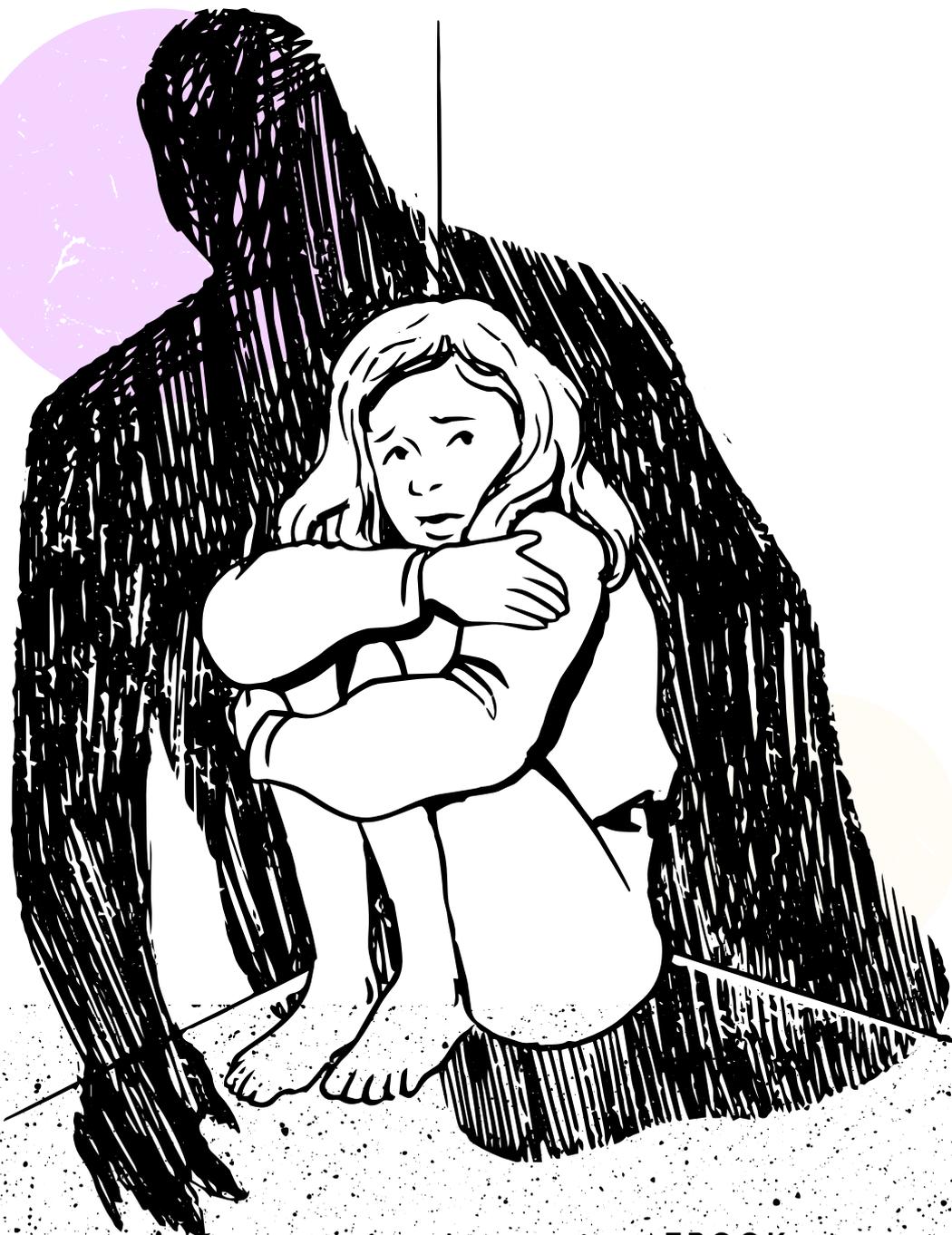




¿CÓMO SALGO DE MI RELACION TÓXICA?

-GUÍA PRÁCTICA-



NO ESTÁS SOLA

EBOOK
NERY DIAZ QUIROZ

Contenido del Proceso

- 01 RECONOCER UNA RELACIÓN DESADAPTATIVA “TÓXICA”**
- 02 ACEPTAR QUE HAY UN PROBLEMA: LA DIFICULTAD DEL PRIMER PASO**
- 03 ENTENDER LAS DINÁMICAS DE LA RELACIÓN TÓXICA**
- 04 ROMPER EL CICLO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL**
- 05 CONSTRUIR UNA RED DE APOYO**
- 06 REDEFINIR TU AUTOESTIMA Y VALÍA PERSONAL**
- 07 PLANIFICAR TU SALIDA DE LA RELACIÓN**
- 08 AFRONTAR EL DUELO: EL DOLOR DE LA SEPARACIÓN**
- 09 CUIDAR DE TI: RECONSTRUIR TU VIDA DESPUÉS DE LA RELACIÓN**
- 10 APRENDER A AMAR DE NUEVO: RECUPERAR LA CONFIANZA EN EL AMOR Y EN TI MISMA**

Bienvenida

Querida lectora:

