

San Valentín en Contacto Cero:



**Cómo Sobrevivir y Empoderarte tras
Separarte de un Narcisista**

Presentación

San Valentín puede ser un día desafiante, especialmente si estás en los primeros momentos del contacto cero tras haberte separado de una pareja narcisista. Las redes sociales, las campañas publicitarias y la presión social pueden intensificar los sentimientos de soledad, añadiendo una capa más de complejidad a un proceso que ya es de por sí doloroso.

Sin embargo, este día no tiene que ser un recordatorio de lo que perdiste, sino una oportunidad para reconectar contigo mismo/a y empezar a crear una vida donde el amor más importante sea el que tienes hacia ti.

En esta guía, encontrarás estrategias prácticas, consejos emocionales y actividades que te ayudarán a pasar el día de San Valentín de una manera más empoderada y positiva. Porque, aunque ahora pueda parecer imposible, el camino hacia tu recuperación y bienestar emocional comienza con pequeños pasos como este.

Recuerda: **San Valentín no tiene que ser sobre el amor romántico, puede ser sobre el amor hacia la persona más importante de tu vida: tú misma/a.**



Olga Fernández Txako

Coach de Vida,

ndice

- 1. Introducción: Qué esperar en San Valentín tras el contacto cero.**
- 2. Entendiendo tus emociones: Por qué este día puede ser un desafío emocional.**
- 3. Rompiendo el mito de San Valentín: Redefiniendo el concepto del amor.**
- 4. Estrategias para pasar el día:**
 - Cuida de ti mismo/a: Autocuidado emocional y físico.**
 - Planifica tu día: Actividades que te mantendrán enfocado/a y positivo/a.**
 - Crea nuevos significados: Cómo transformar este día en algo personal y poderoso.**
- 5. Cómo evitar recaídas: Superando las tentaciones de contactar a tu ex o mirar sus redes.**
- 6. Recuerda tu porqué: Reconectar con tu decisión de separación.**
- 7. Ejercicio práctico: Una carta de amor a ti mismo/a.**
- 8. Cierre: San Valentín como una oportunidad para sanar.**

1. Qué esperar en San Valentín tras el contacto cero

“El Día de San Valentín, especialmente en los primeros momentos de contacto cero con una pareja narcisista, puede sentirse como un torbellino emocional. Es normal experimentar una mezcla de sentimientos: tristeza, nostalgia, enojo, frustración e incluso confusión. Esto no solo se debe al significado cultural de la fecha, sino también al impacto que una relación narcisista deja en tu autoestima y tus emociones.

A continuación, te detallo qué puedes esperar emocionalmente en este día y cómo afrontarlo:

a) Nostalgia por los momentos "felices"

En este día, es común que la mente comience a idealizar los momentos agradables de la relación. Tal vez recuerdes algún detalle romántico que viviste en San Valentín con esa persona o incluso gestos cotidianos que en su momento parecían llenos de amor.

💡 Qué hacer:

- Recuerda que los narcisistas suelen usar estas fechas como una estrategia para reforzar su control. Los momentos "perfectos" que revives no representan toda la realidad de la relación. Reconoce estas emociones, pero no les des el poder de hacerte dudar de tu decisión.
- Escribe una lista con las razones por las que decidiste romper la relación. Tener esto a mano te ayudará a anclarte a tu verdad cuando los recuerdos intenten idealizar el pasado.

b) El vacío emocional

- Es posible que sientas un vacío, ya sea porque te falta la interacción con esa persona o porque estás procesando el hecho de que estás solo/a en un día que gira en torno al amor.
- 💡 **Qué hacer:**
- Reenfoca tu percepción del "vacío". Este espacio que ahora sientes no es algo negativo; es una oportunidad para empezar a llenarlo con tu propia compañía, tus propios proyectos y tu amor propio.
- Practica la gratitud: Haz una lista de 3 cosas por las que estés agradecido/a hoy, aunque sean pequeñas (como disfrutar de una taza de café o recibir un mensaje de un amigo).

c) La tentación de romper el contacto cero

San Valentín puede activar la tentación de escribirle a tu ex, revisarle en redes sociales o incluso justificar el contacto con la excusa de "desearle un buen día". Este impulso suele estar motivado por la esperanza de validar tus emociones o recibir atención.

Qué hacer:

- Recuerda tu porqué: Reflexiona sobre las razones que te llevaron a establecer el contacto cero.
- Visualiza las posibles consecuencias de romperlo. Los narcisistas suelen aprovechar cualquier interacción para restablecer su control, lo que te haría retroceder en tu proceso de recuperación.

Si sientes la necesidad de comunicarte con alguien, llama a un amigo o familiar de confianza. Hablar con alguien que te entienda será más saludable y útil.

d) Las redes sociales como desencadenante

En San Valentín, las redes sociales están llenas de fotos de parejas, declaraciones de amor y momentos "perfectos". Este bombardeo puede intensificar la sensación de soledad o llevarte a cuestionar si tomaste la decisión correcta.

Qué hacer:

- Desconéctate si lo necesitas: Es perfectamente válido evitar las redes sociales en este día si sabes que te afectarán.

