
RUPTURA 72H

Atraviesa las primeras 72 horas de una ruptura sin perseguir, rogar, reclamar ni reabrir la herida por impulso.

NO NECESITAS RESOLVER LA RUPTURA HOY.

Necesitas evitar que el dolor decida por ti.

USO INMEDIATO

No tienes que resolverlo hoy.

Este protocolo te ayuda a atravesar las próximas 72 horas sin convertir el pico del dolor en una acción que después lamente.

REGLA CENTRAL

No uses el contacto con tu expareja para escapar de lo que estás sintiendo.

SI QUIERES ESCRIBIRLE

Ve a la página 4. Saca el mensaje del chat y pásalo por el filtro de contacto.

SI TE ESCRIBIÓ

Ve a la página 12. No respondas desde el primer pico de emoción.

SI NO PUEDES SOSTENERTE

Busca hoy a una persona segura. Este material no reemplaza apoyo profesional.

IMPORTANTE

RUPTURA72H es una herramienta de autoobservación y toma de decisiones. No garantiza que la otra persona vuelva, responda o cambie de opinión. No sustituye terapia psicológica, atención médica, asesoría legal ni intervención en crisis.

Si hay amenazas, violencia, riesgo de hacerte daño o de dañar a otra persona, prioriza tu seguridad y busca ayuda inmediata. No esperes a terminar el ejercicio.

Empieza por la página 3. Si tu impulso es escribir, ve directo a la página 4.

PASO 1 · UBÍCATE

Acaba de ocurrir. Respira y mira dónde estás.

No intentes arreglar la ruptura en esta página. Solo registra el punto de partida.

¿HACE CUÁNTO OCURRIÓ?

- ☐ Menos de 1 hora
- ☐ Hoy
- ☐ Ayer
- ☐ Hace 2-3 días
- ☐ Hace más de 72 horas

¿QUÉ OCURRIÓ?

- ☐ Terminó conmigo
- ☐ Yo terminé y quiero volver atrás
- ☐ Fue una decisión mutua
- ☐ Me pidió espacio
- ☐ No sé si realmente terminamos

MI INTENSIDAD AHORA MISMO

- ☐ 1-3
- ☐ 4-6
- ☐ 7-8
- ☐ 9-10

¿Qué está pasando en tu cuerpo?**NO TIENES QUE EXPLICARLO PERFECTAMENTE**

Puedes sentir dolor, miedo, rabia, vacío o confusión al mismo tiempo. Nombrarlo no resuelve la ruptura, pero evita que tengas que actuar para demostrar que existe.

Una palabra que describe este momento:

PASO 2 · PAUSA DE EMERGENCIA

No hagas nada todavía.

Antes de escribir, llamar, ir a buscarle o publicar algo, detecta si el dolor está intentando tomar el control.

MARCA LO QUE APLICA

- ☐ Quiero escribir para que cambie de opinión.
- ☐ Quiero pedir una explicación una vez más.
- ☐ Siento que si no hago algo ahora, lo voy a perder.
- ☐ Estoy releendo conversaciones antiguas.
- ☐ Quiero prometer que voy a cambiar para que vuelva.
- ☐ Quiero bloquear o desbloquear por impulso.

SIGUE MARCANDO

- ☐ Estoy revisando si está en línea o vio mis historias.
- ☐ Quiero que sienta lo mismo que yo.
- ☐ Quiero escribir "solo para cerrar", pero espero respuesta.
- ☐ No puedo concentrarme en otra cosa.
- ☐ Quiero comprobar que todavía me ama.
- ☐ Estoy imaginando escenarios que no sé si son reales.

SI MARCASTE 4 O MÁS

No necesitas una conversación urgente. Necesitas una pausa urgente. Durante las próximas 3 horas no envíes nada. Pasa a la página 5.

Mi primera acción de cuidado será:

FRASE DE APOYO

No tengo que decidir mi futuro mientras estoy intentando sobrevivir a este minuto.

PASO 3 · FILTRO DE CONTACTO

¿Quiero comunicar o quiero dejar de sentir?

La pregunta no es si extrañas a esa persona. La pregunta es qué estás intentando conseguir al contactarla ahora.

BUSCO ALIVIO A TRAVÉS DE ESA PERSONA

- ☐ Quiero que me diga que todavía me ama.
- ☐ Quiero que me asegure que no hay otra persona.
- ☐ Quiero que se arrepienta.
- ☐ Quiero que me quite esta sensación del pecho.
- ☐ Quiero comprobar que aún le importo.

TENGO ALGO CLARO QUE COMUNICAR

- ☐ Necesito resolver un tema práctico concreto.
- ☐ Necesito poner un límite claro.
- ☐ Necesito responder algo que requiere respuesta.
- ☐ Quiero cerrar sin negociar mi valor.
- ☐ Podría aceptar una respuesta que no me guste.

