



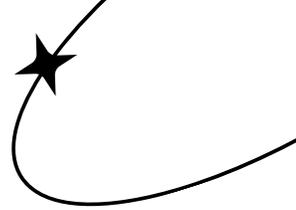
Cómo superar el ghosting del libro de trabajo

"Ser ignorado es simplemente otra forma de ser rechazado, sólo que sin la confirmación."

-Lisa Kleypas

Llegar a saber

¡Tiempo para mí!



¡Hola! Mi nombre es...

Apodo

Edad

DIRECCIÓN

Cumpleaños

Signo del zodiaco

Mis aficiones son...

Datos curiosos sobre mí

Mi favorito

Color:

Alimento:

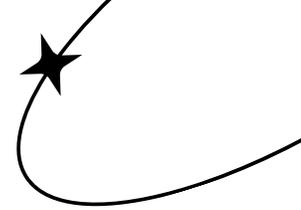
Mascota:

Canción:

Película:

Mi lema en la vida

y entonces...ellos desapareció



Seamos realistas: el ghosting te trastoca la cabeza. Un minuto estás en sintonía con alguien, intercambiando listas de reproducción, quizá incluso hablando de planes, y de repente... nada. Ninguna respuesta. Ninguna explicación. Solo silencio. Es confuso, frustrante y, a veces, incluso vergonzoso.

Y aunque la gente diga "simplemente déjalo ir", la verdad es que el ghosting puede quedar grabado en tu memoria de una forma difícil de superar. Este cuaderno de ejercicios es tu espacio para desentrañar todo lo que no dijiste, las preguntas que no respondiste y los sentimientos que aún te acompañan.

El ghosting no es solo la desaparición de alguien, sino que deja un gran lío emocional. Por eso, vamos a explorar juntos algunas cosas reales, como:



La confusión y la
niebla
emocional que
deja el ghosting



Cómo el ghosting
genera dudas sobre
uno mismo y la
necesidad de
culpase a uno
mismo



El dolor que
viene de no
conseguir un
cierre



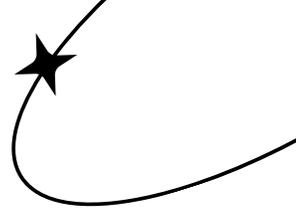
Reconstruir la
autoestima y
aprender a
confiar de nuevo

Este libro de ejercicios no te dará un "por qué" mágico, pero te ayudará a recuperar el control de tu sanación. Te recordará que está bien sentirse decepcionado, confundido o incluso enojado.

Y lo más importante, empezarás a sentirte más ligero, más fuerte y más arraigado en tu propio valor. Porque el ghosting dice más sobre ellos, y este proceso de sanación lo dice todo sobre ti.



¿Qué pasa? ¿Sucedio?



Fecha: _____

Anota todo lo que recuerdes sobre cómo empezó la conexión, cómo te sentiste y cuándo empezó a desvanecerse la comunicación. Sin darle demasiadas vueltas, solo tu versión de la historia.

¿Cómo empezó todo?

¿Dónde y cuándo conociste a esta persona? ¿Cuál fue tu primera impresión?

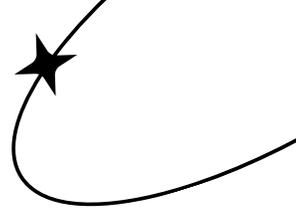
Primeros días

¿Cómo se sintió la conexión al principio? ¿Cuáles fueron los momentos más destacados de sus primeras interacciones?

¿Cuando empezaron a cambiar las cosas?