Recuerda que lo que ves en redes sociales es una versión idealizada de la realidad. Incluso esas parejas que parecen perfectas tienen sus problemas y luchas.

e) Sensación de vulnerabilidad emocional

San Valentín puede amplificar tu vulnerabilidad, haciéndote sentir más expuesto/a emocionalmente. Esto es completamente normal cuando estás en proceso de sanación.

Qué hacer:

- Permítete sentir: No reprimas tus emociones. Llorar si lo necesitas, escribe en un diario o incluso habla en voz alta contigo mismo/a para liberar lo que llevas dentro.
- Recuérdate que esto pasará: El día terminará, y con él, las emociones intensas también comenzarán a disiparse. Este es un paso más en tu camino hacia la libertad emocional.

" El primer San Valentín tras el contacto cero

Este San Valentín puede ser uno de los más desafiantes, pero también es una oportunidad para comenzar a crear una nueva narrativa sobre el amor y las relaciones. No te enfoques en lo que no tienes, sino en lo que estás construyendo: una vida libre de manipulación y llena de posibilidades.

Recuerda que lo más importante no es cómo sobrevives este día, sino cómo empiezas a transformar este capítulo de tu vida en uno de empoderamiento y autocompasión.



2. Entendiendo tus emociones: Por qué este día puede ser un desafío emocional

El Día de San Valentín, cuando estás atravesando los primeros momentos del contacto con una pareja narcisista, puede ser emocionalmente complicado por varias razones. Este día no solo simboliza el amor romántico, sino que también tiende a amplificar sentimientos de pérdida, soledad y duda. Entender por qué experimentas ciertas emociones en esta fecha es el primer paso para abordarlas con compasión y claridad.

a) La presión social y las expectativas culturales

San Valentín es un día cargado de mensajes culturales sobre el amor y las relaciones perfectas. Las redes sociales, la publicidad y las experiencias pasadas pueden reforzar la idea de que el valor personal está ligado a estar en una relación romántica.

💡 Por qué es un desafío:

- Este bombardeo puede hacerte sentir que estás "perdiéndote algo" por no estar en pareja o que tu vida amorosa debería ser de cierta manera.
- Si tu ex pareja narcisista alguna vez usó este día para manipularte (con grandes gestos o silencios intencionados), es posible que surjan recuerdos que desencadenen emociones intensas.

💡 Cómo gestionarlo:

- Redefine lo que significa este día para ti. El amor no tiene que ser romántico; puede ser el amor hacia ti mismo/a, tus amigos o tu familia.
- Recuerda que lo que ves en redes sociales o en las historias de otros es una versión editada de la realidad. No compares tu proceso de sanación con la vida de otros.

"b) El duelo por la relación perdida

San Valentín puede actuar como un catalizador para el duelo, recordándote la relación que terminó. Incluso si la relación fue tóxica, es natural sentir tristeza por la pérdida de lo que esperabas que fuera.

💡 Por qué es un desafío:

- Puedes sentirte atrapado/a entre la nostalgia por los buenos momentos y la realidad de que esa relación no era saludable.
- Es posible que te preguntes si podrías haber hecho algo diferente para que la relación funcionara.

💡 Cómo gestionarlo:

- Acepta tus emociones sin juzgarlas. Está bien sentir tristeza, frustración o incluso alivio al mismo tiempo.
- Recuerda la realidad de la relación. Haz una lista de las formas en que esa relación te lastimó para contrarrestar la tentación de idealizarla.

c) La falta de validación externa

En una relación con un narcisista, es probable que te acostumbraras a buscar validación externa, ya que ellos suelen manipularte para depender emocionalmente de su aprobación. Ahora que estás en contacto cero, es posible que sientas un vacío al no recibir esa atención, incluso si era dañina.

💡 Por qué es un desafío:

- Este día puede despertar un deseo inconsciente de buscar validación, ya sea revisando las redes sociales de tu ex o esperando señales de atención de otras personas.
- La ausencia de mensajes o gestos románticos puede amplificar la sensación de "soledad".

💡 Cómo gestionarlo:

- Encuentra validación en ti mismo/a. Dedica tiempo a reconocer tus logros y fortalezas. Haz una lista de lo que valoras de ti mismo/a y léela cuando sientas la tentación de buscar validación externa.
- Sustituye el foco en el amor romántico por el amor propio. Este es un momento ideal para practicar autocuidado y dedicarte tiempo a ti mismo/a.

d) La conexión emocional residual con el narcisista

Incluso después de la separación, es posible que todavía sientas una conexión emocional con tu ex pareja. Los narcisistas suelen crear vínculos tóxicos que dificultan el desapego emocional, y fechas como San Valentín pueden reactivar esos sentimientos.

💡 Por qué es un desafío:

- Puedes sentirte tentado/a a justificar el contacto, pensando que esta fecha podría ser una oportunidad para reconectar o cerrar ciclos.
- Los narcisistas, conscientes de estas fechas significativas, podrían intentar contactarte para recuperar el control.

💡 Cómo gestionarlo:

- Refuerza tus límites. Recuerda que romper el contacto cero solo reabrirá heridas y te alejará de tu proceso de sanación.
- Si recibes algún mensaje o intento de contacto, ignóralo. El mejor regalo que puedes darte es mantener tu paz emocional.

e) La comparación con "otras parejas felices"

Durante San Valentín, es fácil caer en la trampa de comparar tu situación con la imagen idealizada de parejas felices que se muestran en redes sociales o en tu entorno.