LECTURA RÁPIDA

Si predominó la columna izquierda: no contactes hoy. Si predominó la derecha y tu intensidad es 6/10 o menos: usa la matriz de la página 11 antes de decidir.

LO QUE REALMENTE NECESITO COMUNICAR, SI ES QUE EXISTE ALGO CONCRETO

Escribe una sola frase. Si no puedes escribirla sin pedir alivio, vuelve a pausar.

FASE 1 · 0 A 24 HORAS

Hoy no resuelves la ruptura.

Tu objetivo en estas primeras horas es no convertir el dolor en una acción irreversible.

NO HAGO HOY

- ☐ No mando un "último mensaje".
- ☐ No pido otra oportunidad desde desesperación.
- ☐ No reviso sus redes para buscar señales.
- ☐ No pregunto a terceros qué está haciendo.
- ☐ No publico indirectas.
- ☐ No tomo decisiones definitivas sobre toda mi vida.

SÍ HAGO HOY

- ☐ Guardo el celular fuera de alcance durante 30 minutos.
- ☐ Como algo, tomo agua y vuelvo al cuerpo.
- ☐ Escribo a una persona segura si necesito compañía.
- ☐ Descargo por escrito sin enviar.
- ☐ Elijo una hora concreta para dormir.
- ☐ Vuelvo a esta hoja si aparece otro impulso.

LA ÚNICA DECISIÓN QUE NECESITO TOMAR HOY ES...

El objetivo no es dejar de sentir. Es no abandonar tu discernimiento mientras sientes.

DESCARGA SIN ENVIAR

Lo que quiero decirte, pero hoy no voy a enviarte.

Saca el mensaje del chat. Esta página no es para la otra persona. Es para que el dolor tenga un lugar donde expresarse sin dirigir tu siguiente decisión.

ESCRIBE TODO LO QUE QUIERES DECIR

No cuides las formas. No lo copies después en WhatsApp. Escribe para ti.

LO QUE MÁS ME DOLIÓ FUE...

LO QUE HUBIERA QUERIDO DECIRTE:

LO QUE HOY ELIJO NO PEDIR:

AL TERMINAR

Espera al menos 30 minutos. Si todavía quieres escribirle, vuelve a la página 5 antes de tocar "enviar".

FASE 2 · 24 A 48 HORAS

Separa la pérdida del impulso.

El dolor puede seguir ahí. Ahora puedes distinguir lo que extrañas de lo que realmente deseas reconstruir.

LO QUE EXTRAÑO DE ESTA PERSONA ES...

LO QUE EXTRAÑO DE LA RELACIÓN ES...

LO QUE EXTRAÑO DE CÓMO ME SENTÍA ACOMPAÑADO/A ES...

LO QUE NO QUIERO VOLVER A VIVIR ES...

FRASE DE REALIDAD

Extrañar no es una orden para volver. Sentir pérdida no significa que la relación deba reabrirse hoy.

PERSONA SEGURA A LA QUE PUEDO ESCRIBIR HOY

DETECTOR DE RECAÍDA

¿Quiero volver o quiero dejar de sentir la pérdida?

Marca cada frase que describe lo que te mueve hoy. No uses el resultado para juzgarte; úsalo para no confundir urgencia con claridad.

SEÑALES DE URGENCIA

- ☐ Si volviera, sentiría alivio inmediato.
- ☐ Me cuesta imaginar mi vida sin esta persona.
- ☐ Estoy idealizando los momentos buenos.
- ☐ Siento urgencia por demostrar que podemos hacerlo funcionar.
- ☐ Tengo miedo de que encuentre a alguien más.
- ☐ Quiero que la ruptura no haya sido "en vano".

SEÑALES DE CLARIDAD

- ☐ Me duele más el rechazo que la relación en sí.
- ☐ Siento que sin esa persona valgo menos.
- ☐ Quiero volver aunque los problemas sigan igual.
- ☐ Aceptaría cosas que antes no aceptaba con tal de no perderla.
- ☐ Puedo reconocer lo que no funcionaba sin convertirlo en odio.
- ☐ Puedo imaginar una conversación donde acepto un "no".

CÓMO LEERLO

Si marcaste 5 o más de las primeras 10 frases, tu deseo de volver puede estar mezclado con la necesidad de aliviar la pérdida. No tomes una decisión definitiva hoy.

Puntaje de las primeras 10:

QUÉ NECESITO DE UNA PERSONA SEGURA AHORA

FASE 3 · 48 A 72 HORAS

Decide sin negociar contigo.

No busques una respuesta perfecta. Busca una decisión que puedas sostener incluso si la otra persona no responde como esperas.

¿QUÉ QUIERO CONSEGUIR REALMENTE SI CONTACTO HOY?

¿PODRÍA SOSTENER MI MENSAJE AUNQUE NO RESPONDA O DIGA ALGO QUE NO QUIERO ESCUCHAR?