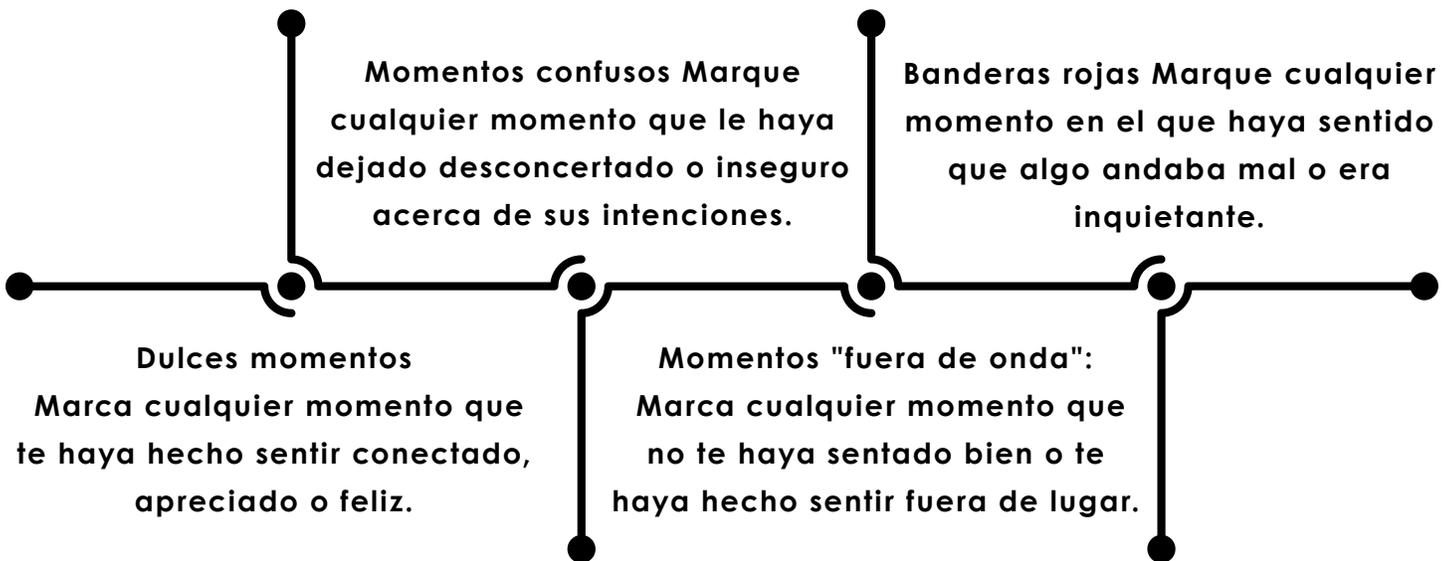
¿Notaste alguna señal de que las cosas estaban empezando a desvanecerse?

Cronología de silencio



Fecha: _____

Dibuja una cronología sencilla desde el primer mensaje hasta el último. Marca los momentos que te llamaron la atención: los dulces, los confusos, cualquier cosa que te haya parecido "rara". Verlo organizado ayuda.



¿Cómo puede el hecho de ver esta línea de tiempo dispuesta comprender mejor la situación?

El ghosting es una forma de rechazo

Fecha: _____

Puede que no tenga una explicación ni un final claro, pero los sentimientos que despierta son reales y válidos. Usa esta página para descifrar cómo te sentiste al ser ignorado. No reprimas ni minimices tus emociones: tienes derecho a sentirlas todas.

¿Qué sentiste cuando dejaron de responder? Anota el momento en que notaste que algo cambió.

¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento?

¿Cómo reaccionó tu cuerpo: tensión, inquietud, tristeza?

Nombra las emociones que sentiste durante el silencio. Marca todas las que correspondan o añade las tuyas.

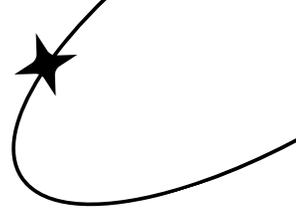
- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> Confundido | <input type="radio"/> Avergonzado | <input type="radio"/> Aliviado |
| <input type="radio"/> Herir | <input type="radio"/> Frustrado | <input type="radio"/> Adormecer |
| <input type="radio"/> Enojado | <input type="radio"/> Decepcionado | <input type="radio"/> _____ |

¿Cómo afectó este rechazo la forma en que te veías a ti mismo?

¿Qué deseas recordarte ahora mismo?

Ser ignorado puede doler tanto como, o incluso más, que recibir un "no". Está bien lamentar lo que pudo haber sido y aun así elegir sanar para lo que será.

Tengo permitido estar molesto



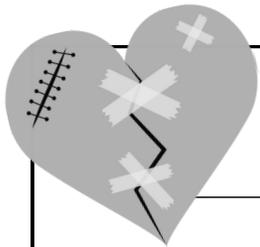
Fecha: _____

No tienes que fingir que no te dolió.

Tienes derecho a sentirte decepcionado, enojado, confundido o cualquier cosa intermedia.

Escribe sobre por qué estás molesto.

Ya sea desordenado, ruidoso, silencioso o complicado, simplemente no lo reprimas.



¿Qué fue lo que más te dolió?

¿Qué te gustaría poder decir sin reservas?



"¿Qué hice?"

¿Hacer mal?"

Fecha: _____

Seamos realistas: probablemente te hayas preguntado esto alguna vez. Después de que te ignoren, es fácil culparte. Usa esta página para ser honesto con esos pensamientos y luego desafíalos con delicadeza. Su silencio no te corresponde.

¿Qué culpa te has echado a ti mismo?