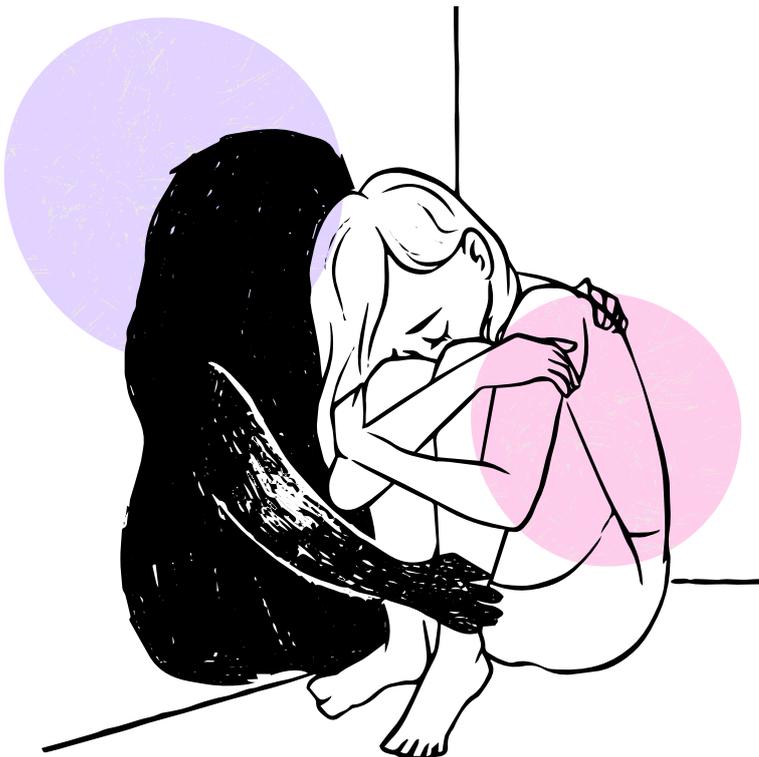
Ya sé que has escuchado y visto mucha información sobre relaciones tóxicas y cómo salir de ellas. Probablemente has leído publicaciones en redes sociales, escuchado podcasts, o incluso has hablado con amigas que te dicen: “deberías dejarlo, no te merece”. Pero la verdad es que, aunque recibimos muchos consejos, **nadie te dice realmente cómo hacerlo paso a paso**. Porque no es tan fácil, ¿verdad?

Lo que quiero ofrecerte aquí es más que una serie de conceptos o advertencias. Quiero **acompañarte** a través de este proceso de forma cercana y práctica. No estás sola, y quiero que lo sepas desde el inicio. Si estás leyendo esto es porque probablemente ya has identificado que algo no está bien en tu relación, o quizás sientes que podrías estar atrapada en una relación que no te está haciendo feliz, pero aún tienes dudas o no sabes cómo dar el primer paso.

Este manual está diseñado para ser tu **guía paso a paso**. No solo vamos a hablar de qué es una relación tóxica, sino que también te ofreceré ejercicios, preguntas de reflexión y tareas concretas que te ayudarán a tomar acción en tu día a día. Porque salir de una relación tóxica no es un solo acto, es un proceso. Y cada pequeña acción que tomes, por pequeña que parezca, **te estará acercando a tu libertad emocional**.

Vamos a recorrer juntos 10 procesos. Cada uno está diseñado para que puedas entender tu situación, tomar conciencia de tus emociones, fortalecerte, y finalmente, liberarte de la relación tóxica en la que te encuentras.

NO ESTÁS SOLA



01

Módulo 1

RECONOCER UNA RELACIÓN DESADAPTATIVA "TÓXICA"

¿Sabes qué es realmente un vínculo "Tóxico"?

ENTENDIENDO EL CONCEPTO

Antes de poder salir de una relación tóxica, necesitamos **reconocer** que estamos en una. Este paso puede parecer obvio, pero no siempre es fácil identificarlo. Muchas veces nos aferramos a la idea de que todas las relaciones tienen altos y bajos, y comenzamos a **normalizar comportamientos dañinos**. Es posible que te sientas confundida, porque quizás hay momentos en los que todo parece estar bien. Esos momentos de paz temporal pueden ser confusos, haciéndote creer que la situación no es tan mala.

¿Qué es una relación tóxica?

Una relación tóxica es aquella en la que los patrones negativos se repiten una y otra vez. Esto puede incluir abuso emocional, físico, manipulación, control, celos excesivos, o una constante sensación de estar *caminando sobre cáscaras de huevo para evitar conflicto*. Sin embargo, no todas las relaciones tóxicas son iguales, y muchas veces los signos son sutiles al principio.

Para ayudarte a identificar si estás en una relación tóxica, aquí tienes algunas preguntas clave para reflexionar:



- ¿Te sientes ansiosa o preocupada por cómo reaccionará tu pareja a tus decisiones o acciones?
- ¿Te ha hecho sentir que eres responsable de sus emociones o de sus problemas?
- ¿Te sientes aislada de tus amigos o familiares porque tu pareja lo prefiere o lo exige?
- ¿Te sientes constantemente criticada o menospreciada, pero luego tu pareja te halaga como si todo estuviera bien?
- ¿Te sientes más mal que bien en esta relación?

01

Módulo 1

RECONOCER UNA RELACIÓN DESADAPTATIVA "TÓXICA"

Ejemplo:

Imagina que tu pareja revisa tu teléfono constantemente, justifica sus celos diciendo que "solo quiere protegerte", pero luego te insulta o te grita cuando haces algo que no le gusta. Después de cada pelea, te promete que cambiará y se disculpa, haciéndote creer que todo mejorará. Pero con el tiempo, la historia se repite. Este tipo de ciclo es un patrón clásico en una relación tóxica.

Ejercicio 1: Reflexiona sobre tu Relación

Te invito a que respondas a las preguntas que te mencioné. **Tómate tu tiempo** para escribir en un cuaderno o diario cómo te has sentido a lo largo de la relación. No te preocupes si no tienes todas las respuestas claras al principio. Simplemente escribe lo que te venga a la mente.

