



De la dependencia tóxica
al equilibrio del Amor

Guardianes es un Programa de Afectividad y Sexualidad, A.C.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio digital, electrónico o físico, sin permiso previo de Afectividad y Sexualidad, A. C.

Autores:

María del Rosario Alfaro Martínez.
Aura Gabriela Solís Velázquez.
María Piedad Martínez Ocadiz.

Diseño y maquetación:

Angélica Márquez de La Cruz

Fotografías e ilustraciones:

Afectividad y Sexualidad A.C.
Freepik.com

Copyright©

Impreso en México, 2020 / Printed in Mexico
Primera Edición: Octubre 2020

Esta publicación es gratuita.

EL titular de los derechos patrimoniales de esta publicación, Afectividad y Sexualidad, A. C., solamente autoriza su uso privado y doméstico. Los demás derechos quedan reservados. En consecuencia, queda estrictamente prohibida cualquier forma de utilización parcial o total, prohibida la exhibición pública o explotación comercial que implique lucro, directo o indirecto, tales como la impresión, renta, canje o venta sin consentimiento del titular de los derechos.



Hemos creado esta guía para ayudarte a descubrir si estás en una relación tóxica y ayudarte a salir de ella, pero sobre todo para mostrarte un camino en el que puedas amarte a ti misma o a ti mismo y tener relaciones interpersonales más conscientes.

Sobre esta guía

Esta guía contiene una serie de ejercicios de introspección diseñados para ayudarte a descubrir cómo te relacionas, salir de relaciones dependientes, pero sobre todo, tiene la finalidad de darte recursos psicoemocionales que te permitan:

1. Sanar tu autoconcepto
2. Aumentar tu autoestima
3. Y practicar la virtud del autocuidado

Estas tres cosas son la base para que puedas amarte a ti misma o a ti mismo, y desde ese espacio construir y diseñar relaciones interpersonales más conscientes, es decir, relaciones que te ayuden desarrollar tu potencial, que te permitan ser más sociable y estar más conectada(o) con los demás.

¿Cómo usarla?

Esta guía está diseñada para que en un momento de calma y tranquilidad puedas con toda honestidad contestarla, no tienes que apresurarte, puedes contestarla en varios momentos, cuando te sientas lista o listo para hacerlo. También está hecha para compartirse, puedes enviarla a tus amigas y amigos que creas que les puede ayudar, pueden o no tener pareja o estar en una relación, esta guía sirve para todas y todos.

Te recomendamos que la imprimas para rellenarla a mano, la escritura siempre ayuda a conectar con nuestra parte emocional, pero sobre todo, a mejorar la plasticidad del cerebro, lo cual nos ayuda a ampliar nuestra conciencia.

Si tienes preguntas, no dudes en contactarnos en: info@guardianes.org.mx estamos encantados de entrar en contacto contigo.

Muy importante

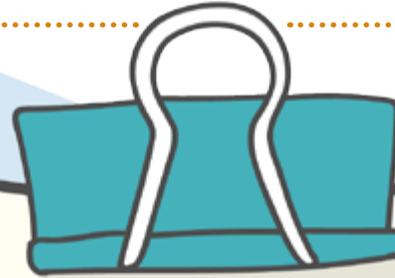
Antes de empezar es necesario que estés en calma, por lo cual, nosotros te sugerimos que hagas un momento de meditación.

Meditar no es una actividad religiosa, sino la capacidad que tenemos de observar nuestra mente sin juzgarnos, de ponernos en el momento presente, es decir, de habitar el aquí y ahora y desde ese espacio, hacernos conscientes de nuestras emociones, sentimientos, pensamientos y decisiones.

Si es la primera vez que meditas no te preocupes, es una actividad muy sencilla. Se trata de respirar y hacernos conscientes de cómo estamos. Eso es suficiente, pero si crees que necesitas ayuda te recomendamos que hagas el siguiente ejercicio:

1. Siéntate en una posición cómoda.
2. Toma una respiración lenta y profunda, que te permita ir a tu interior, inhala por tu nariz y exhala por tu boca.
3. Percibe qué sensaciones te transmite tu cuerpo, si te ayuda haz un escaneo rápido desde tus pies hasta tu cabeza y pregúntate: ¿qué sensaciones tengo?, ¿mis pies se sienten cómodos?, ¿siento hambre?, ¿cómo late mi corazón?, etcétera.
4. Después de haber observado las sensaciones de tu cuerpo, revisemos tus emociones, pregúntate: ¿cómo me siento? No cambies ninguna emoción, acéptalas tal y como son, no las juzgues. Hay emociones de bienestar y emociones de malestar y ambas están bien, se vale sentirse alegre, triste, enojada(o), optimista, con miedo, con paz, con preocupación, y se vale sentir 2, 3 o 4 emociones al mismo tiempo, aunque sean muy diferentes. No te juzgues, ponles un nombre. Sólo “domamos” lo que nombramos.
5. Si algún pensamiento viene a tu mente obsérvalo y déjalo ir.
6. Y ahora lo más importante, ponle atención a esa parte tuya que fue la que observó tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos, vamos a llamarle “observador interno”, ponle toda tu atención, recupera la paz y confía. Obsérvate, estás en calma.