Escribe cada pensamiento o pregunta que hayas tenido y que te haya hecho sentir que fue tu culpa.



Reencuadre con verdad y amabilidad.

Reemplaza esos pensamientos duros con algo más compasivo.

"No hice nada para merecer silencio".

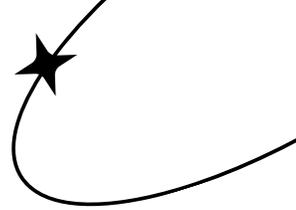
"La incapacidad de otra persona para comunicarse no refleja mi valor".

"Nunca culparía a alguien que me importa por haber sido ignorado, así que tampoco me culparé a mí mismo".

Añade el tuyo:

La autoculpa prospera en el silencio. ¿Pero la verdad? El ghosting dice más de ellos que de ti.

Si pudiera decir algo



Fecha: _____

Puede que no tenga una explicación ni un final claro, pero los sentimientos que despierta son reales y válidos. Usa esta página para descifrar cómo te sentiste al ser ignorado. No reprimas ni minimices tus emociones: tienes derecho a sentir las todas.

Escribe tu mensaje a continuación:

Estimado, _____

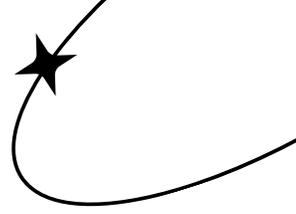


¿Qué observas en lo que escribiste?

¿Hubo algo que necesitabas escuchar y no recibiste?

No necesitas su respuesta para sentirte escuchado. Tu voz importa, aunque nunca la escuchen.

El mensaje que yo Ojalá lo tuviera



Fecha: _____

No saber por qué puede ser la parte más difícil.

Si te hubieran explicado, ¿qué te gustaría que te hubieran dicho? Escribe el mensaje que necesitabas: para tu paz, no para la de ellos. Se trata de tu sanación.

Escribe el mensaje que necesitabas escuchar

Estimado, _____

¿Cómo te sentiste al escribir este
mensaje?

¿Te ofrecieron algún consuelo las
palabras que nunca te dieron?



recuerda que esto no es acerca de ti

Fecha: _____

Que te ignoren puede ser algo personal, pero a menudo no tiene nada que ver contigo. Las personas desaparecen por diversas razones, la mayoría de las cuales las reflejan, no tu valor. Separemos su comportamiento de tu autoestima.

Enumera las posibles razones por las que te dejaron de lado (que no tienen que ver contigo): Escribe todas las que puedas pensar. Sé honesto, incluso si duele.

Ejemplos:

Miedo a la confrontación

inmadurez emocional

Malos hábitos de comunicación

Estilo de apego evitativo

Trauma de relaciones pasadas no resuelto

No estoy listo para una conexión real

Jugar juegos o buscar validación

Falta de respeto o empatía

Abrumado por la vida

 _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

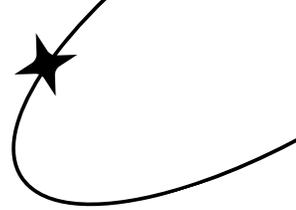
Ahora pregúntate a ti mismo

¿Alguno de estos suena como si fuera tu culpa?

¿Qué dicen estas razones sobre ellos?

Que alguien te ignore es un reflejo de él, no una declaración sobre tu valor. Sigues siendo suficiente, y siempre lo has sido.

haciendo espacio para mí

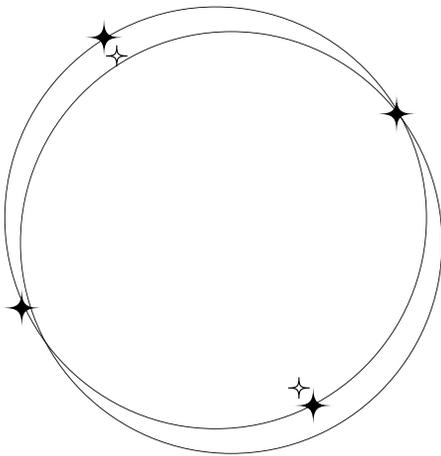


Fecha: _____

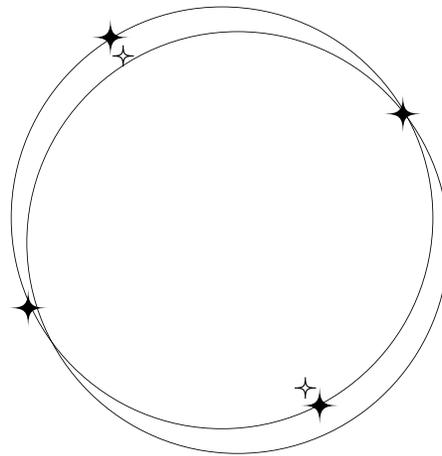
No tener contacto puede parecer un callejón sin salida, pero en realidad es una puerta. Ya sea que hayas decidido dejar de contactar o que simplemente haya desaparecido, el silencio que dejó atrás crea espacio. Y en ese espacio, puedes respirar, reflexionar y reencontrarte contigo mismo.

