



Construye relaciones  
sanas siendo tú

## ¿Cómo te tratas con lo que sientes?

¿Escuchas, validas tus emociones y expresas lo que sientes?

¿Conectas con tus necesidades dentro de tus relaciones? ¿Comunicas lo que para ti es importante?

¿Qué haces cuando la otra persona no es sensible o no valida lo que tu sientes? ¿Te hace dudar de ti misma?

## ¿Cómo te tratas con lo que sientes?

¿En qué momentos de tu vida, te has sentido rechazada o inadecuada por lo que sentías?

¿Qué te han hecho creer otras personas de ti misma en relación a lo que sientes? ¿Cómo esas etiquetas han influido en la manera en la que hoy funcionas en tus relaciones?



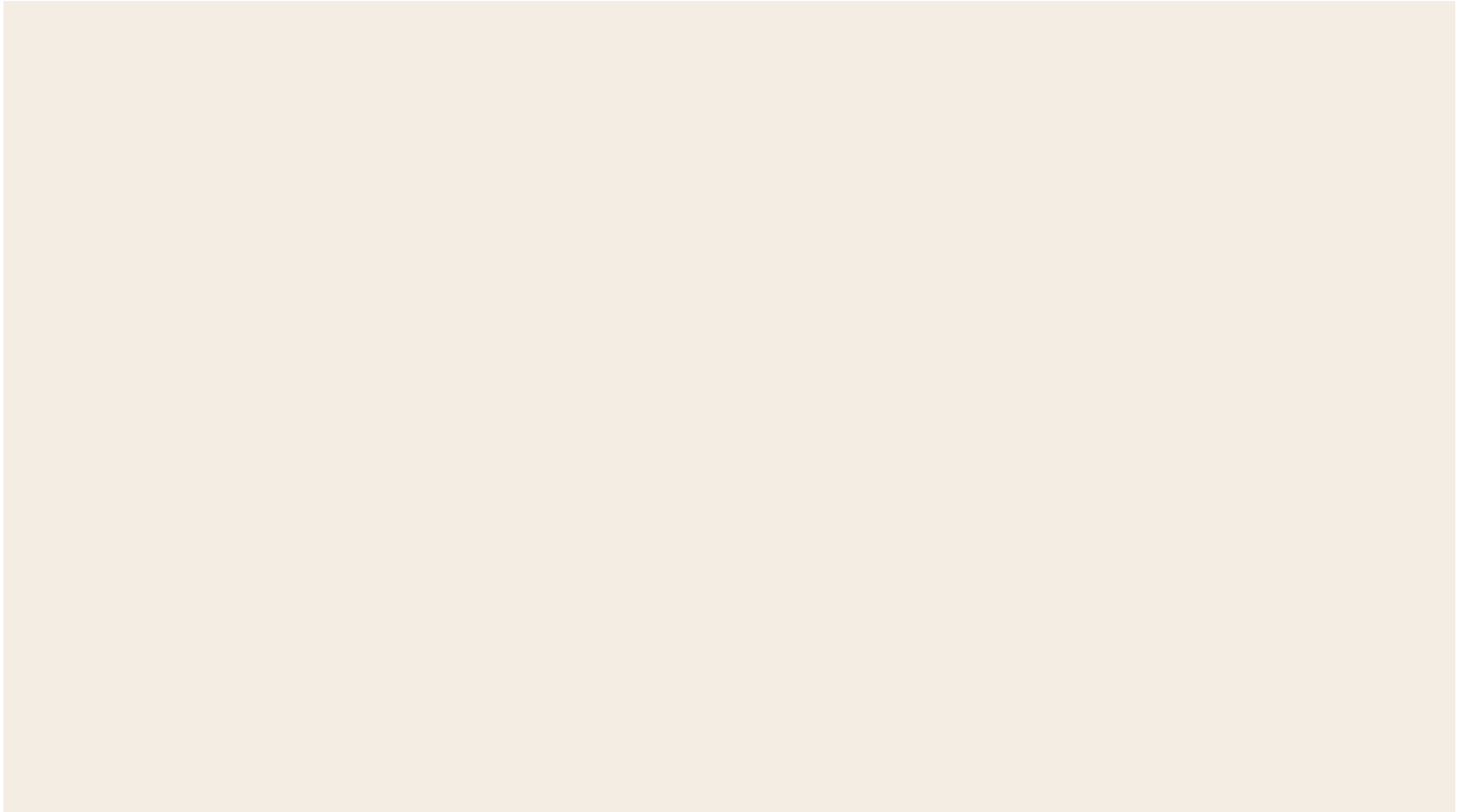
## Tu diálogo interno. Tu parte crítica.