💡 Por qué es un desafío:

- Compararte con otros puede hacer que te sientas insuficiente o que pienses que estás fallando por no estar en una relación "perfecta".
- Esto puede reforzar sentimientos de soledad y tristeza, especialmente si crees que el problema radica en ti.

💡 Cómo gestionarlo:

- Recuerda que no estás solo/a. Muchas personas, independientemente de su estado civil, sienten presión en este día.
- Céntrate en tu proceso. En lugar de mirar hacia afuera, reflexiona sobre todo el progreso que has hecho desde que tomaste la decisión de priorizarte.

Entender tus emociones te libera

Es normal que San Valentín traiga consigo emociones intensas, pero reconocerlas y entender de dónde vienen te da el poder de manejarlas. Este día no tiene que ser un obstáculo en tu proceso de sanación. Al contrario, puede ser una oportunidad para reconectar contigo mismo/a, honrar tus emociones y dar un paso más hacia una vida libre de relaciones tóxicas.

3. Rompiendo el mito de San Valentín: Redefiniendo el concepto del amor

El Día de San Valentín ha sido, durante mucho tiempo, una celebración asociada exclusivamente con el amor romántico, idealizado a través de mensajes de perfección y gestos grandiosos. Sin embargo, este mito no solo limita nuestra percepción del amor, sino que también puede ser doloroso cuando no estamos en una relación o estamos en proceso de sanar de una relación tóxica.

Redefinir San Valentín no significa ignorarlo, sino transformarlo en una oportunidad para celebrar un tipo de amor más poderoso y duradero: el amor propio y el amor por la vida.

a) El mito del amor romántico perfecto

La idea cultural de San Valentín suele centrarse en la perfección: relaciones sin conflictos, grandes gestos románticos y felicidad incondicional. Sin embargo, esta visión es irreal y puede ser particularmente dañina para quienes han vivido relaciones tóxicas o manipuladoras.

💡 **Cómo afecta este mito:**

- Refuerza la creencia de que estar en una relación es la única forma de sentirse completo/a.
- Alimenta la idea de que el amor romántico debería ser el centro de la felicidad personal.

💡 **Cómo romper con este mito:**

- Acepta la realidad del amor: El amor sano no es perfecto ni grandioso todo el tiempo. Implica respeto, empatía y, sobre todo, equilibrio. Si esto no estuvo presente en tu relación anterior, no era amor verdadero.
- Recuerda que no necesitas estar en una relación para sentirte pleno/a. Tu valor no depende de la validación de otra persona.

b) Ampliando la definición del amor

San Valentín no tiene que limitarse al amor romántico. El amor es mucho más amplio y profundo: puede incluir el amor por ti mismo/a, por tus amigos, por tu familia o incluso por tu comunidad.

Cómo redefinir el amor en este día:

- Celebra el amor propio: Dedica el día a cuidarte, mimarte y reconectar contigo mismo/a. El amor propio no es egoísmo, es la base de todas las relaciones saludables.
- Expresa gratitud hacia las personas que te apoyan: Agradece a los amigos o familiares que han estado a tu lado durante este proceso de sanación.
- Honra el amor universal: Haz algo que conecte con tus valores, como ayudar a alguien, practicar un acto de bondad o reconectar con tus pasiones.

c) San Valentín como símbolo de renacimiento personal

En lugar de verlo como un recordatorio de lo que perdiste o de lo que "falta" en tu vida, utiliza San Valentín como un marcador para celebrar tu renacimiento. Salir de una relación con un narcisista es una muestra de fuerza y resiliencia. Este día puede ser una oportunidad para reconocer tu crecimiento y comprometerte con tu proceso de sanación.

Ejercicio simbólico:

- Escribe una carta a ti mismo/a, agradeciéndote por tomar la decisión de priorizarte y celebrando todo el progreso que has logrado hasta ahora. Léela en voz alta como un acto de autoafirmación.

d) Rompe las reglas: Crea tu propio ritual de San Valentín

San Valentín no tiene que ser una celebración convencional. Este es tu momento para crear nuevas tradiciones y darle a este día el significado que TÚ elijas.

💡 Algunas ideas para un ritual alternativo:

1. Un día de desconexión: Apaga las redes sociales, evita las películas románticas y pasa el día disfrutando de actividades que te traigan alegría y paz.
2. Un spa casero: Dedica tiempo a relajarte con un baño caliente, mascarillas faciales o cualquier actividad que te haga sentir cuidado/a.
3. Día de creación: Pinta, escribe, cocina algo especial o haz cualquier actividad que despierte tu creatividad.
4. Un día para explorar: Sal a caminar, visita un lugar que siempre quisiste conocer o haz algo nuevo que te saque de la rutina.

Transformar el amor en fuerza personal

San Valentín no tiene que ser un recordatorio de lo que no tienes, sino una celebración de lo que estás construyendo. El amor más poderoso es aquel que nace de tu interior, porque una vez que te amas a ti mismo/a, abres la puerta a relaciones más auténticas, sanas y significativas en el futuro. Transforma este día en un acto de liberación y empoderamiento, porque no estás "perdiendo" San Valentín; estás ganando una nueva forma de experimentarlo.