¿Cómo ha abierto espacio para ti el no tener contacto?

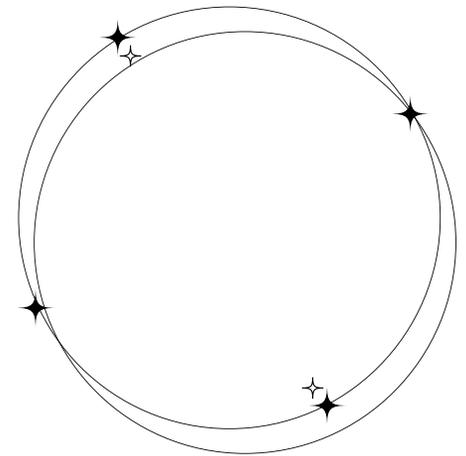
Más tiempo para...



Cosas que he empezado a hacer de nuevo



Lo que se siente más claro ahora



Lo que he redescubierto sobre mí

yo disfruto

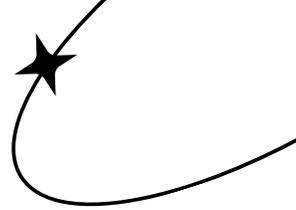
Me di cuenta

Me siento más fuerte en

No sólo estás extrañando a alguien: estás haciendo espacio para ti.
Sigue adelante. Lo estás haciendo mejor de lo que crees.

lo que quería

Esto es ser



Fecha: _____

Seamos realistas: tenías esperanzas de cómo iría esto.

Aunque las cosas no estuvieran claras, probablemente imaginaste algo. Tómate un momento para nombrarlo. Ya fuera amor, diversión, consuelo o simplemente constancia, tus deseos importaban.

Lo que pensé que podría ser:

Encierra en un círculo o resalta cualquier cosa que encaje, ¡o agrega la tuya!

Una verdadera
relación

Una amistad
consistente

Una conexión
divertida

Alguien con
quien hablar

Un espacio
seguro

Una asociación
seria

Algo lento y
significativo.

Una chispa de
posibilidad

Un lugar suave
para aterrizar

Un nuevo
comienzo

Alguien que vio
mi verdadero yo

Algo que
finalmente se
sintió diferente

¿Cómo te hizo sentir esta
conexión contigo mismo, al
principio y al final?

¿Qué quieres en tu próxima
conexión, ahora que sabes lo que
no quieres?

No te equivocaste al desear algo real. Tus esperanzas eran humanas.
y todavía importan.

Cosas que tu puede hacerlo hoy

Fecha: _____

El ghosting puede hacerte sentir invisible, confundido o estancado.

Pero seguir adelante no tiene por qué ser una tarea abrumadora.

La curación ocurre de maneras pequeñas y suaves.

(Comience con el paso más pequeño que le parezca factible y avance a partir de ahí).

Hoy voy a hacer

Cuando

Recordatorio:

No se avanza de golpe. Se toma una decisión a la vez, y hoy lo hiciste.

Evite revisar su perfil

Bloquea o elimina su contacto (si te ayuda a mantenerte tranquilo)

Comienza una lista de reproducción de "Avanzando"

Envíale un mensaje de texto a un amigo y haz planes

Haz una lista de lo que te hace adorable

Date las gracias por alejarte

Escribe cómo te hizo sentir el ghosting

Eliminar textos y capturas de pantalla antiguos que resulten hirientes

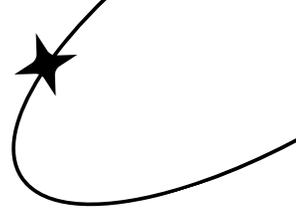
Haz algo que te recuerde quién eres

Habla con alguien que te haga reír.

Cuéntale a alguien la historia completa

Establecer un nuevo límite o estándar

confiar en los demás de nuevo



Fecha: _____

Después de hacer ghosting, confiar en la gente puede sentirse como caminar sobre vidrio roto. Pero la confianza no tiene por qué volver de golpe. Puede crecer en pequeños momentos cotidianos: una respuesta amable, la presencia de alguien, una corazonada a la que haces caso.