Tarea práctica 1: *Lleva un diario emocional durante una semana. Anota cada vez que te sientas incómoda o insegura con tu pareja. Describe brevemente qué pasó y cómo te hizo sentir. Al final de la semana, revisa tus anotaciones para identificar patrones. Ver estos patrones con claridad te ayudará a ver la situación de forma objetiva y darte cuenta si te sientes más mal que bien en tu relación.*



Módulo 2

ACEPTAR QUE HAY UN PROBLEMA: LA DIFICULTAD DEL PRIMER PASO

“La comodidad del sufrimiento conocido puede ser más fuerte que querer salir de él por miedo a lo desconocido”

Una vez que has comenzado a identificar los patrones de toxicidad en tu relación, el siguiente paso, y quizás el más difícil, es **aceptar que hay un problema**. Muchas veces, nos encontramos luchando con esta aceptación porque el miedo, la culpa, el amor y la esperanza se mezclan y nos confunden.

¿Por qué es tan difícil aceptar que hay un problema?

Es probable que tu pareja te haya prometido muchas veces que cambiará, que te haga sentir culpable por pensar en dejar la relación, o que incluso te manipule haciéndote creer que todo es tu culpa. Esto puede hacerte sentir atrapada y confundida, porque por momentos, realmente crees que si intentas lo suficiente, la relación mejorará. Pero la realidad es que no puedes cambiar a tu pareja.

Ejemplo:

Supongamos que tu pareja te grita en medio de una discusión. Te sientes herida y ofendida, pero luego te pide perdón, te promete que nunca volverá a pasar y te trata con cariño por unos días. Este ciclo de “promesas y reconciliaciones” es lo que te hace pensar que las cosas pueden mejorar, pero, con el tiempo, vuelven a repetirse.



Módulo 2

ACEPTAR QUE HAY UN PROBLEMA: LA DIFICULTAD DEL PRIMER PASO

“La comodidad del sufrimiento conocido puede ser más fuerte que querer salir de él por miedo a lo desconocido”

Ejercicio 2: Reconocer las Promesas Vacías

Haz una lista de todas las promesas que tu pareja te ha hecho para cambiar su comportamiento. Luego, escribe lo que realmente sucedió después de esas promesas. ¿Cambió algo a largo plazo? Este ejercicio te ayudará a ver el patrón de comportamiento y entender que, a pesar de las promesas, los ciclos negativos continúan.

Tarea práctica 2: Habla con alguien de confianza sobre este patrón. A veces, necesitamos la perspectiva de alguien externo para ver las cosas con más claridad. Cuéntale a un amigo, familiar o terapeuta sobre las promesas que tu pareja ha hecho y cómo te has sentido cuando las ha roto. Escuchar la opinión de alguien más te dará una nueva perspectiva y te ayudará a fortalecer tu aceptación.



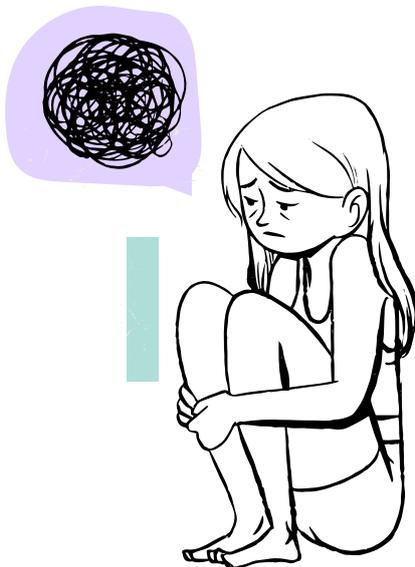
ENTENDER LAS DINÁMICAS DE LA RELACIÓN TÓXICA

Entendiendo el "Círculo Vicioso"

Las relaciones tóxicas tienen una estructura cíclica que se repite, y entender este ciclo es clave para romper el patrón. Estas dinámicas son difíciles de romper porque mezclan momentos de abuso con momentos de calma o reconciliación, lo que te hace pensar que la relación tiene esperanza.

El ciclo de abuso sigue estos pasos:

1. **Acumulación de tensión:** La pareja se vuelve cada vez más controladora o crítica, pero aún no hay confrontación directa. Puede que haya discusiones menores o una sensación de que algo "va a explotar".
2. **Explosión:** Finalmente, la tensión culmina en una explosión de abuso, que puede ser verbal, emocional, o incluso físico. Este es el punto donde ocurre el maltrato directo.
3. **Reconciliación:** Después de la explosión, la pareja puede pedir perdón, prometer cambiar o incluso ser extremadamente cariñosa y atenta. Este es el momento donde muchas personas creen que la relación puede mejorar.
4. **Calma:** Por un tiempo, todo parece estar bien, pero la tensión eventualmente vuelve a acumularse, y el ciclo se repite.



Ejemplo:

Un ejemplo común es cuando tu pareja te insulta o te humilla durante una discusión, pero luego te compra flores, te lleva a cenar o te dice cuánto te ama. Este tipo de comportamiento mezcla lo bueno con lo malo, haciendo que te sientas confundida y atrapada.



Módulo 3

ENTENDER LAS DINÁMICAS DE LA RELACIÓN TÓXICA

Entendiendo el "Círculo Vicioso"

Ejercicio 3: Mapeando tu Ciclo de Abuso

Haz una línea de tiempo de tu relación. Identifica los momentos de tensión, explosión y reconciliación. Anota cómo te sentiste en cada fase. Esto te ayudará a ver el ciclo claramente y a entender que, aunque haya momentos buenos, estos son temporales y parte del ciclo de abuso.

