

*aprovecha ese
caos para
reinventarte*

@ineswillis_

Guía para Iniciar una Separación con Fortaleza



Índice

1. Primera Etapa: Duelo y Fortalecimiento	3
2. Incorporar el Movimiento	7
3. Rodearte de Belleza	7
4. Contar con Asesoramiento	8
5. Establecer un Convenio Regulador	10
6. Definir un Nuevo Espacio para Vivir	13
7. Ampliar tu Círculo Social	13



**el amor no duele,
las relaciones si**

@ineswillis_

Una Vida Bien Vivida

Escuché una vez la frase de que la felicidad era una vida bien vivida, y aquí nos tendríamos que preguntar qué es una vida bien vivida.

Una vida que esté llena de sosiego, que esté llena de buenos momentos, que esté llena de sueños, aunque sean pequeños, aunque sean comprarte unos zapatos nuevos, un paseo cerca del río, una conversación en un embarcadero, una conversación que sanara heridas.

Una vida bien vivida son alegrías, abrazos, encontrarte con amigos. Son momentos que puedes capturar en una fotografía y simplemente sonreír al verlos.

la creatividad
desafía
el hábito

@ineswillis__



La Creatividad en el Proceso de Fortalecimiento

¿Por qué es tan importante la creatividad en este proceso de fortalecimiento interior? La creatividad se ha contemplado como algo inaccesible, algo exclusivo, por el síndrome del impostor o la impostora. ¿Por qué nosotros vamos a hacer eso? ¿Por qué vamos a escribir? ¿Por qué vamos a pintar? Eso está reservado para otros. Pero la creatividad es mucho más que arte, música, pintura.

La creatividad es disfrutar de la creatividad. Es disfrutar de un buen libro, de un museo, de momentos mundo. Los momentos mundo son cuando estamos solos en una sala o en un paraje y el mundo parece estar solo para nosotros. Eso es creatividad. Creatividad es cocinar. Creatividad es contar una historia con un millón de detalles, un chiste, una anécdota. Eso es creatividad. Es todo lo que tenga que ver con cambiar la energía.

Es la importancia de esas personas que, cuando entran en una sala, te reciben con una sonrisa enorme, hacen una broma o simplemente te incluyen en una conversación. Es muy importante estar vinculados con los procesos creativos y ser creativos nosotros mismos. Combinar nuestras ropas es creatividad. Porque la creatividad es lo que nos fortalece, lo que nos hace humanos, lo que nos permite iniciar proyectos y imaginar nuevos escenarios mejores que los anteriores.

aprovecha
esa despedida
para liberarte

@ineswillis__



La Importancia del Movimiento

La tristeza tiene mucho que ver con la falta de energía. Y la energía tiene que ver con el movimiento. A veces es difícil de entender: si no tengo energía, ¿cómo voy a conseguir moverme? Es una ecuación compleja de resolver. Pero la fórmula está en los pasos, en el baile, en el pequeño esfuerzo extra.

Todo lo que no se puede medir, no se puede mejorar. Es crucial contar con un análisis sobre cómo incorporar el movimiento en nuestra vida: a través de los pasos, de los números, con la filosofía de la 'milla extra'. Siempre, mes a mes, intentar mejorar, aunque sean solo 10, 15, 500 pasos más.

A veces es complicado aumentar los pasos si tenemos un trabajo de oficina, pero el movimiento es fundamental para fortalecer nuestra mente. Podemos encontrar formas: escuchar música y caminar, pasear, hacer las tareas del hogar con más actividad, ir al gimnasio, usar la cinta de correr. Medir el movimiento nos permite elevar nuestra energía, y de nuestra energía nacen nuestras acciones, de nuestro esfuerzo sale nuestro entusiasmo, nuestra felicidad, nuestra fortaleza.

El movimiento es la piedra angular de todo el proceso. Pasear por la playa, explorar nuevas rutas, bailar, subir escaleras en lugar de tomar el ascensor. Cada pequeño paso suma, cada paso cuenta.