Pequeñas maneras en las que puedo empezar a confiar de nuevo

- | | |
|---|---|
|  Dejarle saber a alguien cómo me siento, aunque sea un poco |  Darme tiempo para responder en lugar de ignorarme. |
|  Creer en alguien cuando sus acciones coinciden con sus palabras |  Dejar que alguien me apoye, aunque sea en pequeñas cosas. |
|  Responder un mensaje sin pensarlo demasiado |  Recordándome a mí mismo: no todos se van |

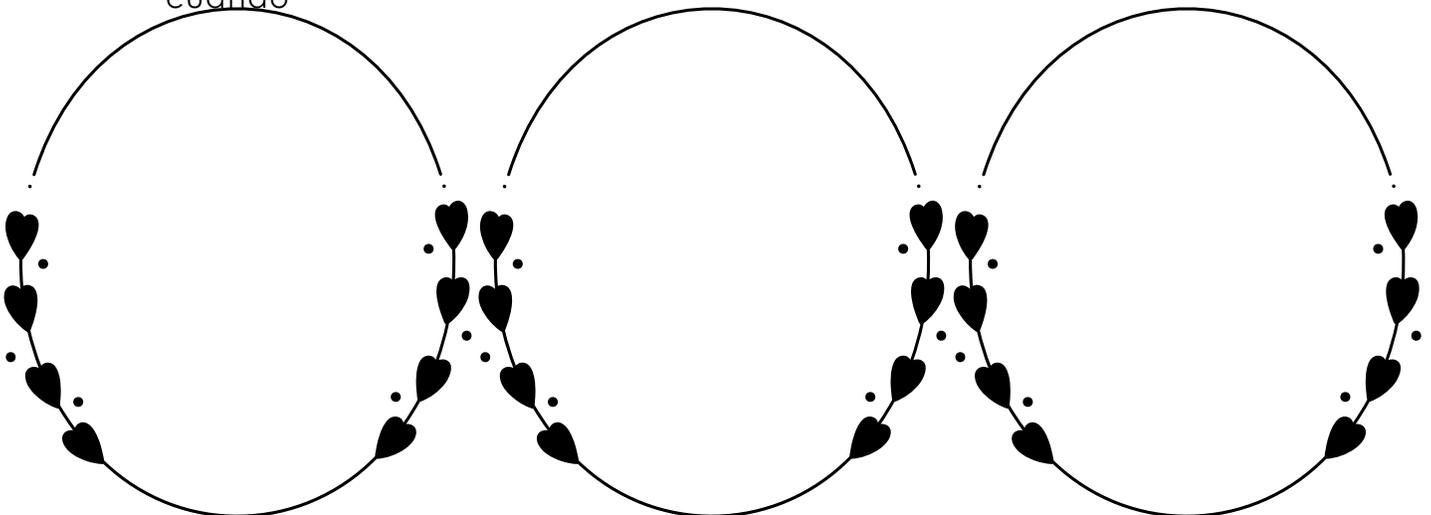
Añade el tuyo

¿Qué me hace sentir seguro con alguien?

Me siento escuchado
cuando

Me siento valorado cuando

Me siento seguro cuando



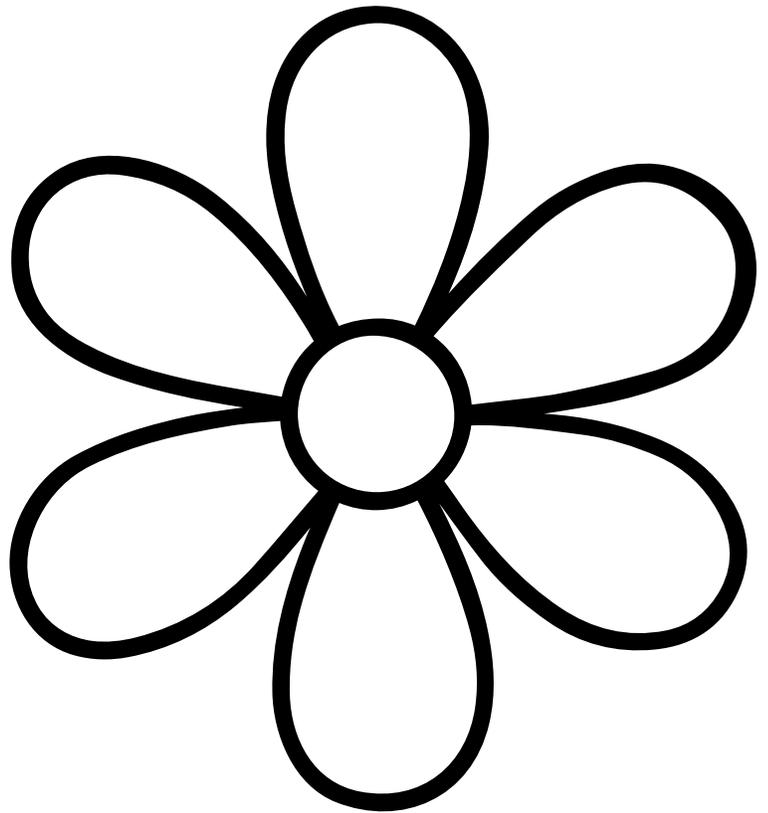
No tienes que confiar en todos; simplemente empieza por confiar en ti mismo. Poco a poco, la confianza se puede reconstruir. No se trata de olvidar lo que pasó; se trata de creer que puedes volver a intentarlo sin peligro.