4. Estrategias para pasar el día: Cómo cuidarte y mantenerte enfocado/a en San Valentín

Pasar el Día de San Valentín en los primeros momentos del contacto cero con una pareja narcisista puede ser un desafío emocional, pero también es una oportunidad para enfocarte en ti mismo/a y comenzar a construir una nueva narrativa personal. Aquí tienes estrategias prácticas que te ayudarán a cuidar de ti mismo/a y mantenerte positivo/a durante este día:

a) Cuida de ti mismo/a: Autocuidado emocional y físico

San Valentín puede ser el día perfecto para reconectar contigo mismo/a y priorizar tu bienestar, tanto emocional como físico.

💡 Cómo practicar el autocuidado emocional:

1. Valida tus emociones: Está bien sentir tristeza, nostalgia o incluso enojo. Acepta lo que sientes sin juzgarte. Escríbelo en un diario o habla con alguien de confianza.
2. Haz afirmaciones positivas: Recuerda frases como "Soy suficiente", "Estoy aprendiendo a amarme" o "Merezco relaciones sanas". Repetirlas puede ayudarte a contrarrestar pensamientos negativos.
3. Medita o practica mindfulness: Dedicar unos minutos a meditar o practicar ejercicios de respiración consciente para reducir el estrés y mejorar tu claridad mental.

💡 Cómo cuidar de tu cuerpo:

- Prepara una comida saludable que disfrutes o date el gusto de comer algo especial.
- Dedicar tiempo al movimiento: una caminata al aire libre, una sesión de yoga o incluso bailar en casa al ritmo de tu música favorita.
- Descansa adecuadamente: Si sientes que necesitas más tiempo para recargar energías, permítetelo.

b) Planifica tu día: Mantente ocupado/a y enfocado/a

Uno de los mayores desafíos de este día es evitar que la mente se enfoque en pensamientos negativos o en la relación pasada. Mantenerse activo/a y con un plan concreto puede ser una gran ayuda.

💡 Estrategias para planificar tu día:

1. Crea un horario detallado: Divide tu día en bloques de tiempo dedicados a actividades específicas. Por ejemplo:
 - Mañana: Un desayuno especial y una caminata al aire libre.
 - Mediodía: Dedicar tiempo a una actividad creativa como pintar, escribir o cocinar.
 - Tarde: Lee un libro inspirador o mira una película que te motive.
 - Noche: Una rutina de autocuidado, como un baño relajante o escuchar música que te inspire.

- Haz algo nuevo: Experimentar algo diferente puede ayudarte a romper con la rutina emocional del día. Aprende una receta nueva, prueba una actividad creativa o inscríbete en una clase virtual.
- Dedica tiempo a los demás: Si te sientes cómodo/a, considera pasar tiempo con amigos, familiares o incluso ofrecerte como voluntario/a en una actividad comunitaria. Conectar con los demás puede aliviar la sensación de soledad.

c) Crea nuevos significados: Transformar San Valentín en algo positivo

En lugar de ver este día como un recordatorio de lo que no tienes, utilízalo para darle un nuevo propósito que te aporte alegría y crecimiento personal.

💡 Ideas para transformar San Valentín:

- **Un día de gratitud:** Haz una lista de todo lo que tienes en tu vida por lo que estás agradecido/a, incluyendo tus fortalezas, tu capacidad de resiliencia y las personas que te apoyan.
- **Un día de celebración personal:** Celebra tus logros, grandes o pequeños, desde el hecho de haber tomado la decisión de priorizarte hasta cualquier paso que hayas dado hacia tu bienestar emocional.
- **Un día de amor universal:** Realiza un acto de bondad, ya sea hacia ti mismo/a o hacia alguien más. Por ejemplo, escribe una carta de agradecimiento a un amigo o dona algo a una causa que te importe.

d) Evita los desencadenantes emocionales

- Ciertas actividades pueden intensificar tus emociones negativas o tentarte a romper el contacto cero. Es importante identificarlas y evitarlas.
- 💡 **Qué evitar:**
- Revisar las redes sociales de tu ex pareja.
- Ver películas o escuchar música que evoquen recuerdos de la relación.
- Contactar a tu ex o responder a cualquier intento de comunicación.
- 💡 **Qué hacer en su lugar:**
- Configura límites claros: Si es necesario, bloquea temporalmente a tu ex en redes sociales para protegerte emocionalmente.
- Reemplaza actividades desencadenantes con alternativas más saludables, como leer un libro inspirador o ver una película de comedia.

e) Encuentra un sistema de apoyo

No tienes que pasar este día solo/a si no lo deseas. Busca apoyo en personas que te comprendan y estén dispuestas a escucharte.

💡 **Cómo conectar con los demás:**

- Habla con un amigo/a cercano/a o un familiar sobre cómo te sientes.
- Únete a un grupo de apoyo, ya sea en línea o presencial, para compartir tus experiencias y recibir ánimo.
- Planifica una actividad con alguien que te haga sentir bien, como salir a caminar, tomar un café o hacer una llamada telefónica.

Haz que este día sea tuyo

San Valentín no tiene que ser un día lleno de tristeza o soledad. Con intención y planificación, puedes convertirlo en una jornada de autocuidado, crecimiento personal y gratitud. No olvides que estás construyendo una vida libre y llena de nuevas posibilidades. Celebra ese logro y recuerda que cada pequeño paso te lleva más cerca de la versión más fuerte y feliz de ti mismo/a.