Cuando estés lista(o) resuelve esta guía.



Compromiso contigo misma(o) antes de empezar:

Yo: _____, me comprometo desde un espacio amoroso y respetuoso a honrar mi historia, mis aprendizajes y mis decisiones.

Me comprometo a revisar la forma en la que me relaciono, con comprensión y compasión, evitaré juzgarme y criticarme. Rescato toda la amabilidad que puedo sentir por mí.

Observaré mis relaciones como posibilidades de aprendizaje en mi búsqueda de amarme a mí misma(o) y de aprender a amar a los demás.

Me hago responsable de todas las decisiones que he tomado, de las buenas que me permiten crecer y también de las decisiones que me permiten ver lo que aún me falta por mejorar.

Me comprometo a ser lo suficientemente honesta(o) conmigo misma(o) para vivir en la verdad.

Estoy consciente de que sólo puedo cambiar aquello que me pertenece a mí, me hago responsable de mis malas decisiones, de mis errores y de mis problemas emocionales. Estoy consciente que no puedo cambiar a ninguna persona, sólo puedo cambiarme a mí misma(o).

Soy adolescente, estoy aprendiendo y convierto todas las experiencias en oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.

Firma

¿Cómo nos relacionamos?

Antes de empezar, sin que hagas trampa, es decir, no avances y leas lo que está más adelante en la guía, contesta las siguientes preguntas:

1 ¿Quién hace más por la relación? ¿Tú? ¿Tu pareja? ¿Los dos por igual?

4 ¿Quién quiere más? ¿Tú? ¿Tu pareja? ¿Los dos por igual?

2 ¿Quién hace más “sacrificios” por el otro? Por ejemplo: dejar de pasar tiempo con su familia, dejar de ver amigos, no ver las películas que le gustan, cambiar de actividades, etc. ¿Tú? ¿Tu pareja? ¿Los dos por igual?

5 ¿Quién da más en la relación? Por ejemplo: más cariño, más atención, más comprensión, más llamadas, más cuidado. ¿Tú? ¿Tu pareja? ¿Los dos por igual?

3 ¿Quién pide más cosas? Por ejemplo: regalos, tiempo, atención, cuidado, etc. ¿Tú? ¿Tu pareja? ¿Los dos por igual?

Observa con atención tus respuestas a estas sencillas preguntas y ve quién da más y quién da menos en tus relaciones. Lo ideal sería estar en una relación más equitativa e igualitaria en donde los planes, la familia y los amigos del otro/a cuenten y no solo prevalezcan los intereses de una persona en la relación.

¿Cómo nos relacionamos?

John Bowlby, un psicólogo inglés, encontró que existen 4 formas en las que nos relacionamos o hacemos vínculos, estas formas surgen por la manera en que inconscientemente nos vemos a nosotras(os) mismas(os) y por la forma en la que vemos a nuestra pareja. Cuando tienes una visión positiva de ti y positiva de tu pareja hay una relación segura, pero cuando tu visión de ti o de tu pareja es negativa o peor aún, la visión de los dos es negativa, es una relación insegura que da diferentes combinaciones, como las que vemos en este cuadro:

	Yo - Positivo	Yo - Negativo
Otro - Positivo	<p>APEGO SEGURO: YO + OTRO + Yo me siento valiosa(o), segura(o) y creo que la otra persona es valiosa, segura y me ama.</p>	<p>APEGO AMBIVALENTE: YO - OTRO + Yo tengo una visión negativa de mí, siento que no soy suficiente o me siento poca cosa y creo que la otra persona es buena y no me la merezco.</p>
Otro - Negativo	<p>APEGO EVITATIVO: YO + OTRO - Yo siento que soy valiosa(o), pero creo que la persona con la que tengo una relación es poca cosa y me trata mal. Tengo una visión negativa de la otra persona.</p>	<p>APEGO TEMEROSO: YO - OTRO - Yo tengo una visión negativa de mí y también tengo una visión negativa del otro. Los dos somos "malos" poca cosa.</p>

Como seguro intuyes, las relaciones sanas son aquellas con un apego seguro y las relaciones inseguras son aquellas que comúnmente llamamos "relaciones tóxicas", que son las que tienen vínculos: **Ambivalentes, Evitativos o Temerosos.**

¿Qué son las relaciones tóxicas?