La función de tu parte crítica es la de cuidarte y protegerte y ella ***se activa cada vez que conecta con el miedo a que puedas sentirte rechazada, a no sentirte vista, a que puedas volver a sufrir, miedo a no ser aprobada (...)***

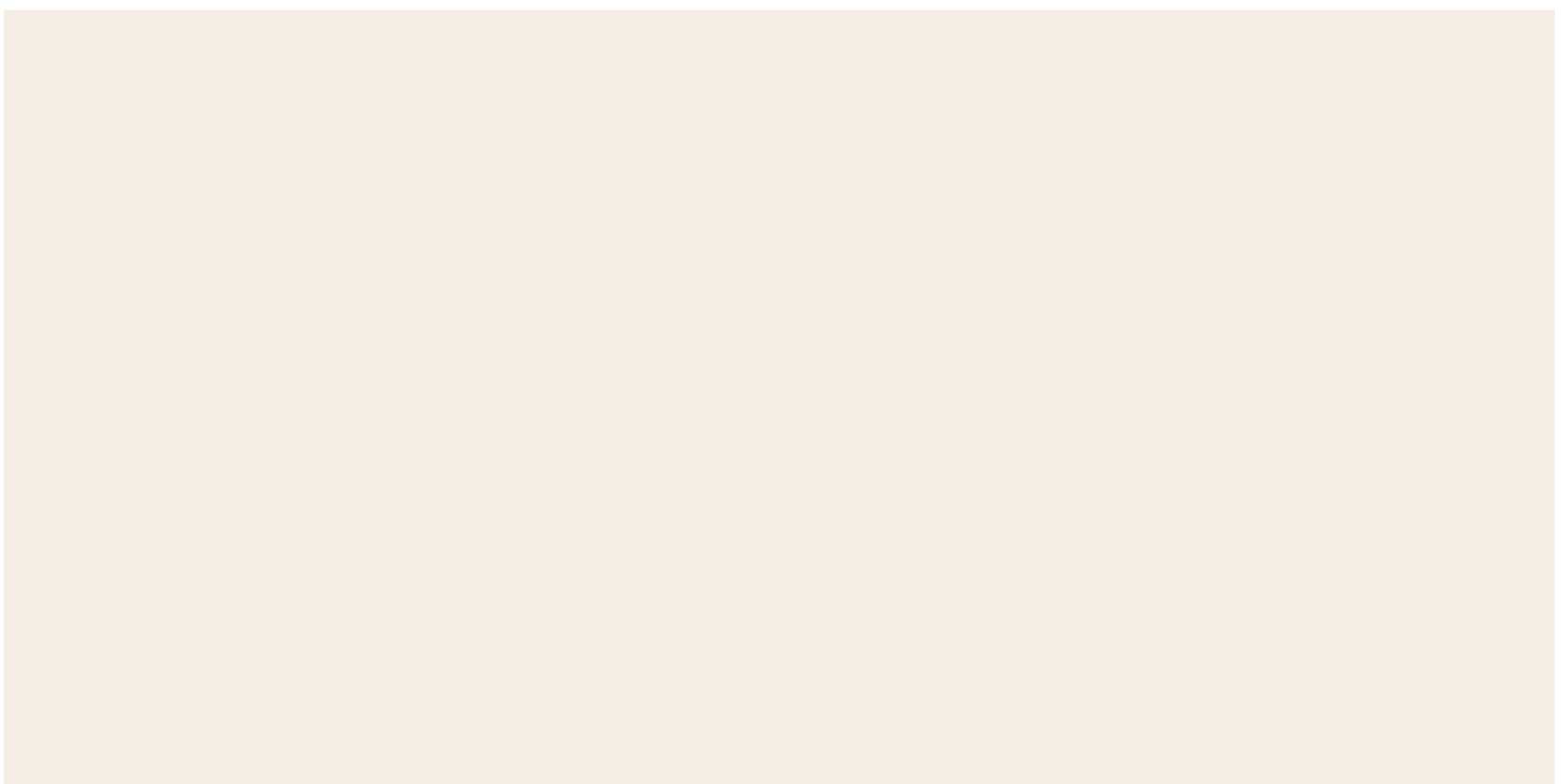
¿En qué situaciones y con qué personas suele activarse tu diálogo interno más crítico?