5. Cómo evitar recaídas: Superando las tentaciones de contactar a tu ex o mirar sus redes

El Día de San Valentín puede despertar emociones intensas que te lleven a cuestionar tu decisión de mantener el contacto cero. Es normal sentir la tentación de buscar alguna conexión con tu ex, ya sea a través de un mensaje, revisando sus redes sociales o incluso recordando momentos pasados. Sin embargo, romper el contacto cero no solo pone en riesgo tu proceso de sanación, sino que también puede reactivar dinámicas tóxicas. Aquí tienes estrategias para superar estas tentaciones y mantenerte firme en tu decisión:

a) Reconoce tus impulsos sin actuar sobre ellos

Sentir la necesidad de contactar a tu ex o buscar información sobre su vida es una respuesta emocional, no una obligación. Reconocer estos impulsos como parte del proceso de duelo te ayudará a manejarlos sin ceder.

 Qué hacer:

- Ponle un nombre al impulso: Por ejemplo, "Siento ganas de revisar sus redes porque estoy buscando validación emocional". Reconocer la emoción detrás del impulso (soledad, nostalgia, curiosidad) puede ayudarte a procesarla sin actuar sobre ella.
- Recuerda las consecuencias: Pregúntate cómo te sentirás después de romper el contacto cero. La sensación de retroceso o frustración suele ser más intensa que el alivio momentáneo de un mensaje o una visita a sus redes.

b) Cambia el enfoque: Ocupa tu mente y tus manos

La tentación de contactar a tu ex es más fuerte cuando estás desocupado/a o enfocado/a en recuerdos del pasado. Llenar tu tiempo con actividades constructivas puede ayudarte a desviar tu atención.

 Qué hacer:

- **Haz una lista de actividades alternativas:** Algunas ideas incluyen leer un libro, practicar ejercicio, cocinar algo nuevo, organizar un espacio en casa o llamar a un amigo.
- **Usa técnicas de distracción:** Si el impulso es muy fuerte, haz algo que requiera concentración inmediata, como resolver un rompecabezas, pintar, o ver un programa entretenido.

c) Establece barreras prácticas

Si sientes que podrías ceder al impulso, crear barreras prácticas puede ayudarte a detenerte antes de actuar.

💡 Qué hacer:

- **Bloquea temporalmente el acceso:** Si mirar las redes sociales de tu ex es una tentación, considera bloquearlo/a o desactivar tus propias cuentas por el día.
- **Escribe antes de actuar:** Si sientes la necesidad de enviar un mensaje, primero escribe tus pensamientos en un diario o en un documento privado. Muchas veces, expresar lo que sientes sin enviarlo es suficiente para aliviar la emoción.
- **Pon un recordatorio visible:** Coloca una nota en tu teléfono o computadora que diga algo como "Romper el contacto cero no me ayudará a sanar". Este recordatorio puede detenerte en el momento crítico.

d) Refuerza tu motivación para mantener el contacto cero

San Valentín puede hacer que olvides por qué decidiste cortar el contacto en primer lugar. Recordar tus razones te dará la fuerza para seguir adelante.

💡 Qué hacer:

- **Haz una lista de tus razones:** Incluye los momentos difíciles de la relación, las manipulaciones o las formas en que te afectó negativamente. Léela cada vez que sientas la tentación de contactarlo/a.
- **Visualiza tu futuro sin esa relación:** Piensa en cómo será tu vida una vez que te hayas liberado emocionalmente. Este ejercicio te ayudará a mantener el enfoque en tu sanación.

e) Redirige tu necesidad de conexión hacia relaciones saludables

Si sientes soledad o la necesidad de ser escuchado/a, busca apoyo en personas que te quieran y te respeten, como amigos, familiares o incluso comunidades en línea.

💡 Qué hacer:

- **Llama a alguien de confianza:** Hablar con alguien que te entienda puede ser reconfortante y ayudarte a procesar tus emociones.
- **Únete a un grupo de apoyo:** Conectar con personas que están pasando por una situación similar puede ayudarte a sentirte menos solo/a.

f) Celebra tus logros por pequeños que sean

Cada momento en que decides no contactar a tu ex o mirar sus redes es una victoria en tu proceso de recuperación. Reconocer y celebrar estos pequeños logros te ayudará a mantenerte motivado/a.

Qué hacer:

- Lleva un registro: Usa un diario para anotar cada día que logres mantener el contacto cero. Ver tu progreso te dará un sentido de logro.
- Date recompensas: Cada vez que superes una tentación, celébralo haciendo algo que disfrutes, como darte un capricho o dedicar tiempo a una actividad que te guste.

Mantente firme, estás avanzando

Evitar recaídas en San Valentín no significa que el proceso sea fácil, pero cada vez que eliges priorizarte y mantener el contacto cero, estás fortaleciendo tu recuperación emocional. Este día es solo una página más en tu historia de sanación, y al resistir la tentación de volver atrás, estás dando un paso más hacia la libertad emocional y el amor propio.

6. Recuerda tu porqué: Reconectar con tu decisión de separación

San Valentín, con toda su carga emocional y social, puede hacerte dudar o cuestionar tu decisión de haberte separado de una pareja narcisista. Sin embargo, este día es una oportunidad para recordarte por qué tomaste esa decisión y reconectar con el compromiso que hiciste contigo mismo/a de priorizar tu bienestar.