¿ESTE CONTACTO PROTEGE MI PAZ O INTENTA CALMAR MI MIEDO?

MI DECISIÓN AL COMPLETAR 72 HORAS

- ☐ No contactar todavía.
- ☐ Responder solo un tema práctico.
- ☐ Pedir una conversación clara.

ELIGE UNA SOLA DIRECCIÓN

- ☐ Poner un límite.
- ☐ Cerrar el contacto por ahora.
- ☐ Buscar acompañamiento antes de decidir.

Mi siguiente acción consciente será:

MATRIZ DE DECISIÓN

¿Contacto, espero, pongo límite o cierro?

Busca la situación más parecida a la tuya. Usa la acción como punto de partida, no como una orden automática.

SI ESTO OCURRE	ACCIÓN DE HOY	FRASE DE APOYO
Quiero escribir para que vuelva.	ESPERAR 24 H	No necesito convencer a nadie desde el dolor.
Hay un tema práctico urgente.	RESPONDER BREVE	Puedo resolver lo práctico sin abrir toda la relación.
Me escribe como si nada pasó.	PONER LÍMITE	No tengo que fingir normalidad para conservar contacto.
Me pide hablar y estoy 8/10 activado/a.	ESPERAR	Puedo responder cuando pueda sostener la conversación.
Quiero saber si hay otra persona.	NO CONTACTAR	Una respuesta no va a resolver mi miedo hoy.
Necesito cerrar algo concreto.	PEDIR CLARIDAD	Puedo pedir una conversación sin rogar ni atacar.
No hay nada pendiente, solo extraño.	NO CONTACTAR HOY	Extrañar no es una instrucción.

MI DECISIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

GUIONES LISTOS

Si esa persona te escribe durante estas 72 horas.

Copia solo si tu intensidad está en 6/10 o menos. Ajusta un solo dato concreto. No agregues explicaciones largas ni abras temas nuevos.

VUELVE COMO SI NADA

"Vi tu mensaje. Ahora mismo necesito un poco de espacio antes de retomar una conversación como si nada hubiera pasado."

PIDE HABLAR YA

"Sí quiero hablar, pero no ahora mismo. Prefiero hacerlo cuando pueda tener una conversación más clara."

DICE QUE TE EXTRAÑA

"También estoy procesando lo que pasó. No quiero tomar decisiones desde la emoción del momento."

TE CULPA O TE ATACA

"Puedo escuchar tu perspectiva, pero no voy a continuar una conversación basada en culpas o ataques."

QUIERE VERSE

"Antes de vernos necesito claridad sobre para qué sería ese encuentro. No quiero volver a una dinámica confusa."

QUIERES CERRAR

"Aprecio lo que compartimos. Ahora necesito distancia para poder procesar esta ruptura y cuidarme."

MI RESPUESTA, DESPUÉS DE AJUSTAR SOLO LO NECESARIO

Escribe la versión que podrías sostener aunque la otra persona no responda como quieres.

REGLA DE 3 MINUTOS

Si necesitas más de 3 minutos para justificar, explicar o defender tu respuesta, todavía no la envíes. Vuelve a la página 5.

PROTECCIÓN DIGITAL + CIERRE

Protege tu próxima decisión.

No se trata de controlar a la otra persona. Se trata de reducir estímulos que vuelven a abrir el pico emocional.

CONFIGURA HOY

- ☐ Silencio sus historias durante 72 horas.
- ☐ Archivo el chat para que no quede frente a mí.
- ☐ Quito notificaciones de mensajes y redes.
- ☐ Dejo de mirar última conexión, seguidores o actividad.
- ☐ No publico historias dirigidas a esa persona.
- ☐ No pido a amigos que revisen por mí.

SI APARECE EL IMPULSO

- 1 Espero 2 minutos antes de abrir la app.
- 2 Me pregunto qué espero encontrar.
- 3 Nombro lo que siento.
- 4 Elijo una alternativa de 5 minutos.
- 5 Vuelvo a leer mi decisión de 72 horas.

LA RED O ACCIÓN QUE MÁS ME ACTIVA ES...**MI ACUERDO DE 72 HORAS**

No necesito prometer que nunca volveré. Solo necesito proteger estas primeras 72 horas para que mi siguiente decisión no nazca del pico del dolor.

- | | |
|---|--|
| ☐ No perseguir una respuesta. | ☐ No negociar mi valor para evitar la pérdida. |
| ☐ No tomar decisiones definitivas desde una intensidad alta. | ☐ Pedir apoyo si siento que no puedo sostenerme solo/a. |

Si aparece el impulso, mi primera acción será:**Al terminar estas 72 horas quiero poder agradecerme por:****FIRMA****FECHA**

No necesitas resolver toda la ruptura hoy. Solo necesitas no abandonarte mientras la atraviesas.