Son las relaciones en las que ambas partes son incapaces de lograr un trato igualitario, es decir, de igual a igual. Una relación se vuelve tóxica cuando una de las partes entra en desequilibrio con la otra, es decir, da más o da menos que el otro, cuando uno tiene más poder, más control y más ventajas sobre la otra persona de la relación.

El psicólogo Walter Riso en su libro: “Amores altamente peligrosos” define ocho formas de relaciones tóxicas:



Vamos a ver una breve descripción de cada uno:

Amores hostigantes

Estos amores se caracterizan por tener una gran atracción de uno hacia otro, hay una demanda constante de pasar tiempo juntos y de dar más atención. Mandan el mensaje: "Tu amor no me alcanza". Puede ser que tú sientas que tu pareja no te quiere como tú, o al revés, que tu pareja te reclame a ti todo el tiempo porque no le das el amor que necesita. Es decir, uno de los dos hostiga o reclama constantemente más amor, más presencia, más atención, más tiempo y más muestras de cariño.

Amores subversivos

Estas son relaciones pasivo agresivas, en donde si das afecto, cariño y amor, la persona se siente asfixiada y necesita espacio, en cambio, si das más espacio y libertad la persona se siente abandonada y comienza a mostrar inseguridad. El mensaje que mandan es: aunque nos amemos, todo siempre va de mal en peor, hagas lo que hagas no es lo que la relación necesita. Esto genera mucho desgaste porque no hay nada que haga que las cosas salgan bien.

Estos son los amores paranoicos que ven cosas donde no existe nada, se caracterizan por celos, perseguir a su pareja, acosarla con mensajes, llamadas, e incluso con seguirla en todas sus redes sociales. Siempre hay mucho sufrimiento en estas relaciones, es como si mandará el mensaje: "Necesito que me celes y sufras por mi, para sentir que tu amor es verdadero". Generalmente, para sobrevivir a una relación en donde hay mucha desconfianza, la otra parte de la pareja toma dos actitudes: se somete a la hipervigilancia de su pareja y cede a que lo estén "cuidando" todo el tiempo o no acata ninguna exigencia irracional de su pareja y se declara en desobediencia, lo que genera mucho malestar en la relación.

Amores desconfiados

Cuando un miembro de la pareja es narcisista, es decir, cuando sólo él o ella importa y la otra persona tiene que girar a su alrededor. Mandan el mensaje: "Mis necesidades son más importantes que las tuyas", lo cual genera egoísmo y manipulación. En estas relaciones uno dice: "Qué suerte tienes de que yo te quiera", lo cual genera en la otra persona un sentimiento de inferioridad y de que tiene que hacer muchas cosas para estar a la altura del otro. Cuando tenemos una relación así, es necesario revisar nuestra autoestima, y preguntarnos: ¿necesito una relación que me de estatus?, ¿estar con esta persona me hace sentir mejor? Y tal vez la respuesta no está en la relación sino en que tú trabajes tu autoestima.

Amores egoístas

Vamos a ver una breve descripción de cada uno:

Amores perfeccionistas

Son amores rígidos y meticulosos, obsesivo compulsivos en donde se busca la perfección del amor por medio de una relación inflexible, estricta, moralista, formal, regulada, estructurada, etc. Tanto, que cuesta mucho trabajo cumplir con todos los deseos de una persona obsesiva. Hay críticas constantes para que todo esté bien, para tener todo bajo control, y muchas solicitudes de: "Tenemos que hablar" y "Hay cosas que arreglar". Las relaciones rígidas muchas veces son una señal de que necesitamos más estructura personal, sin embargo, son muy demandantes y muy cansadas.

Estos son amores muy peligrosos. Hay muchas situaciones de celos, control, chantaje, mentiras, engaños y traiciones, es decir, en donde hay mucha violencia verbal, emocional, física, sexual y violencia relacional. Esas relaciones no tienen posibilidad de crecimiento, por el contrario, aunque podrían durar mucho tiempo, casi todo trae mucho dolor y sufrimiento. Una persona es la fuerte en la relación y la otra queda reducida a una cosa. Ni su amor, ni su sufrimiento cuentan. Si estás en una relación así, tienes que dejarla lo antes posible, tal vez para eso te ayude preguntarte: ¿Por qué necesito una relación con alguien que creo que me va a proteger, cuando en realidad es como dormir con el enemigo?

Amores violentos

Amores indiferentes

Son las relaciones en donde una parte de la relación es una persona aislada como ermitaña que prefiere su soledad a estar con el otro y manda el mensaje: "Podría prescindir de tu amor fácilmente". Son fríos en sus muestras de afecto y distantes en su forma de comportarse en la relación, lo que hace que la otra persona siempre se sienta insegura y lo más grave, no querida. Tienes que preguntarte: "¿Estoy en esta relación porque necesito que alguien me de espacio?" o tal vez "¿Estoy aquí porque necesito que la conquista sea un reto?". Lo mejor es lo que veas tú que necesitas y tal vez eso no está en la relación.

