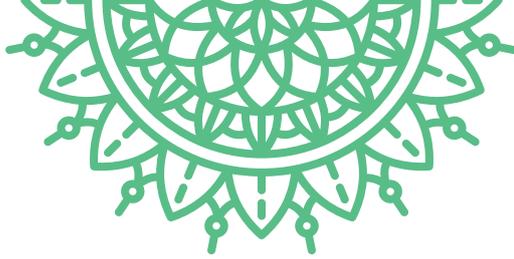


Guía práctica

Pasos para sobrevivir al  
**CONTACTO CERO**

By: Gia Daniela

Gia Daniela  
COACH DE VIDA Y RELACIONES



[www.gialifecoach.com](http://www.gialifecoach.com)



Haz click y conoce mi página web



Primero me presento, por si no me conoces.  
Soy Gia Daniela y a esto me dedico:

- **Coach de vida con licencia IAC**
- **Experta universitaria en evaluación e intervención psicológica de problemas de pareja**

Me dedico a ayudar a mujeres a atravesar el proceso emocional de convertirse en una adulta consciente, reconociendo y sanando sus heridas de infancia no trabajadas, para que puedan reconstruir su autoestima y co-crear relaciones de pareja saludables y duraderas.

**Entender y sobrellevar el duelo por la ruptura de una relación es un proceso delicado que requiere tiempo, paciencia y autocuidado. Aquí tienes un paso a paso que te ayudará a gestionar tus emociones durante el tan temido contacto cero después de una ruptura.**

La ruptura de una relación puede ser una de las experiencias más desafiantes y dolorosas en la vida de una persona. Cuando se opta por un contacto cero, es decir, **cortar toda comunicación con la expareja**, puede surgir una variedad de emociones intensas y confusas. Esta guía está diseñada para proporcionar apoyo y orientación durante este difícil proceso.



1-

Entendiendo el  
**duelo**

Gia Daniela  
COACH DE VIDA Y RELACIONES

## **El proceso de duelo es la forma en que lidias con la pérdida de algo significativo en tu vida. Se divide comúnmente en 5 etapas:**



### **1. Negación:**

Al principio, es posible que te niegues a aceptar la realidad de la pérdida. Puedes sentirte como si la ruptura no fuera real o como si la relación aún pudiera continuar.

### **2. Ira:**

Después de la negación, es común que experimentes sentimientos de enojo o resentimiento. Puede que culpes a tu expareja o a ti misma por la ruptura, o sentirte enojada con la situación en general.

### **3. Negociación:**

En esta etapa, puedes intentar negociar o hacer acuerdos para tratar de revertir la pérdida. Puedes hacer promesas a ti misma o a tu expareja, o tratar de encontrar formas de solucionar el problema.

### **4. Dolor y tristeza:**

A medida que la realidad de la pérdida se hunde, es normal sentir tristeza y desesperanza. Puedes experimentar un profundo dolor y desmotivación, y puedes sentir que no hay esperanza de superar la ruptura.

### **5. Aceptación:**

Finalmente, llegas a aceptar la realidad de la pérdida y comienzas a adaptarte a ella. Puede que todavía sientas nostalgia, pero estás más en paz contigo misma y con la situación.



**En el contexto de una ruptura de relación, este proceso se aplica a la pérdida de la pareja y todo lo que estaba asociado con ella, como la compañía, el apoyo emocional y los planes futuros juntos. Cada persona experimentará el proceso de duelo de manera diferente y a su propio ritmo, pero es importante permitirse sentir y procesar las emociones en cada etapa para poder avanzar hacia la aceptación y soltar.**



## **Si no logras identificar en qué etapa te encuentras, te dejo estas preguntas para que lo hagas:**

### **1. Negación:**

¿Sientes como si la ruptura no fuera real o que no puedes aceptar que la relación haya terminado? ¿Tienes dificultades para creer lo que está sucediendo?

### **2. Ira:**

¿Te encuentras sintiendo mucha ira o resentimiento hacia tu ex pareja, hacia ti misma o hacia la situación en general? ¿Sientes que te cuesta controlar tus emociones de enojo?