regresando a mi vida

Fecha: _____

El ghosting puede hacer que tus pensamientos se vuelvan un bucle: qué salió mal, qué te perdiste, qué podrías haber hecho diferente. Pero tu vida sigue aquí, esperándote.

Dentro de cada pétalo, escribe una parte de tu vida que necesita más amor, cuidado o atención. (Ejemplos: salud, creatividad, sueño, alegría, paz, amistades, pasatiempos, confianza)



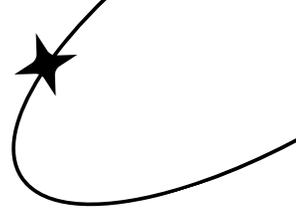
Lista de verificación para mí

Marca lo que has hecho recientemente o elige algunas cosas para hacer esta semana.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Me tomé un descanso de reproducir conversaciones | <input type="checkbox"/> Salí o tomé aire fresco |
| <input type="checkbox"/> Descansé un poco | <input type="checkbox"/> Dije "no" a algo que me agotaba |
| <input type="checkbox"/> Comí una comida completa o bebí agua. | <input type="checkbox"/> Vestido sólo para mí |
| <input type="checkbox"/> Hice algo creativo o divertido | <input type="checkbox"/> Escuché música que me hizo sentir bien. |
| <input type="checkbox"/> Hablé con alguien que me entiende. | <input type="checkbox"/> Medité durante unos minutos |
| <input type="checkbox"/> Limpié u organicé mi espacio | <input type="checkbox"/> Me hice un cumplido |
| <input type="checkbox"/> Escribí algo para mí | <input type="checkbox"/> Planeé algo para mi futuro. |

Has desperdiciado suficiente energía. Ahora, devuélvela. Este momento, ahora mismo, es tu punto de inflexión.

volteando el guion



Fecha: _____

Utilice esta página para reflexionar sobre lo que esta experiencia le ha enseñado sobre usted mismo, sus límites y lo que realmente merece.

Escribe cualquier lección que esta experiencia te haya enseñado: sobre las personas, la comunicación, la curación o sobre ti mismo.



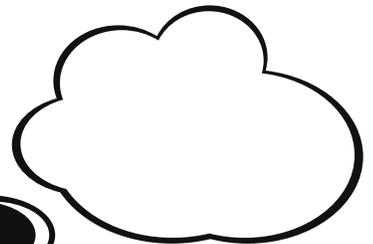
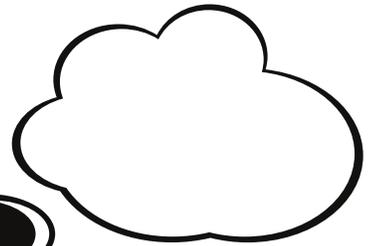
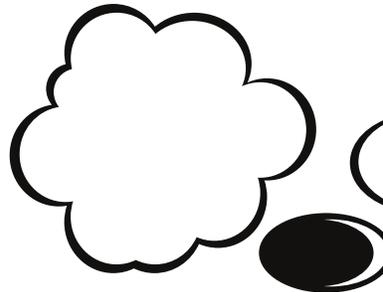
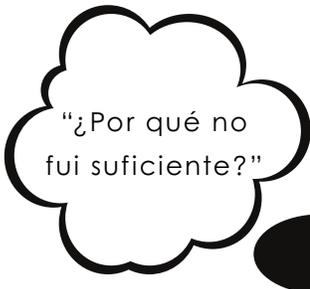
Pensamiento antiguo vs. Pensamiento nuevo Complete los espacios en blanco a continuación para cambiar su perspectiva.

