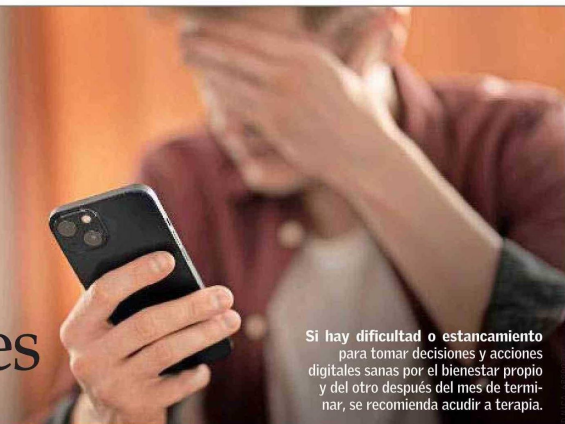


Especialistas en salud mental entregan cuatro claves para lograrlo de forma sana:

El fin de una relación amorosa también implica cambios en las redes sociales



Si hay dificultad o estancamiento para tomar decisiones y acciones digitales sanas por el bienestar propio y del otro después del mes de terminar, se recomienda acudir a terapia.

CREDITO: FREEPIK/CREATIVE COMMONS

Hay que partir por acciones que den espacio para sanar. Por ello, dejar de contactar a la expareja y no estar pendiente de ella en el mundo digital es esencial. Para un buen cierre, también se aconseja evitar actuar impulsivamente al bloquear o eliminar las fotos juntos.

CATALINA AILLAPÁN

El fin de una relación nunca es algo sencillo. Pero en la actualidad, el celular y las redes sociales se han vuelto una dificultad extra. Ya no basta con tener una conversación con la pareja para terminar la relación y dejar de verla físicamente, porque su presencia digital puede traer recuerdos constantes. Fotos y videos en Instagram, publicaciones en X o cambios de perfil en WhatsApp permiten saber cómo avanza su vida, aunque no se quiera.

Acá, expertas en salud mental relevan la importancia de saber manejar estas dificultades de la mejor manera.

Depende de cada caso

Las expertas advierten que todo varía según el tipo de relación, su nivel de compromiso o tiempo juntos. Por ejemplo, si hay hijos involucrados es casi inevitable mantener ciertas fotos y seguir conectados. Por otro lado, también depende de cómo se terminó, pues si hubo una infidelidad o "la relación fue tóxica" según la psiquiatra Nathali Ángel, las medidas de desconexión y eliminación de registros se deberán acelerar o extremar para tener un mejor cierre. De todas formas, llaman a evitar hablar arrebataadamente mal de la expareja en redes. Considerando que puede existir arrepentimiento posterior del que se tiene poco control, porque los medios digitales dejan rastros permanentes.

1 Primer mes: dejar de seguirse: No hay que tomar decisiones impulsivas, dice Jessica Lander, psicóloga y académica de la U. Central. "Debes darte tiempo y espacio a entender tus sentimientos y reflexionar sobre la relación".

En el primer mes, la psicóloga aconseja dejar de hablarle a la expareja, dejar de seguir sus redes sociales y cambiar la foto de perfil si se sale con ella. "Ese tipo de medidas son las más rápidas que ayudan a distanciarse y dejar límites claros, para evitar ver el avance de la vida del otro digitalmente".

Esta distancia es necesaria para "una separación con respeto y sensible al dolor del otro (...). Hay que estar atento que cualquier comunicación o publicación que se haga va a afectarlo", dice Gianella Poulsen Rossi, psicóloga y jefa de la Unidad de Terapias de Pareja y Sexualidad de Red de Salud UC Christus.

Después de uno o dos meses de este "duelo" se pueden tomar acciones más tajantes, como bloquear y eliminar su contacto, chats y fotos. "Pero porque tuviste el tiempo de reflexionar y tomar (estas decisiones) sin arrepentirte", aclara Lander, para no actuar solo desde la rabia o desconsuelo.

2 ¿Borrar todas las fotos?: Lander considera extremo eliminar totalmente el registro audiovisual de un ex de todas las redes y dispositivos. "Implica un cierre no bien hecho. Esa persona, independiente que te guste o no, fue parte de tu historia. Cuando logras aceptarlo puedes seguir adelante".

También advierte que nunca se deberían borrar fotos y videos solo porque una nueva pareja lo exija. "Hay que pensar por qué te lo está pidiendo y bajo qué condiciones. Solo si estás de acuerdo y es lo que tú quieres, está bien".

Por otro lado, Lander recomienda "cortar la conexión con los amigos y familia de tu ex que más fotos y videos publican con él". Para no ver "cómo sigue su vida sin ti". Un camino sano "es dejar claro en el momento de terminar con tu ex que los dejarás de seguir a ellos también". El otro "es tener la cortesía de avisarles directa y brevemente que los dejarás de seguir", si el vínculo que comparten es importante y lo amerita.

Esto, ya que puede ser un "peso mayor exponerse constantemente" a sus publicaciones, según Eugenia Escorza, jefa de psiquiatría de Clínica Dávila y psiquiatra de Dávila Vespucio. "Son tantos recordatorios que es como tocar la herida una y mil veces".

3 Preguntas de seguidores: Aunque no se diga explícitamente, los seguidores de las redes sociales pueden darse cuenta de que una relación terminó al ver que no hay más fotos juntos, por ejemplo. Eso puede añadir estrés y ansiedad, porque llegan preguntando qué paso o si efectivamente hubo un quiebre, cuando alguien aún puede no sentirse preparado para hablar.

"Si son personas lejanas, ten la confianza de responder 'ahora no quiero hablar de eso'. Mostrar el límite al otro de tu mundo privado", indica Lander.

Y agrega: "A los más cercanos les darás mayor información, dependiendo del tipo de confianza que tengas". Puedes escribirles que terminaron, pero no "decir las razones hasta que te sientas cómodo".

Esa "presión social digital es de las cosas más duras de lidiar, porque toca dar explicaciones. Es doloroso y genera ansiedad, pero hay que tomarlo con madurez", afirma Nathali Ángel, psiquiatra de Clínica Indisa. Por eso, sugiere "verlo como algo normal en la vida", pues así como la gente se cambia de casa, de trabajo, también cambia su relación y la puede terminar.

4 Sin espiar: Pueden pasar días, semanas o meses desde que alguien termina una relación y le invade la tentación de hablarle a la expareja o la ansiedad de saber en qué está.

"Las redes sociales son formas muy instantáneas de comunicarse con el otro, por eso cuando estás en una situación dolorosa y emocionalmente inestable, no es conveniente recurrir a esas vías" para hablar y solucionar sentimientos lentos de procesar, según Escorza. Asimismo, aconseja "evitar espiar las redes de un ex", porque es una forma de "autodañarse".

Poulsen cree que es importante "traducir esa 'ansiedad' preguntándose a sí mismo: ¿Para qué quiero contactarlo? ¿Echo de menos a esa persona o anhelo lo que teníamos juntos?". Con eso, cuestionarse y reflexionar si se desea entender mejor lo que pasó al terminar, saber cómo está el otro o directamente reconquistar y recuperar la relación.

Si solo se desea decirle cosas que no se pudo, "hay técnicas como hablarle a una silla vacía o escribirle una carta que no mandas, para poder sacar ese sentir", plantea Lander.