

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

# El deshielo

*Superar una ruptura sin quedarse  
congelado en ella. Guía del programa*

**Sergio Pérez Serer**

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

CLÍNICA PÉREZ-VIECO · VALENCIA

## **El deshielo · Guía del programa**

Por qué duele así, las fases, el plan de contacto —también con hijos— y qué mide el registro diario.

Redacción y dirección clínica: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113 por el Colegio Oficial de Psicología de la Comunidad Valenciana. Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966.

Primera edición, septiembre de 2026. Gratuita. Los casos son ficticios y compuestos.

**Aviso.** El sufrimiento tras una ruptura es un duelo, no un trastorno. Esta guía no sustituye una consulta. Si hubo violencia o miedo: 016. Ideas de hacerte daño: 024. Riesgo inmediato: 112.

# Índice

---

## 1 **Por qué duele así**

Tres pérdidas a la vez, y un mecanismo que casi nadie explica

---

## 2 **Las cuatro fases**

Y por qué se va y se vuelve

---

## 3 **El plan de contacto**

Contacto cero realista, también con hijos

---

## 4 **El registro diario**

Qué mide y qué enseña

---

## 5 **¿Volver o no volver?**

Criterios para decidirlo despierto

---

## 6 **Dos casos**

Y cuándo pedir ayuda

## CAPÍTULO UNO

# Por qué duele así

*No estás exagerando: pasan tres cosas a la vez.*

**U**na ruptura no es una pérdida, son tres: la persona, la rutina diaria y el futuro que dabas por hecho. Por eso duele más de lo que parece razonable, y por eso las frases de consuelo rápido no alivian nada.

| Lo que ocurre                          | Qué explica                                                                                                     |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tres pérdidas simultáneas</b>       | Que el dolor no sea proporcional al tiempo que duró la relación.                                                |
| <b>Se pierde parte de la identidad</b> | La sensación de no saber quién eres sin el otro. Reconstruir eso es parte del trabajo, no un efecto secundario. |
| <b>El contacto reinicia el reloj</b>   | Mirar su perfil o escribir «solo para ver cómo está» alivia unos minutos y prolonga el proceso.                 |

## El dato que más alivia

El malestar más intenso se concentra en las primeras semanas y baja de forma clara en los primeros meses. Lo que casi siempre falla es la predicción: **la gente cree que durará mucho más de lo que dura.**

## CAPÍTULO DOS

# Las cuatro fases

*No son escalones: se va y se vuelve, y eso también es normal.*

| Fase               | Cómo se vive                                              | Qué toca                                                |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Aún no cabe</b> | Incredulidad, bloqueo, irrealidad.                        | Dormir, comer, no decidir nada importante.              |
| <b>La búsqueda</b> | Ganas de contactar, de entender, de arreglarlo.           | Tener el plan de contacto escrito antes de necesitarlo. |
| <b>La caída</b>    | Baja la energía; cuesta todo; «no sé quién soy sin esto». | Recuperar una sola actividad tuya, de las de antes.     |
| <b>El deshielo</b> | Vuelven ratos buenos y planes propios.                    | No leer un mal día como una recaída.                    |

*Es muy común puntuar alto a la vez en la búsqueda y en el deshielo. Significa que se avanza y se vuelve, no que se empiece de cero.*

## CAPÍTULO TRES

# El plan de contacto

*Contacto cero absoluto rara vez es posible. Un plan concreto, sí.*

- 1 Canales.** Silenciar sus publicaciones, quitar su conversación de la pantalla principal y guardar fotos y objetos fuera de la vista. No hace falta tirar nada hoy.
- 2 Si escribe.** Responder solo si hay algo que resolver, corto y sobre el asunto. Sin contar cómo estás ni preguntar cómo está.
- 3 Contacto que sí se mantiene.** El que obligan los hijos, el trabajo o el papeleo. Por escrito y con fechas.
- 4 Cuando venga el impulso.** Veinte minutos de espera, escribir el mensaje sin enviarlo y avisar a una persona concreta.
- 5 Lo que no se exige.** No pasa nada si un día se rompe: se anota, se mira qué lo disparó y se sigue.