## Tu diálogo interno. Tu parte crítica.

¿Cómo te hace sentir? ¿Qué suele decirte esa voz crítica? ¿De dónde viene todo eso que estás sintiendo?



¿Cómo sabes cuándo está presente? (Indicadores: pensamientos, sensaciones físicas, emociones, imágenes mentales, conductas...)



## Conversa con tu parte crítica y pregúntale:

¿Qué tratas de hacer de bueno para mí cuando eres tan dura y crítica conmigo?

*Ej. Cuando estás con un grupo de personas, suelo decirte: mejor no hables, vas a hacer el ridículo. Lo que quiero es protegerte para que no digas algo inadecuado y no vuelvas a conectar con tu miedo de sentirte rechazada. Si no te muestras, nadie puede rechazarte y eso me da seguridad, aunque sé que a la vez te genera malestar porque sientes que no conectas con nadie.*

¿Qué temes que ocurra si no me atacas como lo haces?

*Ej. Si no te recuerdo constantemente que es mejor que te calles y pases desapercibida, tengo miedo a que la lies, los demás te juzguen y vuelvas a sufrir.*

## Detrás de la parte crítica, suele haber una parte dañada

Quizá ahora que conoces un poquito más a tu parte crítica, te has dado cuenta que detrás del ataque, normalmente suele haber un miedo, una parte herida que necesitamos proteger para no volver a sufrir un daño.

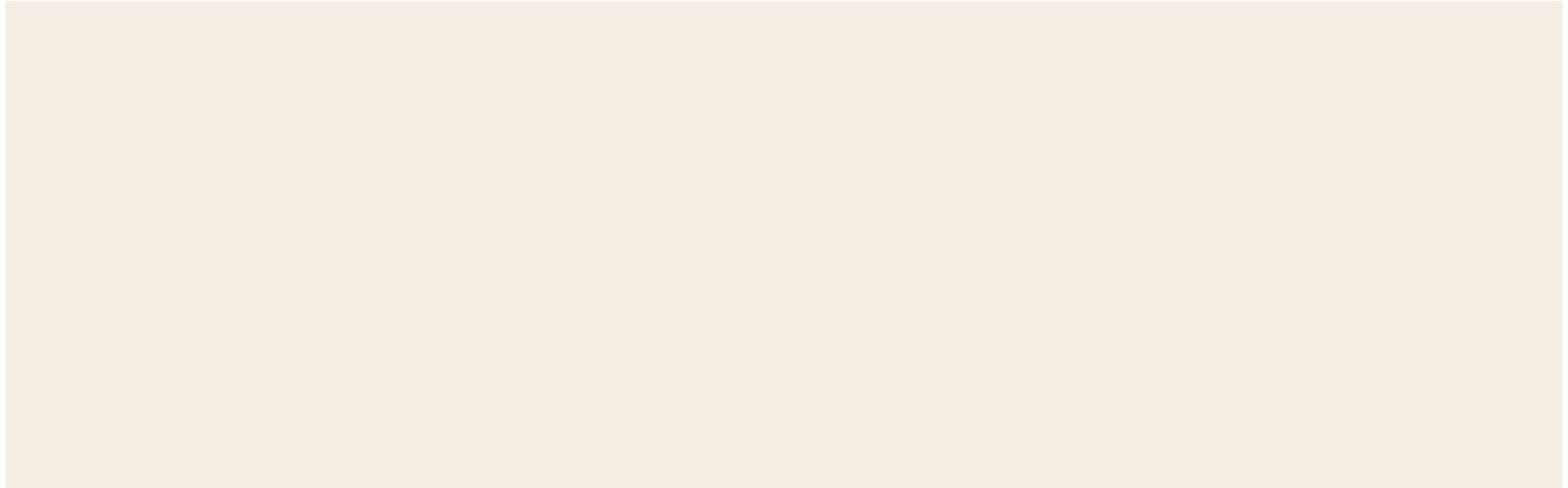
Si por ejemplo cuando eras pequeña cada vez que te quejabas y llorabas, recibiste desaprobación e incluso sentías la frialdad de uno de tus cuidadores, quizá hoy cuando sientes la necesidad de expresar tu tristeza tu voz crítica te dice: *“no seas quejica, no tienes derecho a sentirte así”* y detrás, lo que hay es un miedo profundo a no ser adecuada y te dejen de querer. Esta sería la parte herida, la parte que tu voz crítica trata de proteger.