Ejemplo (para que te des una idea):

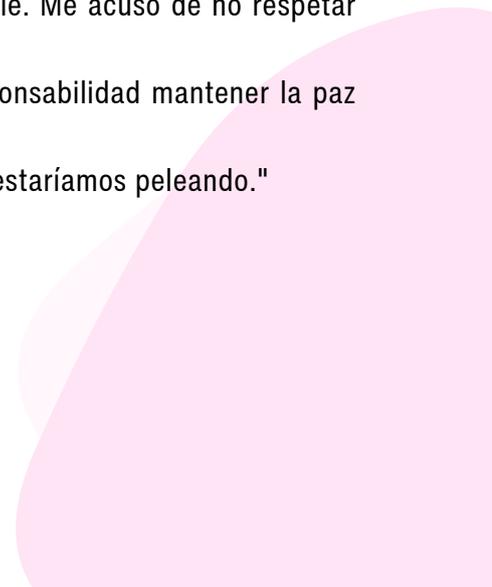
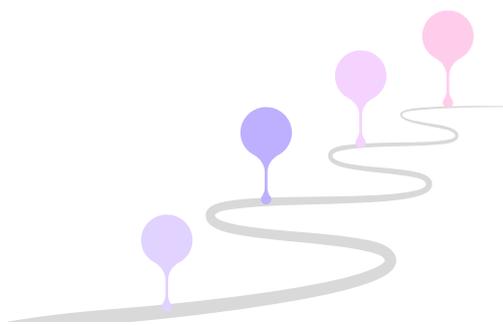
Imagina que esta es la línea de tiempo de Laura, quien lleva tres años en una relación tóxica con su pareja. Aquí está cómo podría haber mapeado el ciclo de abuso:

Mes 1: Tensión

- **Evento:** Mi pareja comenzó a ponerse celoso cada vez que hablaba con mis amigos. Se molestaba cuando no le contestaba inmediatamente los mensajes.
- **Emoción:** Me sentía ansiosa y culpable, como si estuviera haciendo algo mal por hablar con otras personas.
- **Pensamiento:** "Tal vez debería limitar mis interacciones con otras personas para evitar conflictos."

Mes 2: Explosión

- **Evento:** Tuvimos una gran pelea porque salí con mis amigas sin decirle. Me acusó de no respetar la relación, me gritó, y me dijo que no confiaba en mí.
- **Emoción:** Sentí mucho miedo y culpa. Me hizo sentir que era mi responsabilidad mantener la paz en la relación. Me pregunté si había hecho algo mal.
- **Pensamiento:** "Quizás realmente fue mi culpa. Si hubiera avisado, no estaríamos peleando."





Módulo 3

ENTENDER LAS DINÁMICAS DE LA RELACIÓN TÓXICA

Entendiendo el "Círculo Vicioso"

Mes 2: Reconciliación

- **Evento:** Después de la pelea, me pidió perdón. Me trajo flores, me dijo que me amaba y prometió que todo iba a cambiar, que solo lo hacía porque me quería demasiado.
- **Emoción:** Sentí alivio y esperanza de que las cosas mejorarían. Estaba convencida de que había sido solo un mal momento y que la relación iba a ser mejor.
- **Pensamiento:** "Si él está haciendo el esfuerzo de disculparse y ser mejor, quizás deberíamos intentarlo de nuevo."

Mes 3: Calma (antes de que se repita el ciclo)

- **Evento:** Todo parecía estar bien por unas semanas. Pasamos tiempo juntos, y fue muy cariñoso. Pero, poco a poco, volvió a cuestionar mis salidas, volvió el control sobre a quién veía o con quién hablaba.
- **Emoción:** Al principio, estaba tranquila y esperanzada, pero luego empezó a surgir otra vez esa ansiedad. Sentí que tenía que controlar cada una de mis acciones para evitar otra pelea.
- **Pensamiento:** "No quiero que volvamos a pelear, así que haré lo posible por mantener todo en calma."

Tarea práctica 3: Lleva tu mapeo de este ciclo a una sesión con un terapeuta o comparte este ejercicio con alguien en quien confíes. Explicar estos patrones en voz alta puede ayudarte a procesar lo que estás viviendo y te dará mayor claridad sobre lo que realmente está sucediendo en tu relación.



04

Módulo 4

ROMPER EL CICLO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

COMIENZA LA **LIBERTAD**

Uno de los mayores obstáculos para salir de una relación tóxica es la **dependencia emocional**. Esta es una atadura que te hace sentir que no puedes vivir sin esa persona, que sin su aprobación o validación te sentirás vacía o incompleta. Es como si toda tu identidad y valor estuvieran ligados a esa relación.

¿Por qué sucede esta dependencia?

La dependencia emocional se construye con el tiempo. En una relación tóxica, es común que tu pareja **socave tu autoestima**, haciéndote sentir que no eres lo suficientemente buena o que nadie más te querrá como él lo hace. Esto crea una **sensación de inseguridad**, haciéndote depender aún más de su aprobación, incluso cuando te trata mal.

¿Por qué es tan importante salir de la dependencia emocional?

La dependencia emocional no solo **limita tu libertad**; también puede llegar a destruir tu autoestima y tu sentido de identidad. En una relación tóxica, muchas veces tu pareja te hace creer que tú eres la única responsable de su bienestar, que sin ti no podría vivir, o peor aún, que **nadie te amará como él lo hace**. Este tipo de manipulación te convierte en **prisionera emocional**.

Pero, aquí está la verdad: **la dependencia emocional te aleja de tu verdadero yo**. Te hace olvidarte de tus propias necesidades, tus sueños y tus metas. Empiezas a creer que solo eres valiosa a través de los ojos de esa persona. Con el tiempo, esta dependencia emocional no solo afecta tu relación, sino que también puede afectar todas las áreas de tu vida: tu trabajo, tus amistades, tu relación con tu familia e, incluso, tu salud mental.

Es importante comprender que **romper con esta dependencia no significa dejar de amar**. Significa que **eliges amarte primero a ti misma** y te permites vivir una vida plena, sin la constante sensación de que tu valor depende de otra persona. Recuperar tu independencia emocional es un acto de **autorespeto y autocuidado**.



