podés querer a los dos sin tener que elegir."
- "Estamos aprendiendo a ser familia de otra forma."
- "Tus sentimientos son válidos. Podés estar triste o enojado/a."

# Un paso más, cuando estés lista.

---

Esta guía fue pensado como un primer encuentro: un espacio para detenerte, mirar hacia adentro y comenzar a ponerle nombre a lo que sentís.

Si algo de lo que leíste te resonó —si mientras respondías los ejercicios sentiste que hay más por explorar, más por sanar— ese es el momento de considerar un acompañamiento más personal.

Trabajar el duelo en profundidad significa explorar las creencias que construiste sobre el amor, entender tu estilo de apego, fortalecer la autoestima y reconectarte con quien sos más allá de cualquier relación.

Porque sanar no es olvidar: es integrarte. Es elegirte.

---

**@denisevillar.psicologa**

Lic. Denise Villar · Psicóloga

Especializada en terapia de pareja y duelos