Uno de los miembros de la relación tiene generalmente un trastorno límite de la personalidad o es emocionalmente inestable. Sus características son ser una persona impulsiva, paradójica, caprichosa, insegura, autodestructiva, con tendencia a las adicciones, entre otras conductas disfuncionales. Son relaciones en donde a pesar de todos estos problemas emocionales, la misma persona es cautivadora, relaciones en donde se manda el mensaje: "Te amo y te odio".

Amores caóticos

Con lo que has leído hasta ahora: ¿Qué aprendes de tus relaciones?, ¿estás en una relación tóxica? Explica aquí un poco acerca de cómo ves tus relaciones.

¿Cómo alejarte de las relaciones Tóxicas?

Vamos a ponerte un ejemplo muy tonto, pero que de verdad te va a quedar claro: imagina que vas a comprar zapatos y encuentras unos que te encantan, pero no son de tu talla, no te quedan, te aprietan y lastiman, por lo tanto, no son para ti. Así que con todo el dolor de tu corazón tienes que dejarlos ir.

Bueno, pues las relaciones son como los zapatos, si no son tu talla, es decir, si no te hacen sentir bien, si no creces como persona, si no eres mejor y tienes más amigos o te llevas mejor con tu familia, pues esa relación no es de tu talla, no es para ti, déjala ir.

Sé que se oye fácil, pero es un proceso difícil porque tienes que hacerte consciente de que, aunque la mayoría de las personas tenemos relaciones con apegos inseguros, evitativos y temerosos, te vamos a decir algo que orientadores y psicoterapeutas han descubierto: el mejor camino para crear vínculos seguros es desarrollar nuestro ser y tener más compasión y comprensión con nuestras relaciones frágiles e imperfectas. No existen relaciones perfectas, pero si existen relaciones de posibilidad de crecimiento, porque todos los seres humanos queremos plenitud, desarrollo y anhelamos bienestar.

Así que trabaja en ti. Cuando nos referimos a que trabajes en ti, no quiere decir que te pongas a dieta y hagas ejercicio. No, nos referimos a que trabajes tres cosas:



¿Qué es el autoconcepto?

Es la imagen que una persona tiene de sí misma, la cual surge del conjunto de sus características físicas, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales; es además, histórico, relacional y social.

Puedes enfocar tu autoconcepto a aspectos como tu sexo: “soy hombre, soy mujer”; en tu etapa de desarrollo: “soy adolescente”; a tu nacionalidad, tus relaciones y reconocerte como hija o hijo, hermana o hermano, novia o novio. Algunas personas basan su autoconcepto en las cosas que les gusta hacer o sus actividades: “soy deportista”, “soy estudiante”, “soy porrista”. Incluso hay personas que basan su autoconcepto en sus emociones: “soy alegre”, “soy melancólico”, “soy pacífico”. Todas estas cosas forman parte de tu autoconcepto, pero no son la raíz o el cimiento más profundo de él, es decir, no lo sostienen porque la gran mayoría de estas pueden cambiar. Por ejemplo: si tu autoconcepto se basa en ser estudiante, futbolista, porrista, novia o novio de alguien o alegre y comedor de sushi; puede parecer un autoconcepto muy lindo, sin embargo, algún día terminarás de estudiar, dejarás de jugar o ser porrista, puedes perder una relación de noviazgo. A veces, afortunadamente, el universo te ilumina o, mejor aún, ilumina a tu nueva o nuevo ex novia o ex novio para recuperar la cordura y la libertad al terminar la relación. Lo contrario puede hacer que tu autoconcepto pierda el poder que tiene para saber quien eres y para darte identidad.

Por eso será mejor enfocar nuestro autoconcepto en el cimiento más profundo que jamás cambiará, incluso con el paso del tiempo, estés soltera o soltero o en una relación. Seas gorda(o), flaca(o) o te metas al gimnasio y tengas un cuerpo atlético o te caiga todo el peso de los kilos en tu cuerpo. Enfócate en lo que no cambia, en lo que es esencial y es (se oye música de fanfarrias) tu **SER**.

Vuelve a leerlo con calma **S E R**. No, no menosprecies esta pequeña palabra de tres letras. Es tan profunda como el **MAR** y tan valiosa como la **SAL** (sí, la sal es muy valiosa tanto, que de ella surgió la palabra salario) y tan brillante como la **LUZ**. Tu **SER** como todo ser, dicen los filósofos, tiene cuatro características: es **UNO**, es **BUENO**, es **BELLO** y es **VERDADERO**.