04

Módulo 4

ROMPER EL CICLO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

COMIENZA LA **LIBERTAD**

¿Cómo saber si estás en una dependencia emocional?

Si te sientes identificada con alguno de estos puntos, es posible que estés en una situación de dependencia emocional:

- *Sientes que sin tu pareja no eres lo suficientemente valiosa.*
- *Tienes miedo de estar sola o de no encontrar a alguien más.*
- *Te cuesta tomar decisiones importantes sin su aprobación.*
- *Te sientes responsable por la felicidad o el bienestar de tu pareja, incluso a costa de tu propia felicidad.*
- *Toleras comportamientos abusivos porque temes perder a la persona.*



Romper este ciclo es crucial, porque al recuperar tu poder emocional, no solo te liberas de la relación tóxica, sino que también comienzas a redescubrir quién eres, qué te gusta, y qué es lo que realmente necesitas para ser feliz. Es un proceso que requiere tiempo, pero cada pequeño paso te ayudará a reconectar contigo misma y a fortalecer tu autoestima.

Beneficios de romper la dependencia emocional:

- Recuperas tu autonomía y capacidad de tomar decisiones por ti misma.
- Te das cuenta de que tu felicidad y bienestar no dependen de una sola persona.
- Fortaleces tu autoestima y tu autovaloración.
- Aprendes a establecer límites sanos en futuras relaciones.
- Te das la oportunidad de crecer emocionalmente y desarrollar relaciones más saludables en el futuro.

Ahora que entiendes la importancia de romper la dependencia emocional, vamos a profundizar en algunos ejercicios que te ayudarán a iniciar ese proceso de liberación emocional y recuperar tu autonomía.

04

Módulo 4

ROMPER EL CICLO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

COMIENZA LA **LIBERTAD**

Ejercicio 4: Reconectando con Tu Propia Identidad

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a recordar quién eras antes de la relación tóxica y a reconectar con esas partes de ti que se han descuidado debido a la dependencia emocional.

Paso 1: Haz una lista de todas las cosas que disfrutabas hacer antes de estar en esta relación. Piensa en los hobbies, actividades y relaciones que solías tener. ¿Te gustaba pintar, leer, salir con amigas, hacer ejercicio?

Paso 2: Reflexiona sobre cuántas de esas actividades has dejado de hacer o reducido desde que empezaste la relación. ¿Por qué las dejaste? ¿Fue porque tu pareja no las aprobaba o porque te sentías culpable al hacerlas sin él?

Paso 3: Elige una de esas actividades que disfrutabas y hazla esta semana. No tiene que ser algo grande, puede ser tan simple como ir a tomar un café con una amiga o salir a caminar sola. Lo importante es que empieces a reconectar contigo misma y con las cosas que solías disfrutar.



Es posible que al principio te sientas ansiosa o insegura al hacerlo, pero con el tiempo, aprenderás a confiar más en ti misma y a darte cuenta de que no necesitas la aprobación de nadie más para vivir tu vida de la manera que te haga sentir bien.

Un paso importante para romper la dependencia emocional es aprender a confiar en ti misma y en tus decisiones, sin sentir que necesitas la validación de tu pareja. Para ello, aquí te dejo una tarea que puedes hacer en tu vida diaria:

Tarea práctica 4: Durante esta semana, identifica una decisión o acción cotidiana (por ejemplo, qué ropa ponerte, con quién hablar, qué actividad hacer) y tómalala sin consultar o pedir aprobación a tu pareja.

La clave aquí es que comiences a recuperar tu capacidad de decidir por ti misma sin depender de la validación externa.

Módulo 5

CONSTRUIR UNA RED DE APOYO

¡NO ESTÁS SOLA!

Uno de los mayores recursos que tendrás al salir de una relación tóxica es tu **red de apoyo**. Muchas veces, en relaciones abusivas.

¿Por qué es importante construir una red de apoyo?

Cuando estás en una relación tóxica, **es común que tu pareja te haya aislado de tus amigos, familia y otras personas cercanas**. Este aislamiento puede haberse producido de forma directa (prohibiéndote ver a ciertas personas o criticando tus amistades) o de manera sutil (**haciendo que sientas que pasar tiempo con otros es una traición o una falta de amor**).



Recuerda: reconstruir estas conexiones no solo te ayudará a salir de la relación, sino que también te brindará las herramientas emocionales para no volver a caer en una situación similar.

Este es uno de los patrones más comunes en una relación tóxica: el aislamiento. **Una pareja que quiere controlarte intentará debilitar tus conexiones con otras personas para que dependas emocionalmente solo de ella.**

Volver a construir una red de apoyo es crucial para romper con este aislamiento. Las personas cercanas a ti, aquellas que te valoran y te cuidan, te ayudarán a fortalecerte emocionalmente, a recuperar tu confianza y a darte cuenta de que no estás sola. Rodéate de personas que te escuchen, te respeten y te den espacio para procesar tus emociones.

Tener una red de apoyo te permitirá:

- **Sentirte escuchada y comprendida.** A veces, solo hablar con alguien que te escuche puede ser un alivio inmenso.
- **Recordarte tu valor** a través de las relaciones sanas y amorosas que ya tienes en tu vida.
- **Tener el apoyo emocional y práctico** necesario para cuando decidas salir de la relación tóxica.

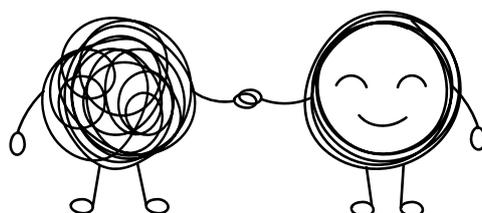
05

Módulo 5

CONSTRUIR UNA RED DE APOYO

¡NO ESTÁS SOLA!