Reconocer y reafirmar tu "porqué" es clave para mantener el contacto cero y fortalecer tu camino hacia la sanación.

a) Reconociendo la realidad de la relación

Es natural que en un día como este tu mente intente enfocarse en los momentos "felices" o idealizar ciertos aspectos de la relación. Sin embargo, es importante recordar que esas experiencias fueron parte de una dinámica más amplia y tóxica.

💡 **Cómo reconectar con la realidad:**

1. Haz una lista honesta de los aspectos negativos de la relación:

- ¿Cómo te hizo sentir tu pareja con frecuencia?
- ¿Qué conductas te hicieron daño?
- ¿Qué sacrificaste para mantener la relación?

2. Reconoce los patrones: Los narcisistas suelen alternar entre comportamientos cariñosos y manipuladores para mantenerte en su control. Recuerda que esos "buenos momentos" probablemente formaban parte de ese ciclo tóxico.

b) Agradece tu decisión de separarte

Tu decisión de separarte fue un acto de amor propio y valentía. Reconocer esto puede ayudarte a mantenerte firme en tu proceso.

💡 **Ejercicio práctico:**

- Escribe una carta a tu yo pasado agradeciéndote por haber tomado la decisión de terminar la relación. Reconoce el coraje que requirió ese paso y cómo esa decisión está sentando las bases para una vida más saludable y plena.

c) Visualiza tu futuro sin la relación tóxica

Cuando recuerdas tu "porqué", también es importante visualizar lo que estás ganando al dejar atrás esa relación.

💡 **Cómo hacerlo:**

1. **Imagina tu vida ideal:** Piensa en cómo sería tu vida sin los sentimientos de inseguridad, manipulación o control que experimentaste en la relación.
2. **Define metas personales:** Identifica objetivos a corto y largo plazo que te emocionen, como trabajar en tu desarrollo personal, cultivar tus pasiones o construir relaciones más auténticas y saludables.
3. **Crea un tablero de visión (vision board):** Reúne imágenes, palabras o frases que representen tu vida ideal y colócalas en un lugar visible para recordarte lo que estás construyendo.

d) Recuerda tu progreso hasta ahora

Puede que San Valentín te haga sentir que no estás avanzando, pero es importante mirar hacia atrás y reconocer cuánto has crecido desde que decidiste salir de esa relación.

💡 **Cómo medir tu progreso:**

- Piensa en cómo te sentías en los días posteriores a la separación en comparación con ahora.
- Reconoce los pequeños logros, como mantener el contacto cero, aprender más sobre ti mismo/a o establecer límites saludables.
- Lleva un diario donde registres tus avances emocionales y lo que has aprendido sobre ti mismo/a en el proceso.

e) Reenfoca tu amor hacia ti mismo/a

El "porqué" de tu separación no solo está relacionado con dejar atrás la relación tóxica, sino también con priorizar tu bienestar y reconstruir tu relación contigo mismo/a.

💡 **Cómo fortalecer el amor propio:**

1. **Haz una lista de tus fortalezas:** ¿Qué cualidades valoras en ti mismo/a?
2. **Reconoce tu resiliencia:** Salir de una relación narcisista no es fácil, pero estás aquí, enfrentándolo y avanzando.
3. **Date permiso para sentir:** No tienes que estar "perfectamente bien" en este momento. Permitirte sentir y sanar es parte del proceso de amarte más profundamente.

Tu decisión es un acto de amor propio

San Valentín puede parecer un día difícil, pero también es una oportunidad para recordarte que elegiste priorizarte y liberarte de una relación que no te hacía bien. Cada paso que das hacia adelante es un reflejo de tu compromiso contigo mismo/a y con el amor que realmente mereces.

Mantén en mente tu "porqué" cada vez que sientas dudas o nostalgia. Esa decisión no fue solo un acto de valentía, sino también el comienzo de un camino hacia una vida más plena, libre y llena de amor propio.

7. Ejercicio práctico: Una carta de amor a ti mismo/a

Uno de los pasos más poderosos en el proceso de sanación tras salir de una relación tóxica es reconectar contigo mismo/a. Escribir una carta de amor a ti mismo/a puede ser una herramienta transformadora para recordarte tu valor, honrar tu proceso y reafirmar tu compromiso con el amor propio. Este ejercicio te permitirá transformar el Día de San Valentín en una celebración personal de tu fortaleza y resiliencia.

a) Propósito de la carta

El objetivo de esta carta es reconocer tus logros, validar tus emociones y reforzar tu decisión de priorizarte. Es una oportunidad para hablarte con compasión, como lo harías con un amigo/a querido/a que está pasando por un momento difícil.

💡 Por qué funciona:

- Escribir te ayuda a procesar emociones y clarificar tus pensamientos.
- Refuerza tu autoestima al enfocarte en tus fortalezas y logros.
- Te permite transformar San Valentín en un acto de autocuidado y amor propio.

b) Cómo escribir tu carta

Sigue estos pasos para escribir una carta auténtica y significativa. Tómate tu tiempo y elige un momento tranquilo para realizar este ejercicio.

1. Empieza con una introducción amorosa

Dirígete a ti mismo/a con cariño, como lo harías con alguien a quien amas profundamente. Reconoce el momento en el que estás y válidalo.