Otro ejemplo sería, si cuando eras pequeña tu madre nunca la veías bien, se pasaba días metida en la cama, estaba triste y de alguna manera, tú asumiste que era tu responsabilidad que mamá estuviera bien y eso te llevó a pasar muchas horas con ella, a no salir a jugar con tus amigas (...), quizá hoy cuando sientes la necesidad de priorizarte, tu voz crítica te dice: *“que egoísta eres, esa persona te necesita”* y detrás, lo que hay es un miedo profundo a ser defectuosa, a que los demás no me quieran si yo no estoy siempre para ellos.

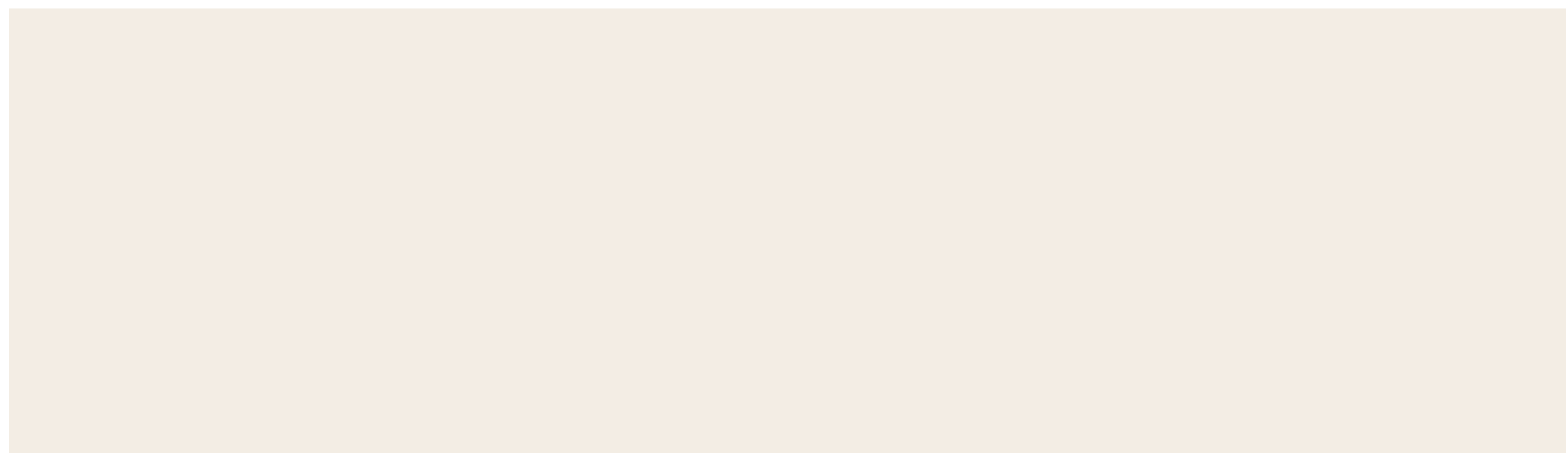
Te propongo que cuando reconozcas a tu parte crítica disparada a lo largo de esta semana, trates de indagar en el miedo que puede haber detrás y en la parte vulnerable, y pregúntate:

## Detrás de la parte crítica, suele haber una parte dañada

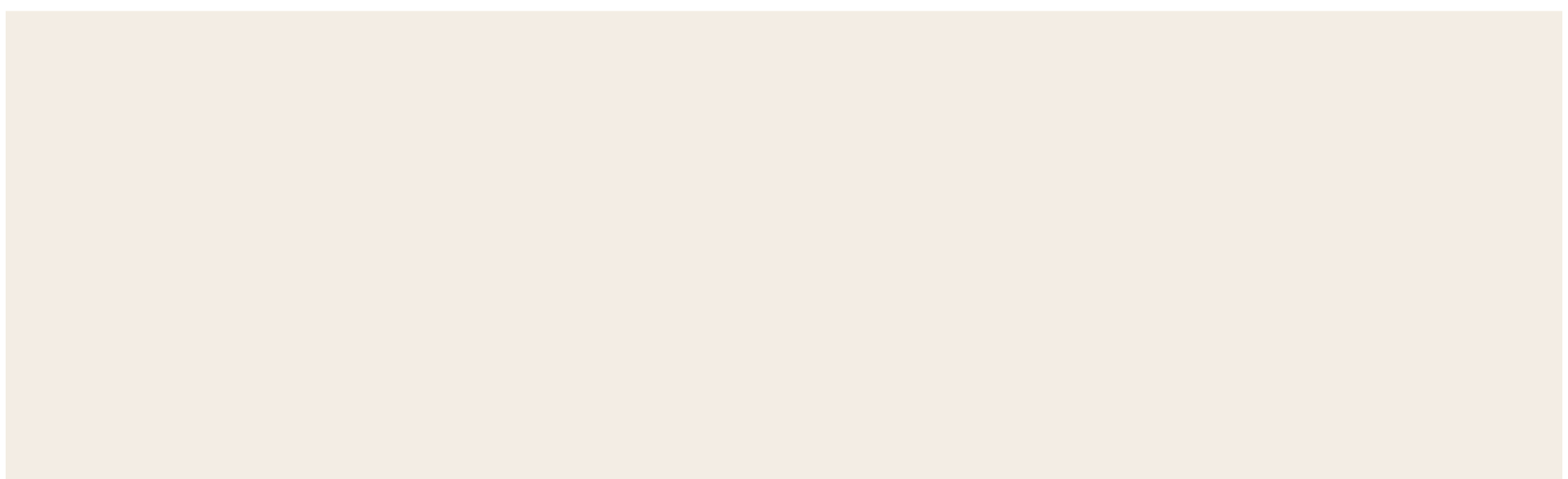
¿Qué puedo hacer para acompañarme hoy en ese miedo?



¿Hay algo que pueda hacer para conectar con la seguridad? ¿Qué necesita de mí (de mi adulta) cuando se activa actualmente?



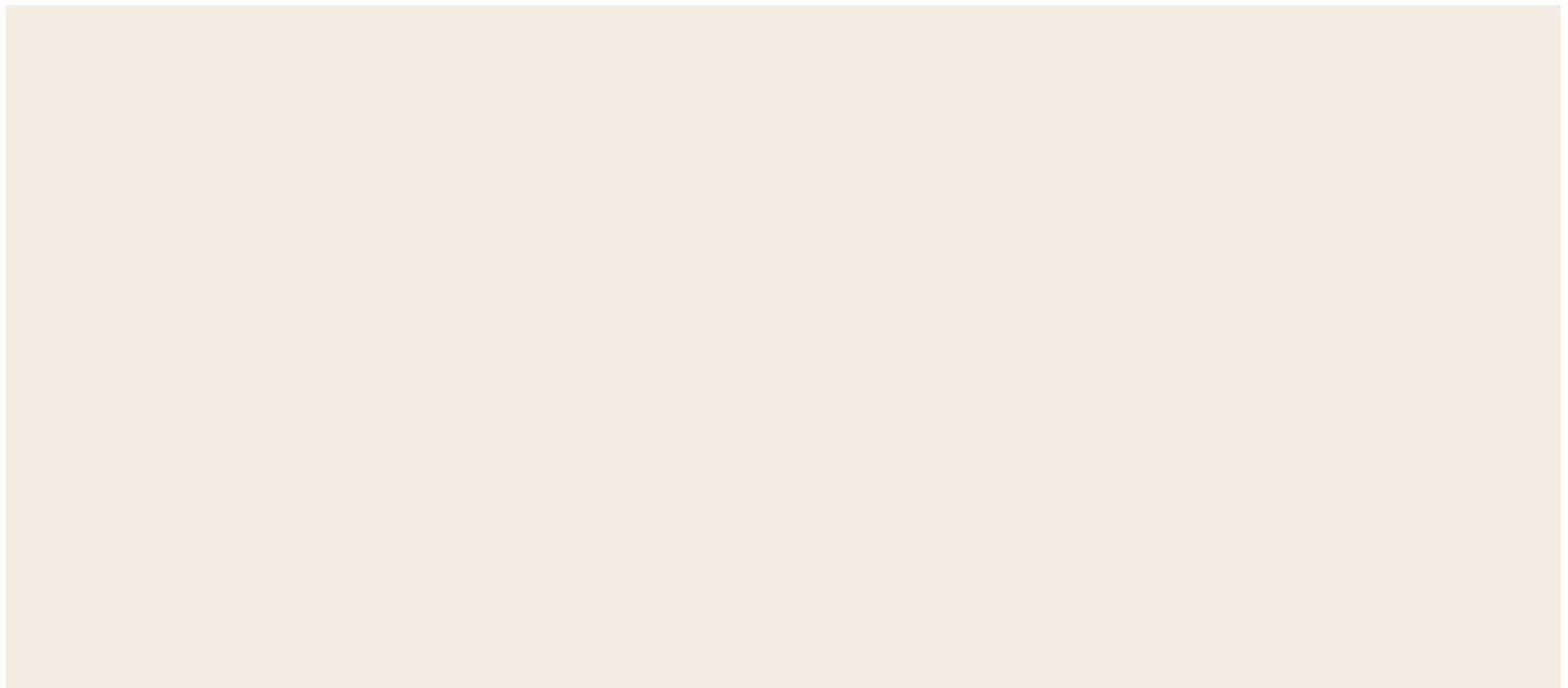
¿Hay algo que puedo pedirle a los demás para que me acompañen en ese miedo? ¿Qué necesito de otras personas cuando se activa actualmente?