### **3. Negociación:**

¿Estás tratando de hacer acuerdos o negociaciones para tratar de revertir la ruptura? ¿Estás haciendo promesas a ti misma o a tu ex pareja en un intento por solucionar las cosas?

### **4. Dolor y tristeza:**

¿Te sientes abrumada por sentimientos de tristeza, desesperanza o desmotivación? ¿Tienes dificultades para encontrar alegría en las cosas que solían gustarte?

### **5. Aceptación:**

¿Has llegado a un punto en el que puedes aceptar la realidad de la ruptura y estás comenzando a adaptarte a ella? ¿Te sientes más en paz contigo misma y con la situación, aunque todavía sientas tristeza?

**Reflexionar sobre estas preguntas puede ayudarte a identificar en qué etapa del duelo te encuentras actualmente. Recuerda que no hay un orden específico o una línea de tiempo fija para atravesar estas etapas, y es normal que las personas pasen de una etapa a otra de manera no lineal.**



**Aunque las 4 primeras etapas agregan su propia dificultad para poder tomar la decisión de hacer contacto cero, es la etapa de la **NEGOCIACIÓN** la que más cuesta arriba lo hace.**

**Si te diste cuenta, las demás etapas del duelo tienen nombre de alguna emoción que es la imperante durante esa etapa: Rabia, Dolor e Incredulidad (negación), todas emociones incómodas de sentir; por su parte la emoción imperante durante la negociación es la**

## **ESPERANZA**

**Por eso da tanto miedo hacer algo tan decisivo como el contacto cero, porque es hacernos totalmente responsables de matar esa esperanza, y algo en nosotros aun espera que sea nuestra ex pareja la encargada de el desenlace de esta situación**



Por eso uno de los trabajos más importantes en mis procesos terapéuticos es ayudarte a cuestionar toda la narrativa fantasiosa que no te deja ver la **EVIDENCIA** de que esa relación no funcionó por ciertos factores que mágicamente **NO van a cambiar** (incompatibilidad de valores, carencias afectivas, heridas de infancia, inmadurez emocional)

**Quedarte pegada a esa esperanza puede ser muy dañino y nada justo contigo misma**



2-

La importancia del  
contacto cero

Gia  
Daniela  
COACH DE VIDA Y RELACIONES



**El contacto cero es una estrategia que implica cortar toda comunicación con tu ex pareja después de una ruptura. Puede sonar difícil al principio, pero tiene varios beneficios psicológicos y emocionales que pueden ayudarte a sanar:**

### **1. Reducción de la angustia emocional:**

Mantener contacto con tu ex pareja después de la ruptura puede prolongar el dolor emocional y dificultar el proceso de soltar. Al implementar el contacto cero, reduces la exposición a situaciones que puedan desencadenar emociones incómodas y de baja vibración, lo que te permite sanar más rápido.

### **2. Fomento de la autoestima:**

Cortar el contacto con tu ex pareja te permite centrarte en ti misma y en tu bienestar. Te da la oportunidad de reconstruir tu autoestima y recordarte a ti misma que eres valiosa y digna de amor, independientemente de tu situación de pareja.

### **3. Claridad y cierre:**

Al eliminar el contacto con tu ex pareja, te das el espacio para obtener claridad y cierre. Te permite concentrarte en tus propios pensamientos y sentimientos sin la distracción de una comunicación constante. Esto puede ayudarte a ganar perspectiva sobre la relación y avanzar con una mente más clara.