💡 Ejemplo de inicio:

"Querido/a [tu nombre],

Hoy quiero dedicarme un momento para hablar contigo desde el corazón. Sé que no ha sido fácil, pero estoy aquí para recordarte lo increíblemente fuerte y valiente que eres."

2. Reconoce tu progreso y tus logros

Reflexiona sobre todo lo que has superado desde que decidiste dejar atrás la relación tóxica. Haz una lista de los pasos que has dado y cómo han contribuido a tu bienestar.

💡 Ejemplo:

"Has enfrentado días difíciles, pero sigues avanzando. Has elegido priorizarte y mantener el contacto cero, y eso es una prueba de tu fuerza. Cada día que eliges tu paz y tu bienestar, estás construyendo una vida mejor para ti."

7. Ejercicio práctico: Una carta de amor a ti mismo/a

Uno de los pasos más poderosos en el proceso de sanación tras salir de una relación tóxica es reconectar contigo mismo/a. Escribir una carta de amor a ti mismo/a puede ser una herramienta transformadora para recordarte tu valor, honrar tu proceso y reafirmar tu compromiso con el amor propio. Este ejercicio te permitirá transformar el Día de San Valentín en una celebración personal de tu fortaleza y resiliencia.

a) Propósito de la carta

El objetivo de esta carta es reconocer tus logros, validar tus emociones y reforzar tu decisión de priorizarte. Es una oportunidad para hablarte con compasión, como lo harías con un amigo/a querido/a que está pasando por un momento difícil.

💡 Por qué funciona:

- Escribir te ayuda a procesar emociones y clarificar tus pensamientos.
- Refuerza tu autoestima al enfocarte en tus fortalezas y logros.
- Te permite transformar San Valentín en un acto de autocuidado y amor propio.

b) Cómo escribir tu carta

Sigue estos pasos para escribir una carta auténtica y significativa. Tómate tu tiempo y elige un momento tranquilo para realizar este ejercicio.

1. Empieza con una introducción amorosa

Dirígete a ti mismo/a con cariño, como lo harías con alguien a quien amas profundamente. Reconoce el momento en el que estás y válidalo.

💡 Ejemplo de inicio:

"Querido/a [tu nombre],

Hoy quiero dedicarme un momento para hablar contigo desde el corazón. Sé que no ha sido fácil, pero estoy aquí para recordarte lo increíblemente fuerte y valiente que eres."

2. Reconoce tu progreso y tus logros

Reflexiona sobre todo lo que has superado desde que decidiste dejar atrás la relación tóxica. Haz una lista de los pasos que has dado y cómo han contribuido a tu bienestar.

💡 Ejemplo:

"Has enfrentado días difíciles, pero sigues avanzando. Has elegido priorizarte y mantener el contacto cero, y eso es una prueba de tu fuerza. Cada día que eliges tu paz y tu bienestar, estás construyendo una vida mejor para ti."

3. Habla de tus fortalezas y cualidades únicas

Resalta las cosas que te hacen especial, desde tus habilidades y talentos hasta tus cualidades emocionales y espirituales.

💡 Ejemplo:

"Eres una persona compasiva, resiliente y llena de potencial. Tienes la capacidad de sanar, de aprender y de crecer. Esa luz interior que tienes no puede ser apagada por ninguna experiencia negativa."

4. Valida tus emociones y refuerza tu amor propio

Reconoce los sentimientos que has experimentado (tristeza, enojo, nostalgia) y recuérdate que está bien sentir todo eso. Refuerza tu compromiso con el amor propio.

💡 Ejemplo:

"Es normal sentirte triste o dudar a veces, pero eso no define quién eres. Lo que define quién eres es tu capacidad de levantarte una y otra vez. Hoy quiero recordarte que mereces todo el amor que siempre has dado, y que ese amor comienza contigo mismo/a."

5. Termina con una afirmación poderosa

Cierra la carta con palabras que te inspiren y te motiven a seguir adelante. Usa un tono positivo y lleno de esperanza.

💡 Ejemplo:

"Te prometo que seguiré eligiéndote todos los días. Eres digno/a de amor, paz y felicidad, y estoy emocionado/a por todo lo que está por venir. Estoy orgulloso/a de ti y siempre estaré aquí para apoyarte. Con todo mi amor, [tu nombre]."

c) Opciones adicionales para la carta

- **Hazla más especial:** Escríbela en papel bonito o en un cuaderno que puedas guardar. Esto le dará un toque más personal y significativo.
- **Lee la carta en voz alta:** Escuchar tus propias palabras puede tener un impacto emocional muy poderoso.
- **Guárdala para el futuro:** Revisa esta carta cuando tengas momentos de duda o cuando necesites un recordatorio de tu progreso y tu fortaleza.

San Valentín como un acto de autocuidado

Este ejercicio no solo es una forma de pasar el Día de San Valentín de manera constructiva, sino también una declaración de tu compromiso contigo mismo/a. Es una forma de demostrar que, aunque estés sanando, el amor que más importa es el que tienes por ti mismo/a.

Recuerda: escribir esta carta es un acto de amor, y cada palabra que dediques a ti mismo/a te acercará un paso más a la vida plena y libre que mereces.