Ejercicio 5: Identificando tu Red de Apoyo



Este ejercicio te ayudará a identificar las personas que están allí para ti y con las que puedes contar en este proceso de liberación emocional.

Paso 1: Haz una lista de personas en tu vida con quienes te sientas segura o a quienes puedas recurrir. Piensa en amigos, familiares, compañeros de trabajo, e incluso, si es necesario, un terapeuta o consejero.

Paso 2: Reflexiona sobre la naturaleza de tus relaciones con cada una de estas personas. Pregúntate:

- ¿Es esta persona alguien con quien puedo ser honesta sobre lo que estoy viviendo?
- ¿Me siento segura compartiendo mis sentimientos y problemas con esta persona?
- ¿Es alguien que puede ofrecerme apoyo emocional sin juzgarme?

Paso 3: Marca a las personas con las que sientes que puedes contar en momentos difíciles. Estas serán las primeras personas a las que deberías acudir cuando necesites hablar o pedir ayuda.



Tarea práctica 5: Reconectar con tu Red de Apoyo

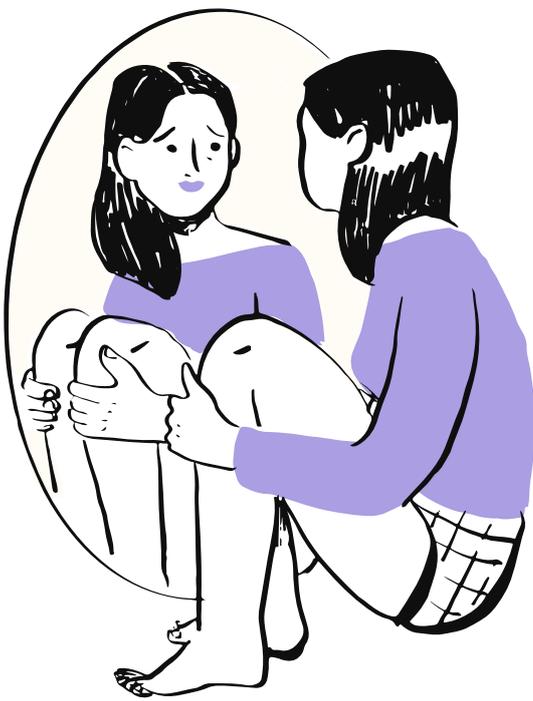
Durante esta semana, elige al menos una persona de tu lista y haz un esfuerzo consciente por reconectar con ella. Puede ser una llamada telefónica, un mensaje o incluso un encuentro en persona si te sientes cómoda. No tienes que contarle todo de inmediato, pero es importante comenzar a reconstruir estos vínculos. Puedes decir algo como: *"He estado pasando por momentos difíciles y me he dado cuenta de que necesito reconectar con las personas que me importan. ¿Podemos ponernos al día pronto?"*

Al reactivar estos lazos, estarás fortaleciendo tu red de apoyo y te sentirás menos sola en el proceso de liberación emocional.

Módulo 6

REDEFINIR TU AUTOESTIMA Y VALÍA PERSONAL

ME MIRO, ME ACEPTO... Y ME ENCANTA LO QUE VEO



Cuando has estado en una relación tóxica durante mucho tiempo, tu autoestima suele estar profundamente afectada. A lo largo de la relación, es probable que hayas recibido **críticas, desprecios o manipulación que han debilitado tu confianza en ti misma**. A veces, el daño es tan grande que comienzas a **dudar de tu propio valor**, creyendo que no mereces algo mejor o que de alguna manera eres responsable de los problemas en la relación.

La **autoestima** es la base de todas nuestras decisiones y acciones. Tener una autoestima baja no solo te mantiene atrapada en relaciones dañinas, sino que también te impide tomar decisiones que te beneficien, como poner límites, decir "no", o alejarte cuando lo necesites.

Redefinir tu autoestima es fundamental para salir de una relación tóxica y para no volver a caer en otra. Cuando te amas y te valoras a ti misma, comienzas a **exigir relaciones que te traten con respeto, amor y consideración**.

¿Cómo se construye una autoestima sana después de una relación tóxica?

La clave para reconstruir tu autoestima es comenzar a ver tus logros, cualidades y habilidades desde un lugar de amor propio. A menudo, en una relación tóxica, tu pareja minimiza tus logros o te hace sentir menos. Ahora es momento de reconectarte con tus fortalezas.

Ejercicio 6: Reconociendo tu Valor

Este ejercicio te ayudará a reconectar con tus cualidades y a recordar el valor intrínseco que tienes, más allá de lo que tu pareja te haya hecho creer.

Paso 1: Haz una lista de tus cualidades positivas. Al principio puede ser difícil, sobre todo si has pasado mucho tiempo recibiendo críticas. Si te cuesta, pide ayuda a alguien cercano: un amigo o familiar que te conozca bien. Pregúntales: "*¿Qué cualidades valoras de mí?*"

Módulo 6

REDEFINIR TU AUTOESTIMA Y VALÍA PERSONAL

ME MIRO, ME ACEPTO... Y ME ENCANTA LO QUE VEO

Paso 2: Junto a cada cualidad, escribe una ocasión en la que hayas demostrado esa cualidad. Por ejemplo, si escribiste “soy fuerte”, piensa en un momento en que enfrentaste una dificultad y la superaste.

Paso 3: Lee tu lista en voz alta y reflexiona sobre ella. Eres más fuerte y valiosa de lo que crees. Este ejercicio te permitirá reconocer que, aunque tu pareja haya intentado minimizar tu valor, hay muchas cosas que te hacen una persona valiosa.