La autenticidad
desafía la máscara

@ineswillis__



1. Primera Etapa: Duelo y Fortalecimiento

3

Nadie puede decidir por ti cuándo ha llegado el momento de terminar una relación. Ni tu madre, ni tu mejor amiga, ni tu abogado. Sabrás que es el momento adecuado cuando el malestar de seguir dentro pese más que el miedo a estar sola. Y si todavía tienes dudas, prueba antes con terapia -sola o en pareja-: incluso si después de eso decides separarte, sabrás que lo intentaste todo.

Aquel día algo se rompió en ti. Hubo una conversación, hubo un gesto, hubo un dolor. Ese día ya no hubo vuelta atrás. Ese día marcó el principio de querer salir de ahí, de rescatarte. Tomar la voz por ti.

Entender que cuando uno toca la libertad puede elegir millones de momentos con millones de personas que, sin duda, nos empoderarán, nos harán más creativas, nos harán más felices, nos harán más tranquilas. Nos llevarán a esa calma, a ese sosiego que tantos años hemos buscado.

Era el momento de iniciar una separación. Y iba a ser una separación desde la fortaleza del águila que va a por su objetivo. No había nada que te pudiera parar. Ya se había iniciado el proceso.

Iniciar una separación es, en muchos aspectos, como comenzar un proceso de duelo, incluso cuando aún se está dentro de la relación. Hacer este trabajo emocional antes de la ruptura oficial puede ser clave para fortalecerte.

En esta primera etapa, que puede durar aproximadamente tres meses, es importante empezar a reducir la presencia en la relación. Esto significa crear un espacio de silencio, minimizar interacciones innecesarias y, si es posible, buscar un lugar separado para dormir.

Es fundamental aprovechar este tiempo para salir más, viajar, pasar fines de semana fuera y compartir experiencias con amigos y amigas. Este proceso de fortalecimiento personal es clave antes de comunicar la decisión de separación.

Paralelamente, hay que reforzar los vínculos familiares, especialmente con los hijos. Compartir más tiempo de calidad con ellos a través de actividades creativas, lúdicas y al aire libre ayudará a fortalecer el vínculo maternal o paternal. Esto es crucial, ya que durante la separación pueden surgir ataques emocionales no solo de la expareja, sino también de su entorno.

Para fortalecer la autoestima parental, es recomendable:

- Pasar más tiempo con los hijos.
- Reducir el uso de dispositivos electrónicos en su presencia.
- Tener conversaciones abiertas y significativas.
- Mirarlos a los ojos con frecuencia y hacer preguntas abiertas.

Este proceso de conexión profunda contribuirá a construir una base emocional sólida para afrontar la separación con mayor confianza.

Estrategia, no impulso

«El general que gana una batalla hace muchos cálculos antes de que se libere el combate. El general que pierde hace pocos cálculos de antemano.» Así resumía Sun Tzu, hace más de dos mil quinientos años, la diferencia entre ganar y perder un conflicto. Un divorcio no es una guerra, pero se le parece más de lo que crees: dos partes con intereses distintos, recursos limitados e información incompleta. Estás leyendo esto porque algo se rompió, o está a punto de romperse, y lo que hagas en las próximas semanas puede definir los próximos años. Un divorcio no es el final de una historia de amor: es el comienzo de una negociación, y toda negociación se afronta mejor con la cabeza fría que con el corazón en la garganta.

Son las dos de la madrugada y tienes el teléfono en la mano. No lo hagas. No importa lo que sea: el mensaje que llevas una hora redactando y borrando, la llamada que crees que va a aclarar todo, la conversación pendiente con su familia. No importa cuánta razón creas que tienes. No importa cuánto te duela esperar. No lo hagas: lo que sientes en ese momento no es estrategia, es adrenalina, y la adrenalina, cuando toma decisiones, casi siempre se equivoca.

Un divorcio se parece, en el fondo, a un conflicto: dos partes con intereses distintos, recursos limitados, información incompleta, aliados que pueden volverse neutrales y neutrales que pueden volverse enemigos. Hay terreno que conoces y terreno que desconoces; hay batallas que merece la pena pelear y otras que van a costarte más de lo que puedes ganar. Hay momentos para actuar y momentos para esperar, y la tentación permanente es dejarte llevar por la emoción en lugar de por la estrategia.