8. Cierre: San Valentín como una oportunidad para sanar

San Valentín, con toda su carga emocional y cultural, puede parecer un día desafiante, especialmente cuando estás atravesando los primeros momentos del contacto cero tras salir de una relación con una pareja narcisista. Sin embargo, también puede convertirse en un día profundamente significativo si decides transformarlo en una oportunidad para sanar y empoderarte.

a) Cambiar la perspectiva: De una fecha dolorosa a un momento transformador

Este día no tiene que ser un recordatorio de lo que no tienes o de la relación que terminó. Al contrario, puede marcar el inicio de una nueva etapa en tu vida: una etapa en la que eliges priorizarte, amarte y construir una relación más fuerte contigo mismo/a.

💡 Reflexión clave:

"San Valentín no tiene que ser sobre el amor romántico. Puede ser un símbolo de amor propio, de liberación y de un nuevo comienzo."

b) Celebra tus logros, grandes y pequeños

A menudo, subestimamos el valor de los pequeños pasos en el camino de la recuperación. Cada día que mantienes el contacto cero, que eliges cuidarte y que enfrentas tus emociones con valentía, es una victoria.

💡 Ejercicio breve:

- Haz una lista de los logros que has alcanzado desde que dejaste la relación.
- Incluye cosas como mantener el contacto cero, aprender a decir "no", establecer límites saludables, o incluso el simple hecho de cuidarte de ti mismo/a.

Léela en voz alta y celebra cada punto como un paso importante hacia tu bienestar.

c) Crea una visión de futuro

San Valentín también es un momento perfecto para mirar hacia adelante y soñar con el futuro que estás construyendo. Imagina cómo te gustaría que fuera tu vida, tus relaciones y tu relación contigo mismo/a en los próximos meses o años.

💡 Ideas para reflexionar sobre tu futuro:

1. Visualiza tu mejor versión: ¿Qué hace la persona que estás trabajando para ser? ¿Cómo vive, ama y se cuida?
2. Define metas concretas: Pueden ser desde pequeños cambios en tu rutina diaria hasta grandes sueños personales o profesionales.
3. Crea un recordatorio visual: Haz un tablero de visión (vision board) con imágenes, frases o palabras que representen ese futuro que estás construyendo.

d) Acepta el proceso de sanación como un acto de amor

San Valentín puede ser el momento para recordar que sanar no es un destino, sino un viaje. En este camino, es normal tener días buenos y días desafiantes. Cada paso que das, por pequeño que parezca, es un acto de amor hacia ti mismo/a.

💡 Frases que puedes repetirte hoy:

- "Estoy aprendiendo a amarme y a priorizarme cada día."
- "Mi valor no depende de estar en una relación, sino de quién soy como persona."
- "Merezco una vida llena de paz, amor propio y relaciones saludables."

e) Conclusión: San Valentín como un símbolo de amor propio

En lugar de verlo como un día de tristeza o pérdida, transforma San Valentín en un día de poder. Es el momento perfecto para reafirmar tu compromiso contigo mismo/a, celebrar tu fuerza y comenzar a escribir un nuevo capítulo en tu vida. Este día puede ser el inicio de una tradición personal en la que te recuerdes, cada año, lo lejos que has llegado y todo lo que eres capaz de lograr.

Reflexión final:

El amor más importante que puedes dar y recibir es el amor propio. Este San Valentín, regálale tiempo, cuidado y compasión. Agradece el coraje que has mostrado al dejar atrás lo que no te hacía bien y celebra la persona que estás eligiendo ser. Porque al final del día, el verdadero amor siempre empieza contigo mismo/a.

Si ya te has **cansado de lidiar** con la montaña rusa emocional tras una ruptura ... ¡Es hora de aprender a regular tus emociones, desintoxicarse de tu ex, y descubrir lo que vales de verdad!

Te ayudo a **conectar contigo**, y reconstruir tu identidad, mediante sesiones personalizadas que te permitirán alcanzar conocer a tu **Yo de Verdad**.



HAZ CLICK

RESERVA TU SESIÓN GRATUITA DE DESCUBRIMIENTO

Puedes, trabajar en tus heridas y encontrar todo tu valor, con la guía que con sus más de 40 ejercicios te ayudará a encontrar tu verdadera identidad.

[Cómo sanar después de una relación tóxica: Más allá del contacto cero](#)



Quedan prohibidas dentro de los límites establecidos por la ley bajo las prevenciones legalmente previstas o, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de la titular del copyright.



Olga Fernández Txasko



www.olgafernandeztxasko.com



hola@olgafernandeztxasko.com

Acreditaciones

Life Coach, Mindvalley

Master en el Tratamiento del Trauma, National EFInstitute
for the Clinical Application of Behaviourial Medicine

PNL. Auspicium U.K.

EFT Coach, Técnica de Liberación Emocional

Coach en Neurociencia

Miembro: EMCC, Mentoring and Coaching Council

Mis Valores

01 Respeto y Responsabilidad

02 Integridad y Empatía

03 Colaboración y Tolerancia

Desafíos Superados

Pensaba que nunca podría ser feliz, que me había tocado el número feo de la lotería de la vida. He aprendido a ser feliz, a valorarme, aceptarme y a permitirme tener sueños.

Si quieres llegar a ser tú, sin las limitaciones creadas por las heridas de tu infancia, escíbeme y te ayudo a lograr a que por fin encuentres la maravillosa versión de ti que no dejaron ser.