**Recuerda que implementar el contacto cero puede ser difícil al principio, especialmente si estás acostumbrada a estar en contacto constante con tu ex pareja. Sin embargo, con el tiempo, te darás cuenta de los beneficios emocionales y psicológicos que puede tener para tu proceso de sanar y soltar.**



**Por favor hazte consciente del rol que  
juegas en tu PROPIO SUFRIMIENTO**

**Cada vez que interrumpas el contacto cero  
te regresarás a ti misma a la negociación y  
luego INEVITABLEMENTE al dolor, cuando  
veas, una vez más, que nada ha cambiado.**



**NO TE HAGAS ESO A TI MISMA**

**Cuando hablamos de vínculos afectivos,  
todo lo que no sea un ROTUNDO SI  
ES UN NO**

**¿Por qué querrías estar con alguien que no esta  
totalmente segur@ de querer estar contigo?**

**Si esa persona necesita no tenerte en su  
vida, estar con otras personas o perderte  
para poder “eventualmente” elegirte,  
entonces no merece que tú le elijas.**



Deja de esperar a que él/ella “se de cuenta” y  
date cuenta tú de que tu valor ya existe, y no  
depende de ser la pareja de esa persona.



## Consejos para establecer y mantener límites saludables durante el contacto cero.

### 1. Comunica tu decisión:

Si decides implementar el contacto cero, es importante comunicar claramente tu decisión a tu ex pareja. Explícale que necesitas este tiempo y espacio para sanar y seguir adelante. Haz esto solo si sabes que esta persona tiene la madurez para respetar esa decisión; si sabes que va a juzgarte o victimizarse no lo hagas, porque te sentirás culpable y no cortarás el contacto.

### 2. Bloquea o elimina el contacto:

Elimina el número de teléfono, las redes sociales y cualquier otra forma de contacto con tu ex pareja. Bloquear o eliminar estas formas de comunicación puede ayudarte a no caer en la tentación de contactarle.

### 3. Busca apoyo:

Habla con amigos cercanos, familiares o un terapeuta sobre tu decisión de implementar el contacto cero. Tener un sistema de apoyo puede ayudarte a mantenerte firme en tus límites y a procesar tus emociones durante este tiempo.

### 4. Establece límites con amigos en común:

Si compartes amigos en común con tu ex pareja, considera establecer límites claros sobre qué información compartir sobre tu vida y tu proceso de sanar y soltar; y evitar toda información sobre él/ella.

### 5. Ocupa tu tiempo:

Mantente ocupada con actividades que disfrutes y te ayuden a mantener tu mente ocupada. Esto puede incluir hobbies, ejercicio, tiempo con amistades o cualquier otra actividad que te haga sentir bien contigo misma.

### 6. Evita la tentación de revisar redes sociales:

Resistir la tentación de revisar las redes sociales de tu ex pareja puede ser difícil, pero es importante recordar que esto puede interferir con tu proceso de sanar. Considera bloquear o eliminar su perfil de tus redes sociales para evitar la tentación.



**Stalkear sus redes, averiguar sobre su vida y hablar constantemente de tu ex pareja es ROMPER EL CONTACTO CERO, y ya te dije lo que ocurre cuando lo haces.**

3-

# El manejo de las emociones

Gia  
Daniela  
COACH DE VIDA Y RELACIONES



## **Estrategias para lidiar con la tristeza, la ira, el resentimiento y otras emociones incómodas que puedan surgir.**

### **1. Permítete sentir:**

Es importante permitirte sentir todas tus emociones, incluso las más difíciles como la tristeza, la ira y el resentimiento. No te juzgues por sentir estas emociones, ya que son una parte natural del proceso de sanar y soltar. Es normal que no sepas gestionarlas porque no recibimos la educación emocional necesaria, ni la validación de nuestro mundo emocional en la infancia. Si no puedes sola puedo acompañar, sostener y guiar tu proceso.

### **2. Practica la atención plena:**

La atención plena puede ayudarte a estar presente en el momento y a aceptar tus emociones sin juzgarlas. Intenta practicar la respiración consciente, cualquier tipo de meditación o simplemente tomarte un momento para estar presente y observar tus pensamientos y sentimientos. La escritura es maravillosa. y en “Soltar para renacer” puedo darte más recursos personalizados.

### **3. Expresa tus emociones:**

Encuentra formas saludables de expresar tus emociones, ya sea a través de la escritura, el arte, la música o el ejercicio. Hablar con un amig@ de confianza o un terapeuta también puede ser útil para procesar tus sentimientos. Ya sabes que estoy a tu orden.