La diferencia entre tomar buenas decisiones y tomarlas mal no está en la suerte ni en tener el mejor abogado. Está en si eres capaz de pensar con claridad cuando todo te pide que solo sientas. Eso tiene un nombre: estrategia.

Y hay algo que conviene aceptar cuanto antes, porque cambia todo cuando se hace: no hay culpables en un divorcio. Las relaciones son cosa de dos y, salvo situaciones excepcionales, ambas partes tienen su parte de responsabilidad en lo que ocurrió. Asumir esa parte -en lugar de buscar un único culpable- ayuda a salir de esto siendo mejor de lo que se entró: no necesariamente más lista, sino conociéndote más, cargando menos y lista para lo que viene.

Las primeras setenta y dos horas después de que algo se rompe son las más peligrosas, y por una razón muy concreta: todo parece urgente y casi nada lo es de verdad. En estado de alarma, el cerebro interpreta cada silencio del otro como una amenaza y cada mensaje sin responder como una declaración de guerra. Pero casi nunca es verdad que haya que resolverlo todo ahora mismo o se pierda para siempre.

Existe un patrón que se repite en casi todos los divorcios: en las primeras horas, una de las partes -a veces las dos- toma decisiones desde el peor lugar posible: la rabia, el miedo, la humillación, o la mezcla de los tres. Llama a quien no debe. Dice lo que no debe. Mueve fichas que no estaba preparada para mover. Y esas decisiones, tomadas en caliente, tienen consecuencias que se arrastran durante meses. A veces durante años.

Cada movimiento que haces antes de entender bien el terreno le da información a la otra parte, y la información, en una negociación, es poder. Un mensaje enviado en caliente revela tu estado emocional; una decisión impulsiva dibuja el mapa de lo que más te importa y, por tanto, de lo que más te duele perder. Le estás enseñando dónde apretar.

Antes de mover cualquier ficha -sacar dinero de una cuenta compartida, llamar al abogado sin tener claro qué le vas a pedir, escribir ese mensaje- date al menos un margen para entender tu propio terreno: tu situación económica, la de tus hijos si los tienes, lo que de verdad quieres conseguir. Planificar primero. Moverse después. En ese orden, siempre.

Conócete a ti mismo primero

«Conócete a ti mismo y conoce a tu enemigo; en cien batallas, nunca estarás en peligro. Si te conoces a ti mismo pero no al enemigo, por cada victoria sufrirás una derrota. Si no te conoces a ti mismo ni al enemigo, sucumbirás en cada batalla.» Hay un momento en todo divorcio en que te sientas frente al otro y notas que te está leyendo mejor de lo que tú lo estás leyendo a él: sabe qué decir para hacerte reaccionar, qué tema sacar para que pierdas la compostura, dónde apretar. Y tú, con años de vínculo a tus espaldas, entras en esas conversaciones con la emoción por delante y sales con acuerdos que no querías, con concesiones que no habías planeado hacer, con compromisos vagos muy difíciles de reencuadrar después.

Antes de hablar con nadie sobre tu situación -tu pareja, tu abogado, tu familia- conviene tener claras al menos tres cosas: qué quieres que ocurra, no en términos emocionales sino concretos y prácticos (dónde vas a vivir, cómo se va a gestionar el tiempo con los hijos si los tienes, cuál es el mínimo económico que necesitas para rehacer tu vida); qué información tienes tú que el otro no tiene todavía; y qué información necesitas conseguir antes de que empiece cualquier negociación real. Suena obvio. No lo es: la mayoría de personas entra en esas conversaciones cruciales sin haber definido qué posición quiere defender, qué está dispuesta a ceder y qué no está dispuesta a negociar bajo ninguna circunstancia.

Piénsalo como el inventario previo a una expedición: ningún general salía a campaña sin saber antes qué llevaba en su equipaje y qué le faltaba. Tú tampoco deberías tener esa primera conversación importante sin haber hecho ese mismo inventario. No hace falta resolverlo todo en una noche -pero sí empezar esa noche, con papel y lápiz, sin nadie al lado que te interrumpa o te dé su versión de lo que debería pasar. Solo tú y las preguntas que todavía no tienes respondidas.