Viejo pensamiento

Nuevo Pensamiento

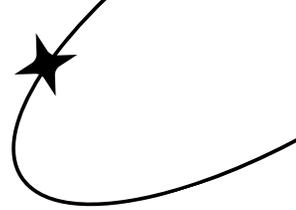
Viejo pensamiento

Nuevo Pensamiento



No necesitas todas las respuestas para empezar a sanar. A veces, el cierre viene de dentro: de las lecciones que llevas contigo, no de las palabras que nunca recibiste.

creando mi propio cierre

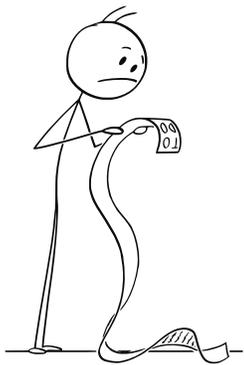


Fecha: _____

El cierre no siempre viene de ellos. Puede venir de ti.

Piensa en lo que podría ayudarte a liberar el control que esto tiene sobre tu corazón. Puede ser pequeño, simbólico, personal, siempre y cuando sea para ti.

¿Qué es lo que puedes hacer (o ya hiciste) para ayudarte a seguir adelante?



Una carta que no enviarás

Quemando un recuerdo

Borrando las conversaciones

Decir "ya terminé" en voz alta

Hablando con un amigo

Creando una lista de reproducción que marque tu sanación

Añade el tuyo. Escríbelo aquí:

¿Aún te aferras a este sentimiento?
¿Cómo se refleja en tu vida ahora?

¿Qué parte de ti se siente más ligera o
en paz ahora?

autocuidado después imagen fantasma

Fecha: _____

Dejar de hablar duele, no hay que edulcorarlo. Pero ahora es momento de devolverte el amor. Piense en esta página como un pequeño plan de rescate para reabastecer su corazón y energía.

Elige tu estado de ánimo para el autocuidado. Encierra en un círculo lo que más anhelas ahora mismo:



Descanso y comodidad



Música y vibraciones



Ventilar y conectar



Aire fresco y
movimiento



Limpiar y reiniciar



Salida creativa

Enumere 5 cosas que le ayudan a sentirse arraigado, tranquilo y vivo nuevamente

Recargas rápidas Marque todo lo que podría probar esta semana:

- Tome una ducha o un baño largo
- Pon tu teléfono en "No molestar"
- Baila una canción favorita
- Diario sin juicio
- Mira algo ligero y divertido
- Salga al exterior durante 10 minutos
- Envíale un mensaje de texto a un amigo que lo entienda.
- Dile no a algo que te agota

Sanar no tiene por qué ser siempre difícil. Puedes sentirte mejor, reír de nuevo y elegirte a ti mismo, empezando ahora.

dejar ir el

¿Qué pasaría si...?

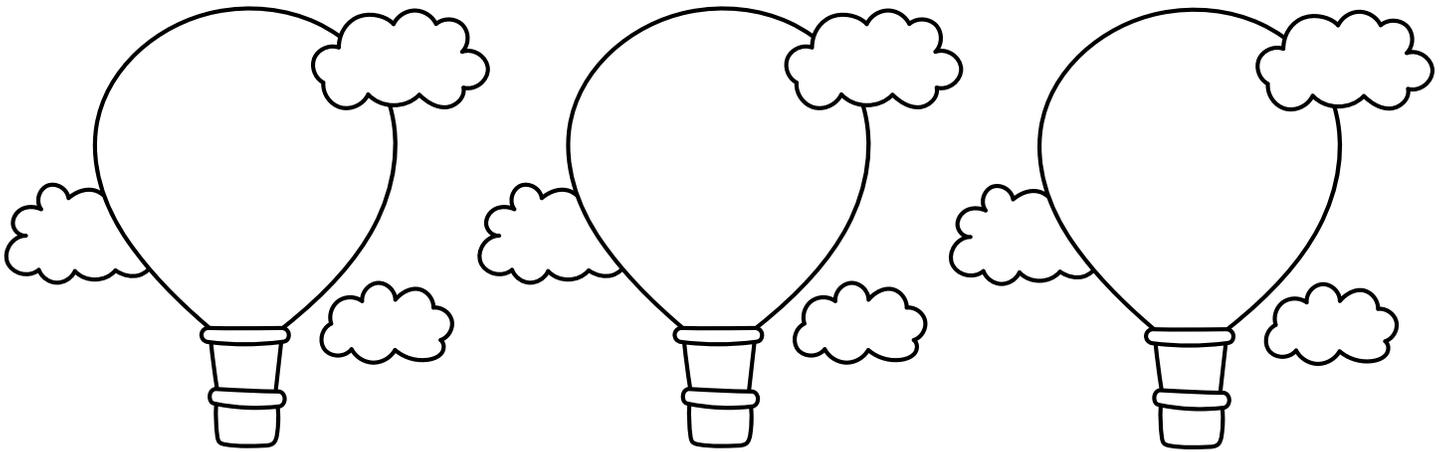
Fecha: _____

Es muy fácil repetir viejas conversaciones, reescribir finales o imaginar qué podría haber pasado. Pero llega un momento en que esos "qué hubiera pasado si..." dejan de ayudar y empiezan a doler.