Tarea práctica 6: Actos Diarios de Amor Propio

El objetivo de esta tarea es que comiences a practicar pequeños actos de amor propio cada día. Estos gestos te recordarán que tu bienestar es una prioridad y que mereces ser tratada con cariño, comenzando por ti misma.

Tarea: Cada día durante una semana, haz algo por ti misma que refuerce tu autoestima. Algunos ejemplos incluyen:

- Pasar 30 minutos al día haciendo algo que disfrutes (leer, dibujar, cocinar).
- Escribir afirmaciones positivas sobre ti misma en un cuaderno.
- Practicar decir “no” cuando no te sientas cómoda con algo.
- Hacer ejercicio o actividades que te ayuden a sentirte bien física y mentalmente.



Con cada pequeño acto de amor propio, estarás fortaleciendo tu autoestima y recuperando tu sentido de valía personal.

Módulo 7

PLANIFICAR TU SALIDA DE LA RELACIÓN

PLAN DE ESCAPE...

Este es uno de los pasos más difíciles, pero también el más decisivo. Planificar tu salida de una relación tóxica requiere preparación mental, emocional, y en algunos casos, logística. No necesitas hacerlo de golpe, pero tener un plan te dará seguridad y control sobre la situación.

Salir de una relación tóxica no es solo una cuestión de decir “me voy”. Hay muchas cosas que debes considerar, especialmente si has estado en la relación por mucho tiempo o si compartes bienes, hijos o responsabilidades con tu pareja.

Ejercicio 7: Elaborar un Plan de Salida

Vamos a crear un plan paso a paso para que puedas salir de esta relación de manera organizada y sin tanto caos emocional. Responde estas preguntas:

- **¿Dónde viviré si dejo a mi pareja?** Si aún no tienes un lugar seguro, empieza a investigar opciones, como quedarte con familiares, amigas o incluso buscar ayuda en refugios temporales si es necesario.
- **¿Qué necesito llevar conmigo?** Haz una lista de los documentos importantes, pertenencias personales y cualquier cosa que necesites llevar el día que decidas irte.
- **¿Qué personas cercanas me pueden ayudar?** Aquí puedes incluir a esas personas de tu red de apoyo (familiares, amigos, etc.) que podrían ofrecerte un lugar donde quedarte, ayuda emocional o cualquier otra forma de apoyo.

Tarea práctica 7: Toma pequeñas acciones concretas

Tarea: Esta semana, comienza a preparar discretamente las cosas esenciales que necesitarás. No necesitas salir inmediatamente, pero comenzar a empacar discretamente o asegurarte de tener tus documentos en un lugar seguro es un primer paso hacia tu libertad. Cada pequeña acción te dará más confianza y sensación de control sobre tu situación.



08

Módulo 8

AFRONTAR EL DUELO: EL DOLOR DE LA SEPARACIÓN

RECONOCE Y VALIDA TUS EMOCIONES

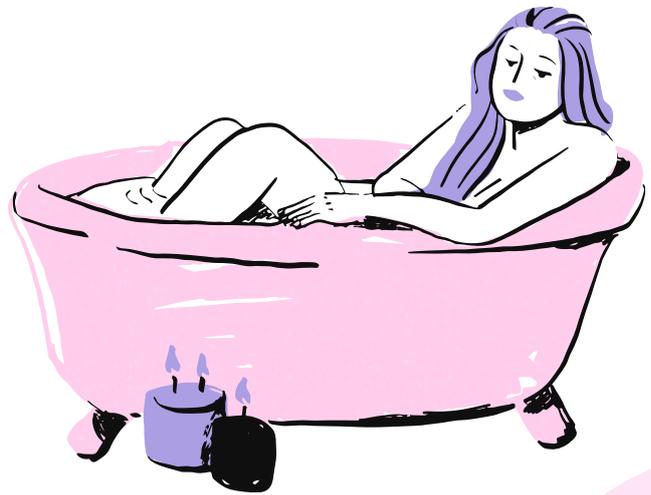
Es importante reconocer que **incluso cuando dejas una relación tóxica, es normal sentir dolor y tristeza**. No importa cuán dañina haya sido la relación, dejar atrás algo que ha formado parte de tu vida durante tanto tiempo puede ser devastador emocionalmente. Este dolor es parte del proceso, y debes permitirte sentirlo sin culparte por ello.

Es común experimentar sentimientos encontrados como el alivio de haberte liberado, pero también tristeza, soledad o incluso culpa. Es importante permitirte vivir el duelo sin apresurarte en "superarlo". Cada persona tiene su propio ritmo para sanar.

Ejercicio 8: Reconocer y Validar tus Emociones

Quiero que tomes un tiempo para escribir tus emociones. **No te censes**, solo déjalas salir. Puedes usar estas preguntas como guía:

- ¿Qué sientes al haber dejado la relación?
- ¿Te sientes triste, aliviada, confundida?
- ¿Te culpas por algo?
- ¿Qué te preocupa del futuro?



Tarea práctica 8: Crear un Ritual de Despedida

Un buen ejercicio para cerrar este capítulo es crear un pequeño ritual simbólico de despedida. Puede ser algo tan sencillo como escribir una carta de despedida a tu relación (no necesitas entregarla), o hacer una actividad que simbolice tu cierre personal. Puedes quemar esa carta o simplemente guardarla en un lugar donde sepas que estás dejando atrás ese capítulo de tu vida.

El objetivo es darle un sentido de cierre emocional a esta etapa, lo que puede ayudarte a procesar el duelo de una manera más consciente.

Módulo 9

CUIDAR DE TI: RECONSTRUIR TU VIDA DESPUÉS DE LA RELACIÓN

Y AHORA, ¿QUÉ SIGUE?...