EJERCICIO PRÁCTICO

Coge papel y lápiz y responde, sin que nadie te interrumpa: ¿qué quiero que ocurra, en términos concretos? ¿Qué sé yo que el otro no sabe todavía, y qué sabe el otro que yo no sé? ¿Qué recursos tengo ahora mismo -económicos, sociales, emocionales- y cuáles tengo comprometidos o limitados? Guarda ese papel: es tu primer borrador de estrategia, no de sentimientos.

2. Incorporar el Movimiento

El movimiento es clave para superar esta etapa. Considera controlar tus pasos con un medidor e intentar superar la cantidad del mes anterior. Esto enviará un mensaje positivo a tu mente y cuerpo sobre tu progreso y crecimiento personal.

EJERCICIO PRÁCTICO

Anota tu media diaria de pasos durante esta semana. La semana que viene, ponte como único objetivo superarla en 500 pasos: no es una meta enorme, es la prueba de que puedes mejorar.

3. Rodearte de Belleza

Busca espacios bonitos que te aporten calma y bienestar, como museos, bibliotecas y cafeterías acogedoras. Necesitarás una reserva energética potente para afrontar el proceso de romper vínculos.

EJERCICIO PRÁCTICO

Elige un lugar bonito cerca de casa al que no hayas ido nunca -un museo, una cafetería, un parque- y resérvate una hora esta semana para ir sola. Observa después cómo te sientes.

4. Contar con Asesoramiento

Es crucial contar con asesoramiento especializado durante una separación. Tener apoyo profesional te ayudará a entender tus derechos, organizar los aspectos legales y afrontar la situación de manera más estructurada.

Aspectos clave a considerar:

- Buscar asesoramiento legal para un convenio regulador justo.
- Recibir apoyo emocional de profesionales o grupos de ayuda.
- Tener claridad en el proceso evitará confusiones y conflictos innecesarios.

Valora el coste antes de empezar

Antes de dar el paso merece la pena valorar también tu situación económica. El coste de un divorcio suele dividirse en dos partidas: por un lado, los honorarios del abogado y las tasas del procedimiento judicial; por otro, tu propio presupuesto personal para afrontar la nueva etapa (vivienda, gastos cotidianos, imprevistos). Calcularlos con antelación evita sorpresas a mitad del proceso y te da una base realista desde la que negociar.

Cómo elegir a tu abogado o abogada

La vía más fiable para encontrar un buen profesional suele ser la recomendación de alguien que ya haya vivido un proceso similar con buen resultado. Antes de contratar, pregunta por su disponibilidad, sus honorarios y las condiciones de la colaboración; no te sorprenda que cobren por la primera consulta, ya que su tiempo también tiene valor. Siempre que sea posible, es buena idea conocerlos en persona: la forma de comunicarse y el tono con el que te atienden dicen mucho sobre si es la persona adecuada para acompañarte, y esos mismos factores influirán después en cómo se desenvuelve ante el juzgado.

En esa primera reunión tienes también derecho a hacer preguntas más personales: si el abogado ha pasado por una separación, si tiene hijos. No es un requisito para que haga bien su trabajo, pero sí ayuda a saber si puede entender tu situación desde un lugar más cercano. Encontrar a alguien con quien te sientas cómoda trabajando -y mantenerte informada en cada paso del proceso- es una de las decisiones más importantes que tomarás por ti misma en esta etapa.

El acompañamiento psicológico, en paralelo

Además del apoyo legal, contar con un psicólogo o terapeuta de confianza aporta algo que ni la familia ni las amistades pueden dar: una mirada sin intereses personales. Un profesional con la formación adecuada puede ayudarte a valorar la situación con más objetividad y a sostener el desgaste emocional que acompaña a todo el proceso.

Lo que conviene evitar en los primeros días

Esto no es teoría: son los errores más comunes y más caros que se cometen en la primera semana. No todos te van a aplicar, pero conocerlos de antemano te va a ahorrar tiempo, dinero y posición.