### **4. Cuida de ti misma:**

Dedica tiempo a cuidar de ti misma y a hacer cosas que te hagan sentir bien. Esto puede incluir practicar el autocuidado, hacer ejercicio, comer alimentos saludables y asegurarte de dormir lo suficiente.

### **5. Establece límites saludables:**

Durante el contacto cero, es importante establecer límites saludables con tu ex pareja y contigo misma. Esto puede incluir bloquear o eliminar el contacto en las redes sociales y evitar lugares o situaciones que te recuerden a tu ex pareja, como stalkear sus redes o hablar constantemente de él/ella. Pide a tus amigos que no te cuenten nada de esta persona.

**Haz click [AQUÍ](#) para postularte a mi programa terapéutico intensivo individual “Soltar para renacer”. Así podremos ver si mi enfoque terapéutico es el que necesitas.**





## Estrategias para lidiar con la tristeza, la ira, el resentimiento y otras emociones incómodas que puedan surgir.

### 6. Busca apoyo:

No tengas miedo de pedir ayuda y apoyo a amigos, familiares o a un terapeuta. Compartir tus sentimientos con personas de confianza puede ayudarte a sentirte comprendida y apoyada durante este tiempo difícil.



Si sientes que no tienes a nadie en quien apoyarte, y que la única relación cercana que tenías era con tu ex pareja; o si más bien percibes que ya tus amig@s/familiares están saturados de tu situación...

## Te invito a unirte mi comunidad VIP



Un espacio seguro creado para mujeres que buscan apoyo, empatía y comprensión en sus procesos, más recursos emocionales para lograr sanar y soltar.

Únete **AQUÍ** con un único pago de **15\$ (dólares)**

(en la plataforma pagas en tu moneda local)

### 7. Fomenta tu independencia:

Utiliza este tiempo para reconectar contigo misma y fomentar tu independencia emocional. Descubre tus pasiones, intereses y metas personales, y trabaja en desarrollar una relación más sólida contigo misma.

Recuerda que el proceso de sanar y soltar lleva tiempo y es importante ser amable y compasiva contigo misma durante este proceso. Permítete sentir tus emociones, busca apoyo cuando lo necesites y recuerda que eventualmente encontrarás la paz y la felicidad nuevamente.

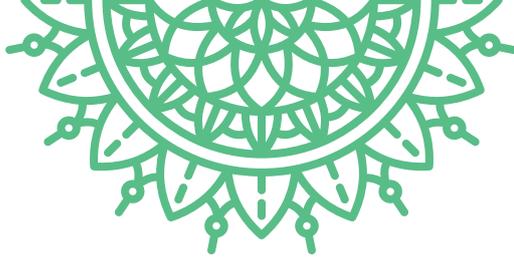


La paz **SIEMPRE** llega  
pero tu debes comprometerte contigo y con  
tu bienestar respetando el contacto cero.



4-

Redes de  
apoyo



## **Acá te dejo las 3 razones principales por las cuales es de suma importancia buscar apoyo emocional en familiares, amigos o grupos de apoyo.**

### **1. Proporciona un sistema de apoyo:**

Durante el contacto cero, puedes sentirte muy sola y abrumada por las emociones intensas que surgen. Buscar apoyo emocional en amigos, familiares o grupos de apoyo puede proporcionarte un sistema de apoyo sólido que te ayude a sentirte comprendida, escuchada y apoyada durante este difícil momento.

### **2. Ofrece perspectiva externa:**

Cuando estás inmersa en tus propias emociones y pensamientos, puede ser difícil ver la situación de manera objetiva. Buscar apoyo emocional en personas externas puede ofrecerte una perspectiva diferente y ayudarte a ganar claridad sobre tu situación y tus sentimientos.

