

GUÍA GRATUITA · LOS NECESARIOS

# DESPUÉS DE UNA RUPTURA.

Preguntas y ejercicios de *Presiento*, la novela musical de Los Necesarios, para atravesar el duelo amoroso paso a paso.

[losnecesarios.cl](http://losnecesarios.cl)

CÓMO USAR ESTA GUÍA

## CADA CANCIÓN ES UNA ETAPA

*Presiento* cuenta la historia de Galatea después de una ruptura. Cada capítulo lleva el nombre de una canción de Los Necesarios y termina con preguntas para quien lee.

Esta guía reúne esas preguntas y ejercicios, ordenados según las etapas del duelo: negación, ira, negociación, tristeza y aceptación. No tienes que pasar por todas en orden ni responder todo de una vez.

**Una sugerencia:** antes de cada página, escucha la canción del capítulo. Están en Spotify como Los Necesarios.

Puedes imprimirla o responder en un cuaderno. No hay respuestas correctas: lo importante es mirarte con honestidad y sin juzgarte.

# NEGACIÓN

## PREGUNTA

¿Alguna vez te has aferrado a la idea de que una relación iba bien a pesar de las señales de que algo andaba mal? ¿Cómo se manifestó esa negación en tu comportamiento?

---

---

## EJERCICIO

Escribe sobre una situación en la que te negaste a ver la realidad. ¿Qué señales ignoraste? ¿Cómo te afectó esa negación?

---

---

---

## PARA REFLEXIONAR

¿Qué te cuesta más aceptar: la pérdida de la relación o la pérdida de la imagen que tenías de tu pareja?

---

# IRA

## PREGUNTA

En una escala del 1 al 10, ¿con qué intensidad sentiste la ira durante la ruptura? ¿Cómo la expresaste? ¿Fue de forma constructiva o destructiva?

---

---

## EJERCICIO

Piensa en cómo sueles expresar la ira. ¿La reprimes? ¿La exteriorizas de forma agresiva? ¿Buscas formas saludables de canalizarla?

---

---

## PARA REFLEXIONAR

¿Qué te dice la ira que sentiste sobre tus necesidades y tus límites en la relación?

---

---

# NEGOCIACIÓN

## PREGUNTA

¿Intentaste negociar o cambiar la situación para evitar la ruptura?  
¿Qué estrategias usaste? ¿Crees que la negociación fue sincera por ambas partes?

## PARA REFLEXIONAR

¿Qué te motiva a aferrarte a una relación que ya no funciona?  
¿Miedo a la soledad? ¿Inseguridad? ¿Creencias sobre el amor romántico?

# TRISTEZA

## PREGUNTA

Describe las emociones que sentiste tras la ruptura. ¿Qué hiciste para cuidarte en ese periodo? ¿Buscaste apoyo en amigos, familia o profesionales?

---

---

## EJERCICIO

Escribe una lista de actividades que te ayuden a sentirte mejor. Puede ser algo tan simple como un baño caliente, escuchar música que te guste o salir a caminar.

---

---

---

**Importante:** si la tristeza no cede por semanas, te impide funcionar o aparecen ideas de no querer vivir, pide ayuda. Llama al **\*4141** (línea de prevención del suicidio, gratuita, 24 horas) o al **131** en una emergencia.

# ACEPTACIÓN

## PREGUNTA

¿Qué te ha enseñado esta experiencia sobre el amor y las relaciones? ¿Qué cambios te gustaría hacer en tu vida a partir de ahora?

---

---

---

## PARA REFLEXIONAR

¿Cómo puedes honrar el proceso de duelo sin juzgarte? ¿Qué necesitas para perdonarte y perdonar a tu expareja?

---

---

---

## ~ TU NIÑO INTERIOR Y TU GENTE

### EJERCICIO

Escribe una carta a tu "yo" niño o niña, ofreciéndole palabras de consuelo y validación.

---

---

---

---

### EJERCICIO

Escribe una lista de las personas que consideras tu "familia": amigos, mascotas o cualquier ser que te brinde apoyo y amor.

---

---

# TU CUERPO Y TUS LÍMITES

## EJERCICIO

Escribe tres cosas que te gustan de tu cuerpo. Luego, tres cosas que te gustan de tu personalidad.

---

---

---

## PARA REFLEXIONAR

¿Te cuesta poner límites a los demás, incluso cuando te sientes incómodo o incómoda? ¿Por qué crees que te sucede?

---

---

## EJERCICIO

Haz un "detox" de redes sociales durante un día. Observa cómo te sientes sin la necesidad de estar conectado. ¿Qué hiciste con ese tiempo?

---

SIGUE EL CAMINO

## LA HISTORIA COMPLETA

Estas preguntas son parte de *Presiento*, la novela musical de Los Necesarios publicada por Trayecto Editorial. En el libro acompañas a Galatea capítulo a capítulo, con las canciones como banda sonora.

**Lee Presiento:** [losnecesarios.cl/libro](https://losnecesarios.cl/libro)

**Escucha las canciones:** [losnecesarios.cl/spotify](https://losnecesarios.cl/spotify)

**Cancionero gratis con acordes:** [losnecesarios.cl/cancionero](https://losnecesarios.cl/cancionero)

Si sientes que necesitas acompañamiento profesional, Adolfo Villalón, psicólogo clínico y vocalista de la banda, atiende presencial en Concepción y online: [adolfovillalon.cl](https://adolfovillalon.cl)

Esta guía es material de reflexión y no reemplaza una evaluación profesional. Si estás en crisis, llama al \*4141 o al 131.