Después de salir de una relación tóxica, es fundamental que empieces a priorizarte a ti misma. Durante mucho tiempo, probablemente tu enfoque estuvo en complacer a tu pareja o en adaptarte a sus demandas. Ahora es el momento de reconstruir tu vida en base a tus deseos, tus sueños y tu bienestar. Puede que al principio te sientas un poco perdida, y eso es completamente normal. **La libertad puede parecer abrumadora al principio, pero con el tiempo aprenderás a disfrutar de ese espacio para reconectar contigo misma.**

Ejercicio 9: Redefinir tus Metas y Sueños

Quiero que pienses en cómo quieres que sea tu vida ahora. Haz una lista de metas o deseos que tengas para ti misma. Pueden ser metas grandes o pequeñas, lo importante es que sean tuyas. Aquí tienes algunas preguntas para guiarte:

- ¿Qué quieres empezar a hacer que no podías hacer mientras estabas en la relación?
- ¿Qué aspectos de tu vida habías descuidado que te gustaría recuperar?
- ¿Cuáles son los proyectos, metas o hobbies que te gustaría retomar o iniciar?



Tarea práctica 9: Dedicación a Ti Misma

Elige una de esas metas y empieza a trabajar en ella. **No tienes que cambiar todo de golpe**, pero es importante que comiences a dar pasos hacia lo que te hace feliz. Puede ser algo tan simple como **inscribirte a una clase que te interesa, empezar a hacer ejercicio, o pasar más tiempo con las personas que te apoyan.**

Este es el momento de invertir en ti misma. Cuida de tu salud emocional y física. Esto no solo te ayudará a sanar, sino que también te permitirá redescubrir quién eres fuera de esa relación.

10

Módulo 10

APRENDER A AMAR DE NUEVO: RECUPERAR LA CONFIANZA EN EL AMOR Y EN TI MISMA

AÚN HAY MUCHO POR DAR Y RECIBIR...

Uno de los mayores desafíos después de una relación tóxica es recuperar la confianza en el amor, y quizás aún más importante, en ti misma. **Puede que la relación te haya dejado con heridas emocionales y miedos sobre volver a abrirte a otras personas. Este proceso puede tomar tiempo, y está bien.**

Lo primero que quiero que entiendas es que el hecho de haber tenido una relación tóxica no significa que todas tus futuras relaciones serán iguales. Salir de esa relación es una señal de que estás aprendiendo a poner límites y a proteger tu bienestar.

Ejercicio 10: Reflexionando sobre el Amor Propio

Antes de poder abrirte a una nueva relación, es importante que trabajes en tu relación contigo misma. Aquí hay algunas preguntas que puedes hacerte para reflexionar sobre tu amor propio:

- ¿Qué he aprendido sobre mí misma en este proceso?
- ¿Cómo puedo cuidarme mejor en futuras relaciones?
- ¿Qué límites debo establecer para protegerme emocionalmente en el futuro?

Este ejercicio te ayudará a ver cómo puedes fortalecer tu amor propio, lo cual es clave para construir relaciones saludables en el futuro.



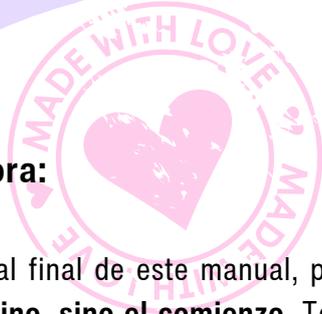
NO ESTÁS SOLA

Tarea práctica 10: Pequeños Actos de Amor Propio

Cada día, quiero que te dediques a ti misma un pequeño acto de amor propio. Puede ser algo tan simple como tomar un baño relajante, hacer ejercicio, escribir afirmaciones positivas sobre ti misma, o simplemente darte permiso para descansar sin culpa.

Estos pequeños actos te ayudarán a fortalecer tu autoestima y a recordarte que mereces amor y respeto, tanto de ti misma como de los demás. Cuando te sientas más segura y en paz contigo misma, estarás mejor preparada para abrirte a nuevas experiencias y relaciones, sabiendo que tienes las herramientas para proteger tu bienestar.

Hasta la Próxima...



Querida lectora:

Hemos llegado al final de este manual, pero quiero que recuerdes algo muy importante: **este no es el final de tu camino, sino el comienzo.** Todo lo que has leído aquí no es un atajo ni una fórmula mágica para cambiar tu vida de un día para otro. Es un proceso. Un camino de sanación, de autodescubrimiento y de una fortaleza que ya vive dentro de ti, aunque a veces lo dudes.

Salir de una relación tóxica no es fácil, lo sé. Pero también sé que es posible. **Cada pequeño paso que des es un acto de amor hacia ti misma.** Y eso es lo más importante de todo: que te estás eligiendo, que te estás priorizando. Que, aunque tengas días difíciles, estás caminando hacia tu libertad emocional.

Quiero que nunca olvides que **no estás sola.** Hay personas que quieren y pueden ayudarte, y lo más importante: **tú eres tu mayor aliada en este proceso.** Tómame el tiempo que necesites para sanar, para volver a conectar contigo misma, para descubrir tus sueños y para construir la vida que realmente deseas.

Este es el **inicio de una nueva etapa** en tu vida, una etapa donde tu felicidad, tu bienestar y tu paz interior son tus prioridades. Mereces una vida llena de amor, respeto y tranquilidad. **Te mereces lo mejor,** y este es solo el comienzo de algo mucho más grande, más hermoso.

Con mucho cariño, y confiando en tu fortaleza,

Te deseo lo mejor en este viaje hacia tu libertad y amor propio. 🌸

Nery Diaz