### **3. Promueve la sanación::**

Hablar sobre tus emociones y compartir tu experiencia con personas de confianza puede ser terapéutico y ayudarte en tu proceso de sanar y soltar. Al expresar tus sentimientos y recibir apoyo y validación de otros, puedes comenzar a sanar y avanzar hacia la aceptación y el crecimiento personal.



**La conexión con otros vínculos importantes nos hace más fuertes, y disminuye la sensación de soledad que genera tanto miedo y dolor.**



**La terapia individual o grupal puede ser una herramienta poderosa para procesar emociones y superar una ruptura amorosa, a pesar del tabú que aun hay con respecto a esto. Así que déjame explicarte cómo estos enfoques terapéuticos pueden ofrecer apoyo y guía durante este difícil proceso:**

### Terapia Individual:

La terapia individual brinda un espacio seguro y confidencial para explorar tus emociones, pensamientos y experiencias relacionadas con la ruptura. Un terapeuta capacitad@ te ayudará a identificar patrones de pensamiento y comportamiento que pueden estar contribuyendo a tu dolor emocional (sin darte cuenta) y te proporcionará herramientas prácticas para manejarlos de manera saludable.

Durante las sesiones de terapia individual, puedes esperar recibir apoyo emocional, comprensión y validación de tus sentimientos. El/ La terapeuta te ayudará a procesar la pérdida de la relación, a explorar tus emociones más profundas y a encontrar formas constructivas de lidiar con el dolor y la tristeza.

La terapia individual puede ayudarte a trabajar en tu autoestima y autoconfianza, a establecer límites saludables y a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas que te ayuden a superar la ruptura y a avanzar hacia una vida más plena y satisfactoria.

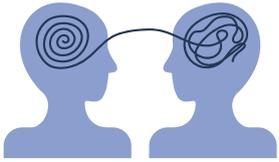
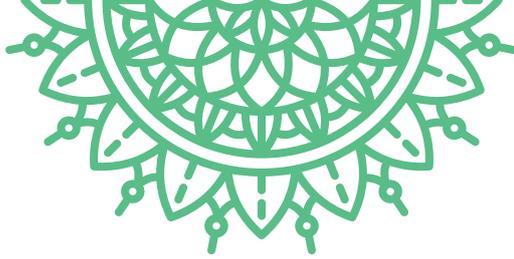


Recuerda que  
mi programa

Soltar para  
Renacer  
BY: GIA DANIELA

Es un proceso terapéutico individual e intensivo que incluye sesiones terapéuticas más todo un ecosistema que te permitirá llegar a tu objetivo en tiempo récord

Haz click **AQUÍ** para ver los testimonios de mujeres que ya lo han probado con éxito.



## Terapia Grupal:

La terapia grupal ofrece una oportunidad única para conectarte con otras personas que están pasando por experiencias similares de ruptura y pérdida. Al participar en un grupo terapéutico, puedes sentirte menos sola en tu proceso de sanar y encontrar consuelo en saber que no estás sola en tu dolor.

En un entorno de grupo terapéutico, puedes compartir tus experiencias, escuchar las experiencias de los demás y aprender de las estrategias de afrontamiento que han sido efectivas para otros miembros del grupo. Esta sensación de comunidad y apoyo mutuo puede ser increíblemente fortalecedora y empoderadora durante un momento tan difícil.

Además, la terapia grupal te brinda la oportunidad de practicar habilidades sociales y de comunicación, a la vez que fomenta la empatía y la comprensión hacia los demás. A medida que te relacionas con otros miembros del grupo, puedes sentirte inspirada y motivada para hacer cambios positivos en tu vida y avanzar hacia la sanación y el crecimiento personal.

En conclusión, tanto la terapia individual como la terapia grupal pueden ser herramientas efectivas para procesar emociones y superar una ruptura amorosa. Ya sea que elijas trabajar en terapia individualmente o en un entorno de grupo, recibirás el apoyo, la orientación y las habilidades necesarias para sanar y seguir adelante con tu vida.



Recuerda que la

Comunidad  
  
VIP

Es un espacio seguro de comprensión, empatía y apoyo entre mujeres, creado para ayudarte a transitar tus procesos acompañada y guiada.