UNO: único. No hay absolutamente nadie como tú. En todo el universo eres única, único.

BUENO: no se refiere a bueno de bondad, a que seas un angelito o angelita. Se refiere a que para ser quien eres, es bueno que seas tú. Solo tú puedes desarrollar todo lo bueno que hay en ti, pero, sobre todo, solo tú puedes ser bueno siendo tú. Nadie más, en millones de galaxias, puede ser tú. Nadie más que tú para desarrollarte.

BELLO: esta categoría no se relaciona con concursos de belleza, ni tampoco es para que crezca tu narcisismo. Bello es que tú, al ser única(o), eres la/el única/o capaz de sacar lo mejor de ti. Tu belleza es única, no puedes compararte con nadie. Eres preciosa/o tal y como eres. No te sobran kilos, no te faltan centímetros, ni más o menos color. Eres hermosa y hermoso tal y como eres.

VERDADERO: ya sabemos que por ratos piensas que tal vez eres un holograma o una proyección dentro del sueño de algún alienígena; no, eres verdadera/o, eres un ser que existe, pellízcate y sentirás que el dolor es real, por lo tanto, tú existes.

Te prometemos que esto no es filosofía barata, tampoco un libro de motivación personal. Lo que acabas de leer es parte de la sabiduría que han descubierto filósofos, como Sócrates y Aristóteles.



Tú (pon aquí tu nombre): _____ eres un **SER: uno,**
bueno, bello y verdadero. Pase lo que pase. Te ganes la lotería, te conviertas en presidente, re-pruebes un examen, te lagues al chico más guapo o la chica más bonita, aprendas a bailar o te conviertas en el próximo meme... Tú siempre, con dinero y sin dinero, vas a ser un ser **UNO, BUENO, BELLO y VERDADERO.**



Todo cuenta, por qué no redactas un nuevo autoconcepto con lo que en este momento sabes de ti.

Yo _____ soy un ser
UNA(O), BUENA(O), BELLA(O) y VERDADERA(O).
Soy hija o hijo de:

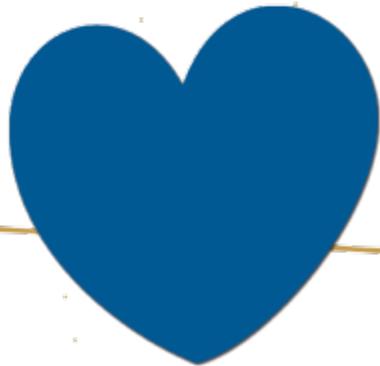
Lo que más me gusta de mí es:

Lo que menos me gusta de mí es:

Mis planes y mis sueños son:

Lo que necesito en una relación es:

Pega aquí tu foto



¿Qué es la autoestima?

Es el valor que te das a ti misma o a ti mismo, el cual está totalmente basado en tu autoconcepto.

Para tener una mejor autoestima enfócate en todo lo que hay de valioso, de amable y digno en ti. El enfoque es como poner un reflector de tu mente en un aspecto. Si te enfocas solo en el grano que te salió en la cara es como enfocarte en lo más pasajero, superficial y básicamente, en lo feo que hay en ti. Enfócate en tu esencia, pon tu ser a la potente luz del reflector.

La Doctora Miriam Subirana propone en su libro **“El placer de cuidarnos”**, que para mejorar nuestra autoestima, nos enfoquemos en cuatro cosas:

1. Yo soy: Apóyate en tus valores, principios y en tu dignidad humana.

2. Yo estoy: Enfócate en desarrollar emociones de bienestar, recordando que cualquier estado de ánimo es pasajero.

3. Yo tengo: Enfócate en tus aprendizajes, en tus logros y en tus capacidades.

4. Yo puedo: Trabaja en tus competencias y progresa.



Descubre tus Valores

“No es difícil tomar decisiones cuando sabes cuáles son tus valores”. Roy E. Disney
En la lista a continuación, circula los 5 valores más importantes para ti.