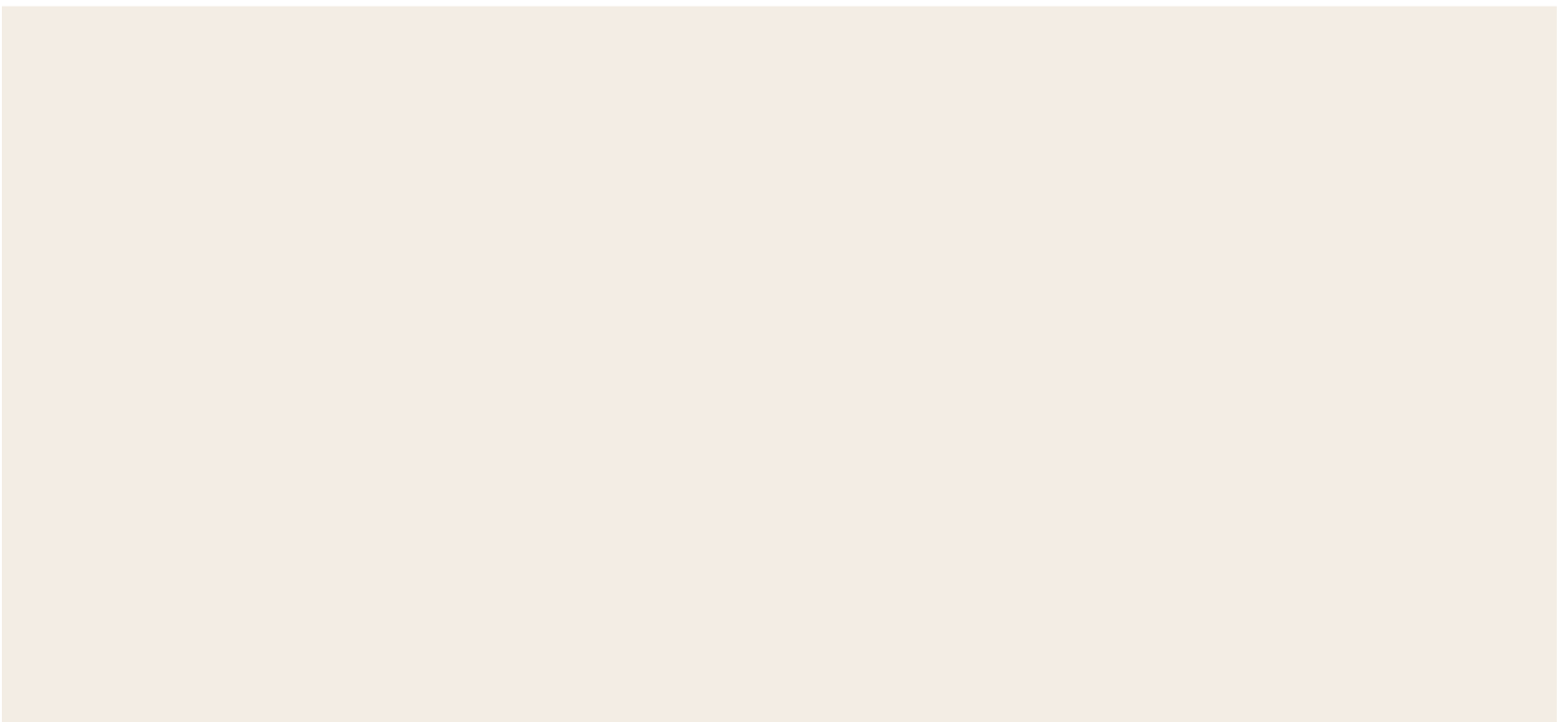


## Lo que aprendí sobre mí y los demás.

¿Cómo aprendí a sentirme querida y cuidada? Para que me quisieran, valoraran y aceptaran, yo aprendí que tenía que ser la que ... *(no es que mi familia me lo pidiera expresamente, pero yo sentí que es lo que se esperaba de mí y así se me reconocía)*



¿En qué momentos te has sentido más aprobada o reforzada? ¿Qué partes de ti se han rechazado, se han criticado o se han humillado? ¿Qué emociones te permitían y cuáles no? ¿De qué forma te han valorado y cómo te lo han hecho saber?