- No muevas dinero sin asesoramiento. Ningún movimiento en cuentas, transferencias ni cancelaciones antes de que haya un acuerdo: lo que parece protección en el momento puede usarse en tu contra semanas después.
- No uses a tus hijos como mensajeros, aliados ni fuente de información. Ni una vez. Los hijos recuerdan quién los arrastró al conflicto.

- No publiques nada. Ninguna referencia directa ni indirecta a tu situación: todo ~~deja~~ rastro y todo puede leerse de formas que no controlas.
- No conviertas a los amigos comunes en confesores. Las lealtades en un divorcio se mueven de formas que nadie anticipa -a veces sin querer, pero se mueven.
- No firmes nada con el pecho ardiendo. Las primeras horas son las peores para tomar decisiones que te van a ahorrar tiempo, dinero y posición más adelante.

EJERCICIO PRÁCTICO

Haz una lista con tres nombres de abogados o abogadas -por recomendación, no al azar- y anota junto a cada uno una pregunta que quieras hacerle en la primera consulta. Haz lo mismo con un posible terapeuta.

5. Establecer un Convenio Regulador

Si deseas que tus hijos estén contigo, puedes buscar un convenio con visitas de fines de semana alternos y dos o tres tardes a la semana. Esto permitirá una convivencia equilibrada y estable para todos.

Separación o divorcio: qué dice la ley

En España, la separación (regulada a partir del artículo 85 del Código Civil) permite dejar de convivir y organizar la vida de cada uno de forma independiente sin disolver el vínculo matrimonial; el divorcio, en cambio, pone fin al matrimonio de forma definitiva mediante una sentencia judicial (artículo 91). El divorcio se introdujo en España en 1981 y se reformó en 2005 para simplificar el procedimiento. En ambos casos hay que resolver los mismos asuntos de fondo: custodia de los hijos, régimen de visitas, pensión alimenticia y, si corresponde, pensión compensatoria (artículo 90).

Conviene tenerlo en cuenta antes de elegir una vía u otra: si se opta por la separación y más adelante se acaba tramitando el divorcio de todos modos, el proceso legal se duplica -y también su coste-, ya que habría que iniciar un procedimiento judicial nuevo para cada uno. Por eso, salvo que existan motivos concretos para separarse primero, suele ser más práctico ir directamente al divorcio.

Qué debe recoger el convenio

- La custodia y el régimen de visitas de los hijos.
- La pensión de alimentos y quién la abona.
- El uso y la propiedad de la vivienda familiar, que además condiciona muchas veces las decisiones sobre custodia.
- La pensión compensatoria, si el divorcio genera un desequilibrio económico entre los cónyuges; su importe y duración se valoran caso por caso.
- El reparto de bienes y deudas, siguiendo el régimen económico del matrimonio (gananciales, separación de bienes, participación, etc.).

Por qué el mutuo acuerdo suele ser la mejor vía cuando hay hijos

Cuando ambos progenitores logran tomar las decisiones de forma conjunta -en lugar de dejar que sea un juez quien las imponga- el proceso tiende a ser menos desgastante para todos. Reduce el conflicto, evita alargar el procedimiento con litigios, y permite ajustar los acuerdos a las necesidades reales de los hijos en vez de a una fórmula genérica. Los niños, además, suelen adaptarse mejor a la nueva situación cuando perciben que sus padres se comunican y se respetan, y ganan en estabilidad emocional cuando se evitan la confrontación y el desgaste que acompañan a un proceso más contencioso.

Mantener rutinas y horarios estables en ambos hogares, cuidar la comunicación sobre lo que está pasando y ser flexibles ante los imprevistos -porque ningún plan de custodia, por detallado que sea, sobrevive del todo intacto al día a día- ayuda a que los hijos vivan el proceso con la mayor normalidad posible.

Merece la pena también que ambos progenitores sigan implicados por igual en el colegio y el rendimiento académico de los hijos, y que les habléis con sinceridad y en un lenguaje adecuado a su edad sobre lo que está pasando: entender los cambios, en lugar de intuirlos a medias, es parte de lo que les da seguridad durante todo el proceso.