Alegría Altruismo Ambición Amor Apoyo Aptitud Armonía Asertividad Astucia Atención
Audacia Auto-control Autorrealización Autosuficiencia Aventura Bondad Búsqueda de
la verdad Calma Claridad mental Compasión Competitividad Comprensión Compromiso
Comunidad Confianza Consideración Consistencia Contentamiento Contribución Controlar
Cooperación Cortesía Creatividad Crecimiento Cuidado Curiosidad Decisión Democracia
Desafío Desinterés Determinación Devoción Diligencia Dinamismo Disciplina Discreción
Disfrute Diversidad Divertido Divinidad Economía Eficacia Eficiencia Elegancia Emoción
Empatía Entusiasmo Equilibrar Espontaneidad Estabilidad Estratégico Estructura Exactitud
Éxito Exploración Expresividad Fe Felicidad Fiabilidad Fidelidad Fluidéz Franqueza Fuerza
Generosidad Gracia Gratitud Honestidad Honor Humildad Igualdad Independencia Ingenio
Integridad Inteligencia Intuición Inventividad Justicia Lealtad Legado Libertad Liderazgo
Logro Maestría Marcar la diferencia Mejora continua Minuciosidad Mérito Obediencia
Oportunidad Orden Orientación familiar Originalidad Pericia Perspicacia Pertenencia
Piedad Positividad Practicalidad Preparación Profesionalismo Prudencia Responsabilidad
Restricción Resultados Rigor Salud Seguridad Sencillez Sensibilidad Ser el/la mejor Serenidad
Servicio Sociedad de ayuda Solvencia Templanza Tolerancia Trabajo duro Trabajo en equipo
Tradicón Unidad Utilidad Velocidad Visión Vitalidad

Escribe tus 5 mayores valores en los espacios a continuación.

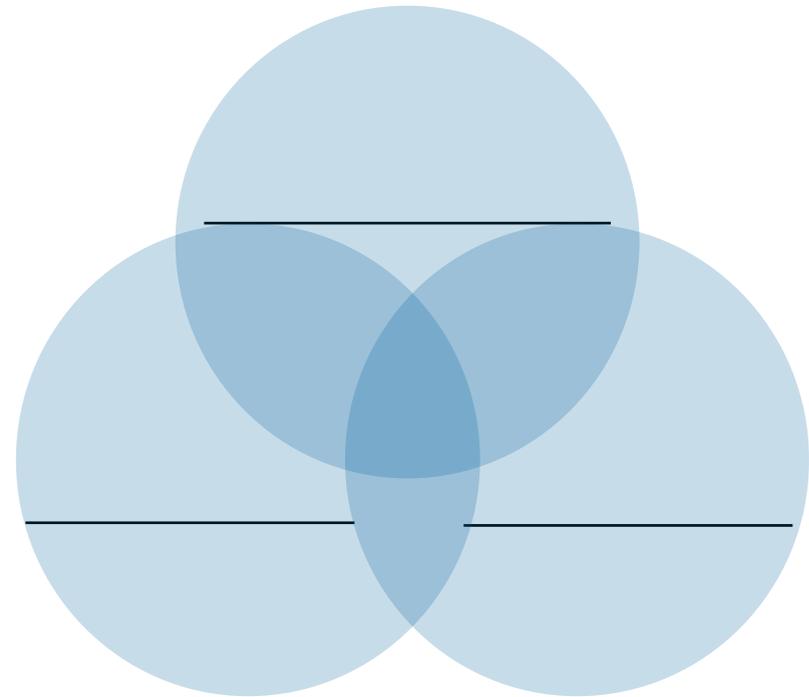
- ○ ○ ○ 1. _____
- ○ ○ ○ 2. _____
- ○ ○ ○ 3. _____
- ○ ○ ○ 4. _____
- ○ ○ ○ 5. _____

Ahora, elimina un valor - el que menos importante sea para ti de los 5 que elegiste. Vuelve a escribir a continuación tus 4 mayores valores.

- ○ ○ ○ 1. _____
- ○ ○ ○ 2. _____
- ○ ○ ○ 3. _____
- ○ ○ ○ 4. _____

Por último, elimina otro valor - el que menos importante sea para ti de los 4.

En el siguiente gráfico, escribe tus 3 mayores valores.



Para que tu autoestima no decaiga respeta y honra los valores que tu misma(o) has elegido.

Tomado de la guía del curso: Navarro V. y Litowitz D. (2020). Guía del curso: «Diseña tu futuro» de la Asociación House of Ayni.

¿Qué es el autocuidado?

Es la capacidad de brindarse a una(o) misma(o), amor, aceptación, presencia, comprensión, amabilidad. Es decir: cuidado.

«El cuidado de uno mismo es la condición de posibilidad para articular correctamente el cuidado del otro».

Por favor vuelve a leer eso: cuidar de ti misma(o) es lo más importante para cuidar de otro; o sea, si quieres tener una relación de romance verdadero, si quieres tener noches de pasión y quieres experimentar el mejor sexo del mundo, tienes que aprender a tener un sano autoconcepto y una sana autoestima. Esencialmente, tienes que aprender a cuidarte a ti misma o a ti mismo, es decir, tienes que aceptarte, escucharte, ser amable contigo, comprenderte, regalarte tu presencia, habitar tus palabras, tu cuerpo y tus emociones. Mucho ojo: el amor no se encuentra en el Yo, tampoco se encuentra en el Tú, el amor siempre habita en **NOSOTROS**. El amor siempre se encuentra en las relaciones que construimos.