## Lo que aprendí sobre mí y los demás.

Observa de qué forma ese guión de vida hoy lo llevas a tus relaciones más íntimas y con qué personas te complementas cuando tú te colocas en ese lugar.

¿Cómo busco hoy esa validación, reconocimiento y aprobación en mis vínculos más significativos?

- 09

Relaciona tu historia de vida y la forma en la que tú hoy te colocas en tus relaciones. La manera en la que tu adulta se comporta hoy, a veces es un reflejo de lo que ocurrió cuando eras niña.

La función que yo hoy ocupo en mis relaciones es ...

*Ej. La complaciente, la que evita el conflicto, la que siempre está bien, la que está para los demás, la perfecta ...*

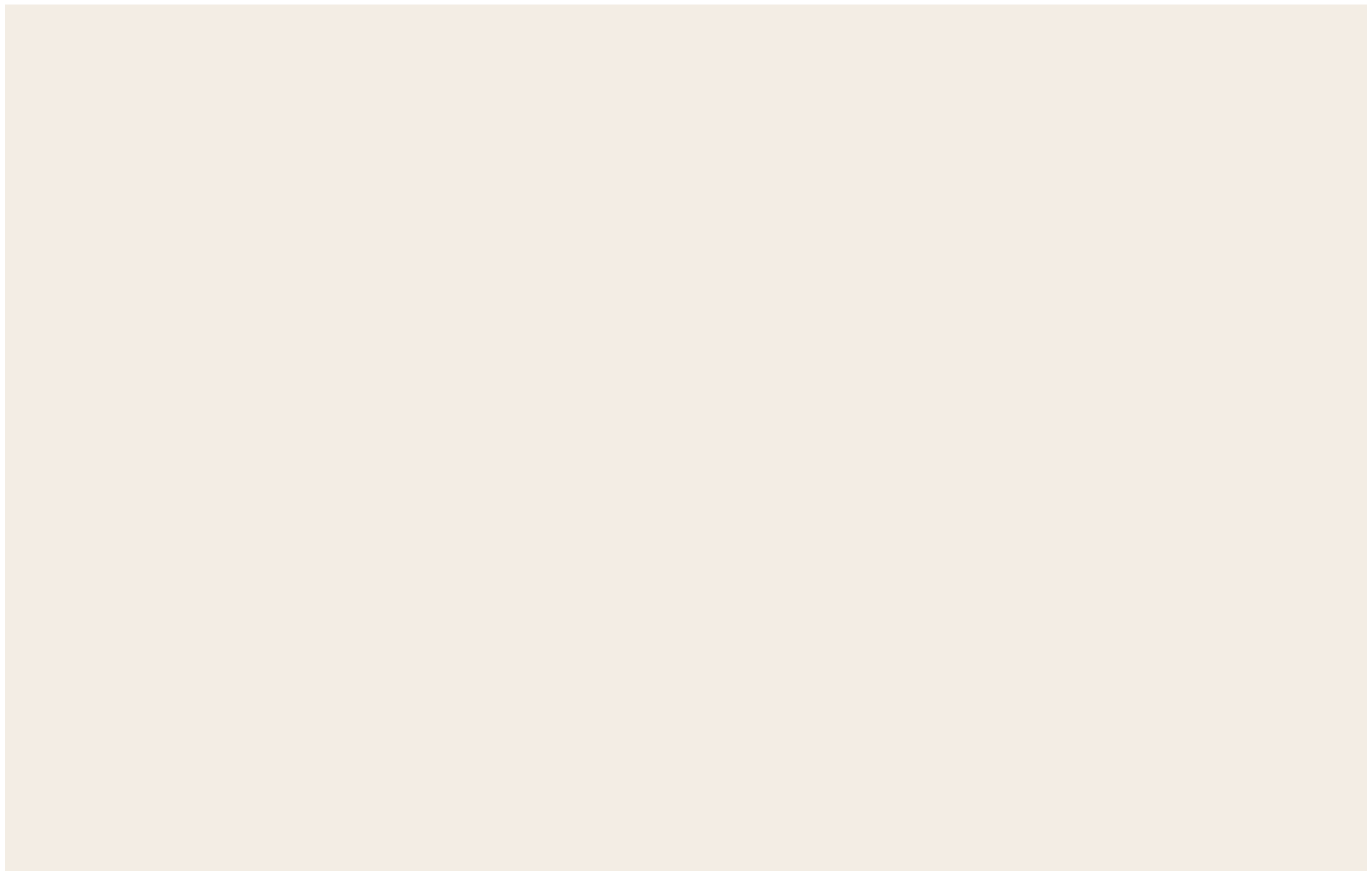
## ¿Cómo te cuidas en tus relaciones?