Escribe los pensamientos que vuelven una y otra vez: los bucles que quieres romper:

"¿Y si solo necesitaban más tiempo? ¿Y si hubiera dicho algo diferente? ¿Y si yo fuera el problema?".

Ahora, enumera las tuyas:



Ahora corta el bucle. Elige uno de los "qué pasaría si" de arriba y termina esta oración:

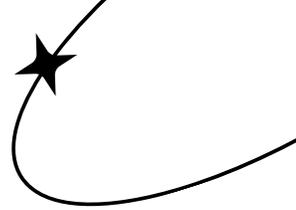
"Este pensamiento no me ayuda porque..."

"En cambio, quiero centrarme en..."

No es necesario tener todas las respuestas.

Dejar ir no significa que estés bien con lo que pasó, solo significa que estás eligiendo la paz en lugar de volver a vivirlo.

Sigo siendo yo todavía digno



Fecha: _____

No te define cómo te trató otra persona, lo rápido que desapareció o lo callado que permaneció. Tu valor es tuyo. Siempre lo ha sido.

Escribe 5 afirmaciones que te recuerden quién eres, con o sin su validación.











¿Necesitas algo de inspiración?

Soy digno de un amor que perdure.

No necesito perseguir el cierre para estar completo.

Su silencio dice más de ellos que de mí.

Se me permite ocupar espacio.

Soy suficiente, ahora mismo, tal como soy.

¿Cuándo te has sentido más seguro de tu valor, con o sin nadie más involucrado?

¿Cuál es una forma en la que puedes recordarte tu valor la próxima vez que surja la duda?

lista de reproducción para el no enviado

Fecha: _____

Deja que la música hable. Algunos sentimientos no se expresan con palabras, pero sí con canciones. Crea tu propia banda sonora para esta experiencia de ghosting. Puede ser confusa, sanadora, llena de ira, esperanzadora... lo que necesites.

Nombre de la lista de reproducción

Lista de pistas

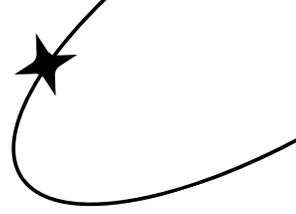
Six music player interface elements arranged in a 2x3 grid. Each element features a heart icon in the top right corner, a horizontal line for the song title, a progress bar with a slider, and a set of playback controls (shuffle, previous, play/pause, next, repeat) at the bottom.

¿Cuál es la canción que te hace sentir como TÚ otra vez?

¿Cómo el poner tus sentimientos en música ayudó a cambiar algo dentro de ti?

libre de fantasmas

señal de zona



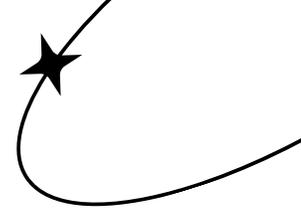
Fecha: _____

A veces necesitamos un recordatorio visible de que nuestro espacio (y nuestro corazón) merecen respeto. Usa esta página para crear un letrero llamativo, divertido o incluso atrevido de "No se permiten fantasmas" que refleje tu energía actual.

Dibuja, garabatea o escribe tu mensaje dentro de la caja. Añade colores, bordes, pegatinas... lo que te inspire. ¿Necesitas inspiración? Prueba una de estas opciones o crea la tuya propia: "Los fantasmas no son bienvenidos aquí". "Respetar mi energía o vete". "Si no eres constante, no te conectes". "Este corazón es una zona libre de fantasmas". "Contesta o no aparezcas".

¿Qué dice este cartel sobre cómo quieres que te traten a partir de ahora?

semanalmente planificador



Al planificar tu semana, podrás priorizar las tareas importantes y mantener un enfoque equilibrado para lograr tus objetivos.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas

final reflexión

Al finalizar su viaje con este libro de trabajo, es hora de dar un paso atrás y reflexionar sobre sus experiencias.

¿Qué es algo con lo que nunca más te conformarías?

¿Qué límite estás orgulloso de haber establecido o estás listo para establecer en el futuro?

¿Cómo quieres presentarte en tus futuras relaciones?

Si pudieras decirle una última cosa a tu yo del pasado al comienzo de esta experiencia ghosting, ¿qué sería?