Cómo se aprueba el convenio

Una vez firmado por ambas partes, el convenio se presenta ante el juez, que revisa que cumpla la legalidad y proteja los intereses de los menores; si hay hijos, el Ministerio Fiscal también puede revisarlo y trasladar sus propias observaciones. Si todo está en orden, el juez lo homologa mediante sentencia, que es lo que pone fin al matrimonio de forma legal. Merece la pena recordar que el convenio no es un documento cerrado para siempre: si las circunstancias cambian de forma significativa, puede solicitarse su modificación más adelante.

La flexibilidad, a medida que los hijos crecen

La custodia y el régimen de visitas que se firman al principio no tienen por qué ser los mismos dentro de unos años. A medida que los hijos crecen, sus necesidades y sus circunstancias cambian -el colegio, las actividades, lo que ellos mismos empiezan a pedir-, y es posible que lo acordado al inicio deje de encajar. Mantener una actitud flexible y estar dispuestos a adaptar el convenio cuando haga falta, en lugar de aferrarse a la letra de lo firmado el primer día, es parte de proteger su bienestar a largo plazo.

Para negociar mejor

Pensar con flexibilidad y estar dispuesta a salirte de los planteamientos más obvios suele abrir alternativas que ninguna de las dos partes había considerado. Centrarte en los intereses comunes -el bienestar de los hijos, sobre todo- en lugar de en posiciones enfrentadas, facilita llegar a puntos de acuerdo. Y conviene ser realista: rara vez se consigue un acuerdo perfecto o el cien por cien de lo que una quiere. Decide qué es innegociable para ti y cede antes en lo demás; cerrar el proceso cuanto antes, con la cabeza alta, suele ser más valioso a largo plazo que alargarlo por detalles menores.

EJERCICIO PRÁCTICO

En una hoja, responde con sinceridad: ¿con qué frecuencia y cuánto tiempo quieres pasar con tus hijos? Después, imagina cómo respondería tu expareja a las mismas preguntas. El punto de partida de cualquier convenio suele estar en la distancia entre esas dos respuestas.

6. Definir un Nuevo Espacio para Vivir

Si decides quedarte en la casa actual, es importante transformarla para sanar las vivencias previas. Cambiar mobiliario, reorganizar espacios o incluso redecorar puede ayudarte a sentir que el hogar es tuyo y comenzar una nueva etapa con energías renovadas.

EJERCICIO PRÁCTICO

Elige un solo rincón de tu casa -una mesita, una pared, un cabecero- y cámbialo esta semana: una foto nueva, una planta, un color distinto. No hace falta una reforma para empezar a sentir que el espacio es tuyo.

7. Ampliar tu Círculo Social

Conocer nuevas personas a través de actividades o grupos te dará fuerza para enfrentar esta etapa. Participar en nuevas dinámicas sociales será clave para sentir apoyo y renovar tu entorno emocional.

Apóyate también en tu círculo más cercano -amigos, familia- sin miedo a pedir ayuda en los momentos difíciles: su cariño y su consuelo tienen un valor incalculable. Pero por mucho que te quieran, procura que su apoyo no nuble tu juicio racional; piensa en tus propios intereses, aunque no siempre coincidan con lo que opinan los demás.

EJERCICIO PRÁCTICO

Apúntate a una actividad, clase o grupo nuevo este mes -aunque sea solo por probar una vez-. El objetivo no es encontrar amigos para toda la vida, sino recordar que puedes seguir conociendo gente.

Para cerrar

Las relaciones casi siempre terminan por lo mismo: falta de comunicación, distanciamiento, o comportamientos que ya no se pueden sostener. Hoy el divorcio ya no carga con el estigma de hace unas décadas, y salir de una relación que no funciona no es un fracaso: es el comienzo de otra etapa. Si en algún momento necesitas hablar con alguien, un terapeuta o un buen asesor pueden ser un apoyo enorme -y a veces hasta una buena película que trate el tema con honestidad ayuda a poner en palabras lo que sientes.