Cuando nos conocemos, nos aceptamos y nos cuidamos, aprendemos a desarrollar compasión, comprensión y amor hacia nosotros mismos.

¿Qué necesitas hacer para cuidar más de ti misma(o)?



Aprende a ponerte y a poner límites

Súper difícil esto de poner límites, lo sabemos, pero la única manera de poner un límite es extendiendo tu territorio de conciencia, cuando le dices a alguien que no, no es porque te estés limitando en cuanto a una relación, sino porque mientras más tiempo pases en relaciones tóxicas, menos probable será que desarrolles la capacidad de amarte, de amar y de encontrar una relación mejor.

Es más fácil ponerle un límite a una relación, si has aprendido a ponerte límites, es decir, si eres capaz de decirle a todo lo tóxico en tu vida que no, porque quieres tener más conciencia y más claridad.

Por ejemplo: decirle no a un chorro de marihuana no es porque seas fresca, nerd o una persona muy sangróna, cuando dices no a las drogas a cualquiera de ellas, lo que en realidad estás haciendo es decirle sí a un cerebro que puede estar más enfocado, más presente y más consciente.

Las relaciones muchas veces son como las drogas, hay que dejarlas porque aunque nos hacen sentir como en las nubes, no desarrollan nuestro ser. Y decirle que no a otra persona es decirle sí a ti, sí a la posibilidad de experimentar más placer, más romance y amor.



Aprende a diseñar y construir relaciones más presentes, conectadas e íntimas



Las relaciones se construyen día a día, no tanto con regalos y expresiones de cariño sino más bien con comunicación, confianza y respeto. Estos ingredientes son básicos para tener algo que necesitamos todos los seres humanos: **PERTENECER**.

Todos los seres humanos buscamos siempre el equilibrio entre ser y pertenecer. El amor es un estado de conciencia que te permite tener equilibrio entre **SER y PERTENECER**.

Vuélvete experto en intimidad. ¿Cómo volverse experto en intimidad? Conócete, ámate, cuídate, y cuando desees una relación con alguien conócelo, ámalo y cuídalo.

Y recuerda esta palabra: **EQUILIBRIO**.

La intimidad es ese espacio en donde tú eres una mejor versión de ti, que deja ser al otro quien es y que la relación tiene una comunicación fluida, una integración sana y sobre todo, crece en confianza.

El psicólogo Robert Sternberg, quien fue profesor de la universidad de Yale y además es expresidente de la Asociación de Psicología Americana, desarrolló una teoría que se llama el “Triángulo del amor”, que posiblemente te pueda ayudar mucho.

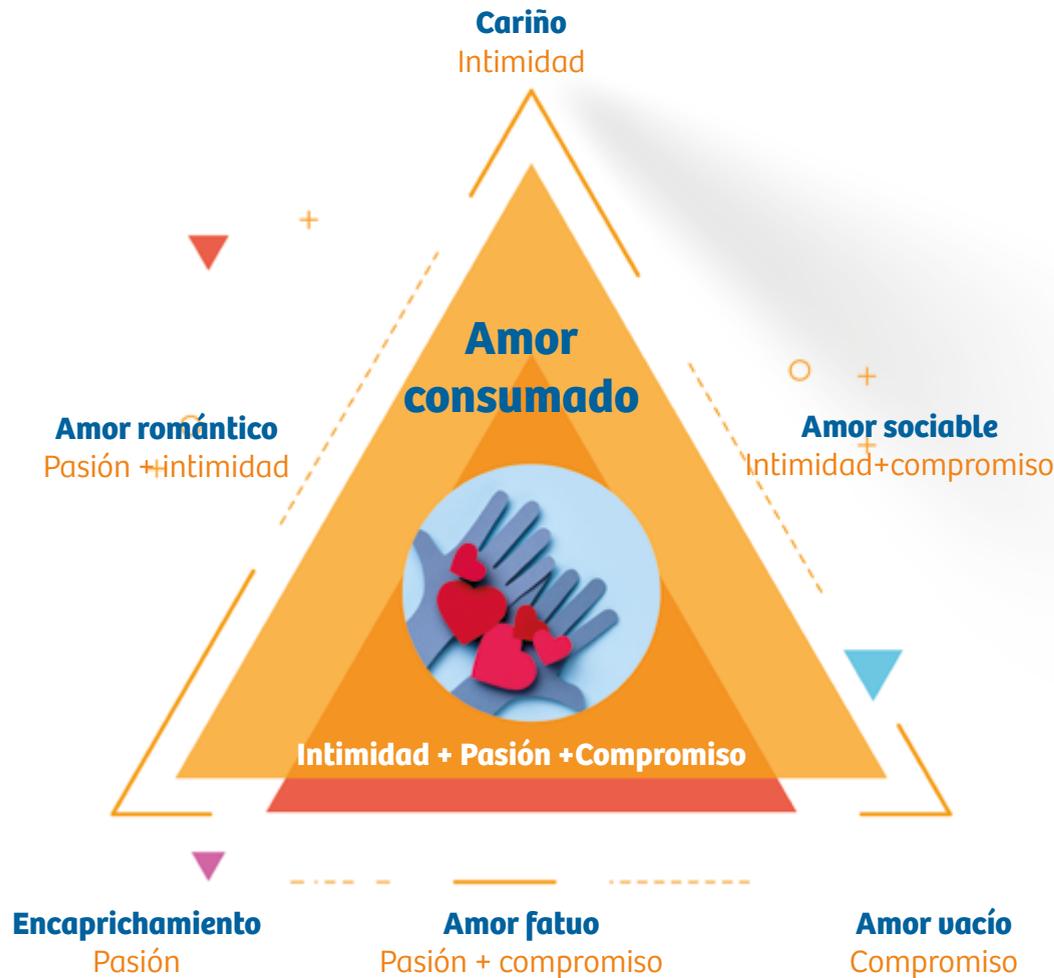
Sternberg, dice que todo amor necesita tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

