**5 pasos para afrontar el rechazo de forma saludable**

**Santiago de Chile, 03 de septiembre de 2024**. El rechazo es una posibilidad a la que comúnmente nos enfrentamos en el mundo de las citas: es cierto que puede sentirse como un golpe en el estómago, pero eso no debe impedirte mantener la mente abierta y ser optimista. Es importante tener presente que la experiencia del rechazo es algo natural en las citas, y puede ser un paso esencial para encontrar una relación que te haga realmente feliz.

Desde Bumble, la aplicación de citas y red social donde las mujeres van primero, consultamos a tres expertos en relaciones para elaborar un plan de cinco pasos sobre cómo afrontar el rechazo para ayudarte a mitigar el dolor, aprender de la experiencia y seguir adelante.

* **Paso uno: Permítete sentirlo**

¿Sientes tristeza, enojo o decepción? No intentes luchar contra ello. "Tus sentimientos siempre son válidos", dice la terapeuta [Anna Aslanian](https://www.instagram.com/mytherapycorner/?hl=en). Por supuesto, algunas formas de asumirlos son más productivas que otras. Aslanian comparte algunas recomendaciones saludables, como por ejemplo "hablar con alguien comprensivo, escribir libremente en tu diario hasta que no haya nada más por escribir, o salir a caminar" ¿Y si realmente necesitas desahogarte? "Puedes simplemente sentarte y llorar", dice ¡No hay nada malo en ello!

* **Paso dos: Acéptalo**

Puede ser tentador vivir en la negación una vez que has experimentado el rechazo -¡*Quizá no lo decía en serio!-* Pero hazte un favor, y tómate en serio sus palabras. Como Aslanian suele indicar a sus clientes, "para que las relaciones funcionen, se necesitan dos personas". Por lo tanto, si esta otra persona no está de acuerdo, "debes respetar sus límites y escuchar realmente lo que dice. No podemos controlar ni cambiar a los demás. Sólo podemos controlar cómo reaccionamos a las situaciones". Así que evita enviar ese mensaje a medianoche, o aparecer con flores no solicitadas. Tú vales demasiado.

* **Paso tres: Replantéalo**

"Comprende que el rechazo no es personal", dice la psicoterapeuta y terapeuta sexual [Eliza Boquin](https://flowandeasehealing.com/). "No siempre vamos a complementar, encajar o congeniar con otras personas. No tiene nada que ver con tu valor". Puede que un día llegues a ver a la persona que te rechazó como si te hubiera hecho un favor.

Una manera de adelantarse a esa perspectiva aparentemente lejana, sugiere Boquin, es "hacer una lista de las razones por las que estás realmente mejor sin esa relación, o las maneras en las que no va a complementar tus valores fundamentales". Al escribir los "contras" de esta hipotética relación, puedes ayudarte a ver el rechazo como un paso más cerca del tipo de relación que realmente deseas y mereces.

* **Paso cuatro: Mejora tu confianza**

Es comprensible que al ser rechazado por alguien que te gusta, esto pueda herir tu autoestima. Anímate y pídeles a tus amigos que te recuerden lo genial que eres. Y no dudes en auto animarte con cosas y actividades que te hagan sentir bien.

"Si sientes nervios por volver a tener citas, intenta tranquilizarte y practicar muchas autoafirmaciones", dice la psicoterapeuta [Alyssa Mancao](https://www.alyssamariewellness.com/). La especialista sugiere escribir autoafirmaciones en notas adhesivas y colocarlas en los espejos con frases como: "'Merezco sentir placer', 'Merezco amor y reciprocidad emocional', 'Merezco que se satisfagan mis necesidades', 'Merezco que se respeten mis valores'” ¡Sí, lo mereces!

* **Paso cinco: Vuelve al juego**

No te apures, pero cuando estés listo o lista, intenta volver al mundo de las citas con una nueva perspectiva. "Piensa en las citas como una forma de descubrir qué es importante para ti, en lugar de esperar que cada persona que conozcas sea la indicada", dice Aslanian. “Al ver las citas como una opción hasta encontrar el indicado, podemos evitar poner demasiada presión en las cosas".

Ahora que has convertido este momento de rechazo en una oportunidad de crecimiento, puede que incluso comiences a proyectar una energía más positiva y atraigas a nuevas potenciales parejas. Después de todo, "cuando estamos felices y nos sentimos bien, es más probable que estemos receptivos a conocer a alguien nuevo", dice Aslanian.

\*\*\*

**Acerca de Bumble**

[Bumble](https://bumble.onelink.me/3396940749?pid=press&c=press-release), la aplicación de citas y red social en la que las mujeres van primero, fue fundada por Whitney Wolfe Herd en 2014. La aplicación conecta a personas que buscan relaciones de pareja (Bumble Date), amistad (Bumble BFF) y contactos profesionales (Bumble Bizz). Sea cual sea el tipo de relación, en Bumble las mujeres son quienes dan el primer paso y se basa en la importancia de las relaciones igualitarias y su valor para una vida sana y feliz. Su plataforma ha sido concebida en torno a la amabilidad, el respeto y la igualdad. Bumble responsabiliza a sus usuarios de sus acciones y tiene una política de cero tolerancia hacia discursos de odio, agresión y acoso. Bumble es gratis y está disponible en todo el mundo tanto en APP Store como en Google Play.