## Si hay hijos

El contacto no se corta: **se reduce a lo funcional**. Mensajes cortos, solo logística, sin comentarios sobre la relación ni sobre la vida del otro. Nunca el hijo como mensajero ni como fuente de información.

Lo que más protege a los hijos en una separación no es que los padres sigan juntos, sino la ausencia de conflicto abierto entre ellos.

## CAPÍTULO CUATRO

# El registro diario

*Un minuto por la noche. Convierte «esto no mejora» en una curva que enseña lo contrario.*

| Qué se anota                                               | Por qué                                                                    |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ánimo, de 0 a 10</b>                                    | La medida más simple, y la que mejor se ve en la curva a las tres semanas. |
| <b>Impulso de contactar</b>                                | Baja solo si no se alimenta. Verlo bajar es lo que más convence.           |
| <b>Si hubo contacto, y de qué tipo</b>                     | Redes, mensaje o encuentro. Cada uno pesa distinto.                        |
| <b>Minutos dándole vueltas y horas de sueño</b>            | Las vueltas bajan antes que el ánimo; el sueño vuelve antes que las ganas. |
| <b>Si hiciste algo que te importa y si viste a alguien</b> | Las dos únicas variables de esta lista que dependen solo de ti.            |

## Ejemplos de lo que devuelve

«Los días con algún contacto tu ánimo medio es 2,8, frente a 5,3 los días sin contacto.»

«Los días que miras sus redes le das 101 minutos de vueltas, frente a 47. Mirar cuesta 53 minutos de cabeza.»

«El impulso de contactar ha bajado de 8 a 4,4. Baja solo si no se alimenta.»

## CAPÍTULO CINCO

## ¿Volver o no volver?

*Las idas y venidas son frecuentísimas. Conviene mirar con qué se decide.*

| Puede tener sentido si...                                          | Es el miedo hablando si...                                  |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Hay un problema concreto y los dos lo nombran igual.</b>        | La idea aparece de noche, con alcohol o tras ver sus redes. |
| <b>Ha cambiado algo real y sostenido.</b>                          | Se echa de menos la rutina más que a la persona.            |
| <b>Los dos quieren por lo que hay, no por lo que se teme.</b>      | Se vuelve para parar el dolor.                              |
| <b>Se puede hablar de lo que pasó sin la discusión de siempre.</b> | Hubo control o miedo, y se está minimizando otra vez.       |

La regla que ahorra más sufrimiento: **las decisiones importantes no se toman de madrugada ni el primer mes**. Si la idea sigue ahí dentro de dos semanas, por la mañana y sin haber mirado sus redes, merece una conversación de verdad.

## CAPÍTULO SEIS

# Dos casos

*Ficticios y compuestos.*

## Clara, 33 años. La que mira el móvil

La dejaron hace tres semanas. No escribe, pero mira su perfil varias veces al día y no lo cuenta como contacto. Al registrar diez días aparece el dato: los días que mira, le da más del doble de vueltas y duerme menos. No hizo falta convencerla de nada: lo vio ella.

A las cuatro semanas su ánimo medio ha subido de 3 a 6,6 y el impulso ha bajado de 8 a 4,4. Sigue habiendo días malos, y ahora sabe que son días, no recaídas.

## Andrés, 45 años. La separación con dos hijos

Aquí no cabe el contacto cero. El plan se reduce a logística por escrito, entregas breves y una regla explícita: nada a través de los niños. Las primeras semanas cuesta; al mes, las conversaciones han pasado de discusión a mensaje de tres líneas.

## Cuándo pedir ayuda

- Pasados un par de meses no hay ninguna mejoría.
- No puedes trabajar, dormir o comer con normalidad.
- Aparece consumo para tapar el malestar.
- Hay acoso, miedo o cualquier forma de control.
- Aparecen ideas de hacerte daño.

### Teléfonos

**016** · Violencia de género, gratuito, confidencial y sin rastro en la factura.

**024** · Ideas de hacerte daño, las veinticuatro horas.

**112** · Riesgo inmediato.

**601 082 966** · Clínica Pérez-Vieco.



## **Sergio Pérez Serer**

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113  
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

---

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia  
601 082 966 · [info@sexologosvalencia.es](mailto:info@sexologosvalencia.es)  
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

*Primera edición · Septiembre de 2026*