La intimidad es el cariño que surge del conocimiento, el solo cariño se puede sentir por muchas personas, pero la intimidad es un sentimiento que surge de conocer a la otra persona.

El compromiso es la decisión de amar a la otra persona y de trabajar por la relación de forma colaborativa, dando apoyo, protección y respeto.

La pasión, no está entendida como el solo deseo sexual, de atracción, sino como el intenso deseo de unión con la otra persona.





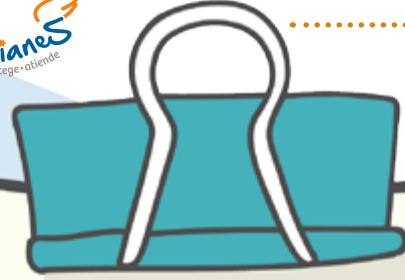
Estos tres elementos están presentes en las relaciones de pareja en menor o mayor grado y de la combinación de estos surgen distintos tipos de relación:

1. Solo intimidad = Cariño
2. Solo pasión = Encaprichamiento
3. Solo compromiso = Amor vacío
4. Intimidad y compromiso = Amor sociable
5. Compromiso y pasión = Amor fatuo
6. Pasión e Intimidad = Amor romántico
7. Intimidad, Pasión y Compromiso = AMOR CONSUMADO.

Sternberg señala que mantener el amor consumado puede ser incluso más difícil que llegar a él. La fórmula para lograrlo sería trabajar para transformar los componentes del amor en acciones concretas.

“Sin trabajo -dice Sternberg- hasta el más grande amor puede morir”. (Cariaga, 2016)

Un amor saludable es un amor apuntalado en la dignidad humana, en la convicción de que una buena relación favorece el desarrollo del potencial humano y lo reafirma. El amor saludable nace de un sentimiento apreciado y vital que no se corrompe fácilmente. Es fuente de alegría, de ternura, es deseo, admiración y compañía. No es un amor perfecto, ni completo y definido de una vez por todas, se trata más bien de una orientación que nos permite reinventarnos junto a la persona amada. Es una exquisita mezcla de razón y emoción, al servicio de la vida.



Para terminar, queremos invitarte a que te escribas a ti misma(o) una carta donde te comprometas a cuidar de ti, a trabajar en tu persona y en construir relaciones más sanas.

Carta compromiso conmigo misma(o):

Firma



Bibliografía:

Cariaga, R. (2018). ¿Por qué nuestra relación no funciona si nos queremos tanto? Ed. Diana.

Riso, W. (2012). Amores altamente peligrosos. Ed. Océano.

Tigón, J. (2018). Apuntes para una psicopatología basada en la relación. Ed. Herder.

Navarro V. y Litowitz D. (2020). Guía del curso: «Diseña tu futuro» de la Asociación House of Ayni.

Afectividad y Sexualidad, A.C. se dedica a buscar el interés superior de niñas, niños y adolescentes, alineada a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Es una organización que desde 2017 cuenta con el Estatus Consultivo Especial otorgado por el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas. A lo largo de sus 19 años de trayectoria ha colaborado con organizaciones de la sociedad civil en la defensa de los derechos de las niñas, niños y adolescentes, centrando sus esfuerzos en la prevención del maltrato y abuso sexual infantil.



www.guardianes.org.mx



Guardianes



GuardianesMx



Guardianes

Guardianes es un programa de Afectividad y Sexualidad, A. C.

Informes

Calzada General Mariano Escobedo 175, primer piso, Col. Anáhuac,
Alcaldía. Miguel Hidalgo, C.P. 11320 Ciudad de México.

+52 (55) 3618 0240