

Por qué es buena idea bloquear a tu ex de las redes sociales. (Rodríguez A. , 2022, pág. 100)

Antes que nada, si estás pensando en si debes bloquear o no a tu ex, deberás tener claro que la ruptura es definitiva: y además como te decía, no ha sido una ruptura amistosa. Si no es el caso, sino que ha sido una pelea como otras muchas que quizás se podrá solucionar, es mejor que lo dejes como e

Te cuento a continuación por qué es aconsejable que le bloques.

Evitar el contacto

En primer lugar, porque cuando hay una ruptura de pareja y ésta es definitiva, siempre se aconseja que el contacto con esa persona sea ninguno, lo que se suele llamar contacto cero. Tener a tu ex en las redes sociales, en la que sea, puede propiciar el contacto con él o ella. (Guillen, 2021)

Si no lo tienes en redes, no podrás caer en la tentación de hablarle, ni para pedirle nuevas oportunidades, ni para reprocharle nada. Y esas dos cosas son buenas cuando se ha roto la relación.

Pero también sirve para lo contrario. Es decir, para evitar que esa persona se ponga en contacto contigo. Que créeme, siempre será lo mejor. Porque quizás tú no tengas ninguna intención de contactar con tu ex, pero tal vez tu ex sí que insista. Así que bloqueándole, podrás evitar esa molestia. (Rodríguez V. , 2023)

Facilitar el duelo

Además, no ver a esa persona por las redes, ni por ninguna parte si fuera posible, facilita que empiece tu proceso de duelo. Ya sabemos que el duelo es un proceso por el que nos adaptamos, y finalmente superamos una pérdida, por el que se cura la herida que se haya podido producir.

Para empezar con el proceso del duelo y terminarlo de forma sana, es mejor poner toda la distancia que sea posible, tanto en la vida real como en la virtual.

Bibliografía

Guillen, S. (20 de Agosto de 2021). No le creas a tus amigas no te engaña. (E. Franscico, Ed.) *New york times*, 3(15), 20.

Rodriguez, A. (2022). *por que el amerte para poder amar* . New York : La esquina .

Rodriguez, V. (2 de Enero de 2023). *La mentira* . Recuperado el 3 de febrero de 2023, de La mentira : <https://www.psicologoencasa.es/bloquear-a-tu-ex-de-las-redes-sociales/#:~:text=Al%20bloquear%20a%20tu%20ex,da%C3%BIo%20teni%C3%A9ndolos%20tambi%C3%A9n%20en%20fotograf%C3%ADas>.