**Muy económico y con todo el valor que necesitas. Únete AQUÍ**

5-

Mirando hacia  
el futuro

Gia Daniela  
COACH DE VIDA Y RELACIONES

## Aquí tienes algunos consejos para establecer metas realistas y positivas para el futuro después de la ruptura de tu relación:



### 1. Reflexiona sobre tus valores y deseos:

Tómate el tiempo para reflexionar sobre lo que es realmente importante para ti en la vida. ¿Cuáles son tus valores fundamentales? ¿Qué te hace feliz y te da un sentido de propósito? Utiliza estas reflexiones como guía para establecer metas que estén alineadas con tus valores y deseos más profundos.

### 2. Empieza poco a poco:

Es importante establecer metas alcanzables y realistas que puedas lograr gradualmente. En lugar de establecer metas ambiciosas que puedan resultar abrumadoras, comienza con objetivos pequeños y alcanzables que te permitan experimentar el éxito y construir tu confianza en ti misma.



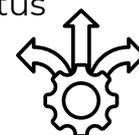
### 3. Divide tus metas en pasos concretos:

Desglosa tus metas a largo plazo en pasos más pequeños y concretos. Esto te ayudará a mantenerte enfocada y te dará una sensación de progreso a medida que vayas alcanzando cada paso.



### 4. Sé flexible:

Reconoce que el proceso de establecer y alcanzar metas puede no ser lineal. Es posible que encuentres obstáculos en el camino o que necesites ajustar tus metas a medida que avances. Sé flexible y adapta tus metas según sea necesario para seguir avanzando hacia tus objetivos.



### 5. Celebra tus logros:

No subestimes la importancia de celebrar tus logros, incluso los más pequeños. Reconoce y celebra cada paso que des hacia tus metas, por pequeño que sea. Esto te ayudará a mantener la motivación y te recordará lo lejos que has llegado.



### 6. Busca apoyo:

No tengas miedo de pedir ayuda y apoyo a amigos, familiares o a un terapeuta mientras trabajas para alcanzar tus metas. Compartir tus objetivos con personas de confianza puede proporcionarte el apoyo y la motivación adicionales que necesitas para tener éxito.



### 7. Cuida de ti misma:

Recuerda cuidar de tu bienestar físico, emocional y mental mientras trabajas para alcanzar tus metas. Dedica tiempo para el autocuidado y asegúrate de priorizar tu salud y tu felicidad en el camino hacia el futuro.



# Conclusión

Gia Daniela  
COACH DE VIDA Y RELACIONES



## Mi corazón:

Comprendo lo difícil que puede ser atravesar el dolor de una ruptura. Cada persona experimenta el duelo de una manera única y personal. Es importante recordar que no hay un camino predeterminado ni un tiempo específico para superar este proceso.

**El duelo por una ruptura es una montaña rusa emocional, con altibajos que pueden parecer abrumadores en ocasiones. Puede que te sientas perdida, confundida, o incluso culpable por no estar avanzando más rápido. Pero quiero recordarte que está bien sentir lo que sientes, que tus emociones son válidas y que mereces tomarte el tiempo que necesitas para sanar.**

Cada lágrima derramada, cada suspiro profundo, es parte del proceso de sanación. No te juzgues por sentirte triste, enojada o confundida. Permítete sentir todas esas emociones, porque solo al enfrentarlas de frente podrás comenzar a sanar.

**Recuerda que el duelo es un proceso individual y no hay una forma “correcta” de hacerlo. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Date el espacio y la compasión que necesitas para atravesar este proceso a tu propio ritmo.**

Y recuerda que no estás sola. Hay personas que te aman y te apoyan, y profesionales que pueden brindarte la ayuda que necesitas. No tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites.

**Confía en ti misma y en tu capacidad para superar este desafío. Con el tiempo, encontrarás la paz y la fuerza que necesitas para seguir adelante. Estoy aquí para ti, cada paso del camino.**