Cuidarte en tus relaciones va de que no te abandones cuando empiezas a conocer a alguien. Va de que te prestes atención y atiendas tus necesidades. Va de que escuches y valides lo que sientes y tomes decisiones yendo a tu favor. Va de que te trates con amor y cariño y sepas lo que mereces. Va de que sientas que esa relación te suma y no te resta, va de que no te esfuerces tratando de que otra persona te quiera, no tienes que ser distinta a quien eres hoy.

Cuidarte va de que puedas establecer los límites que necesites, que expreses lo que para ti es importante, que te des el permiso para ser quién eres. Cuidarte es mantener conversaciones difíciles pero necesarias, es elegirte a ti, es buscar tu calma.

¿Qué tipo de personas estoy eligiendo en mi vida? ¿Qué tipo de relaciones estoy construyendo? ¿Qué se repite?

- 10



## ¿Cómo te cuidas en tus relaciones?

Qué he aprendido en mi historia de vida y lo estoy llevando a mis relaciones. (aprendizajes) y qué consecuencias tiene para mí.

¿Qué creencias sostienen mi manera de funcionar en mis relaciones?

¿Qué necesidades no se están cubriendo hoy en mis relaciones?

## ¿Cómo te cuidas en tus relaciones?

¿Las personas con las que te vinculas, validan lo que sientes y necesitas?

¿Cómo te hacen sentir?

¿Con qué personas de tu círculo sientes que puedes ser tu misma? ¿Con qué personas sientes que te cuesta más mostrarte auténtica? ¿Qué temas que ocurra?

## Identifica tus bandera rojas en las relaciones

- Tu pareja te hace sentir que estás loca, invalida tus emociones y te hace sentir que eres demasiado sensible o exagerada. (Gaslighting)
- Tu pareja te grita, humilla o trata con violencia.
- Tu pareja intenta controlarte y aislarte de los demás.
- Tu pareja nunca atiende tus necesidades, las minimiza e invalida.
- Tu pareja no se muestra receptiva ni disponible para ti, te hace sentir abandonada.
- Tu pareja no respeta tus espacios individuales, se enfada cuando dedicas tiempo a otras personas o cuidas otras parcelitas de tu vida.
- Tu pareja desconfía de ti de forma patológica, aunque no le des motivos para sentir inseguridad, siempre está suspicaz, tiene reacciones de celos desproporcionadas y quiere controlarte.

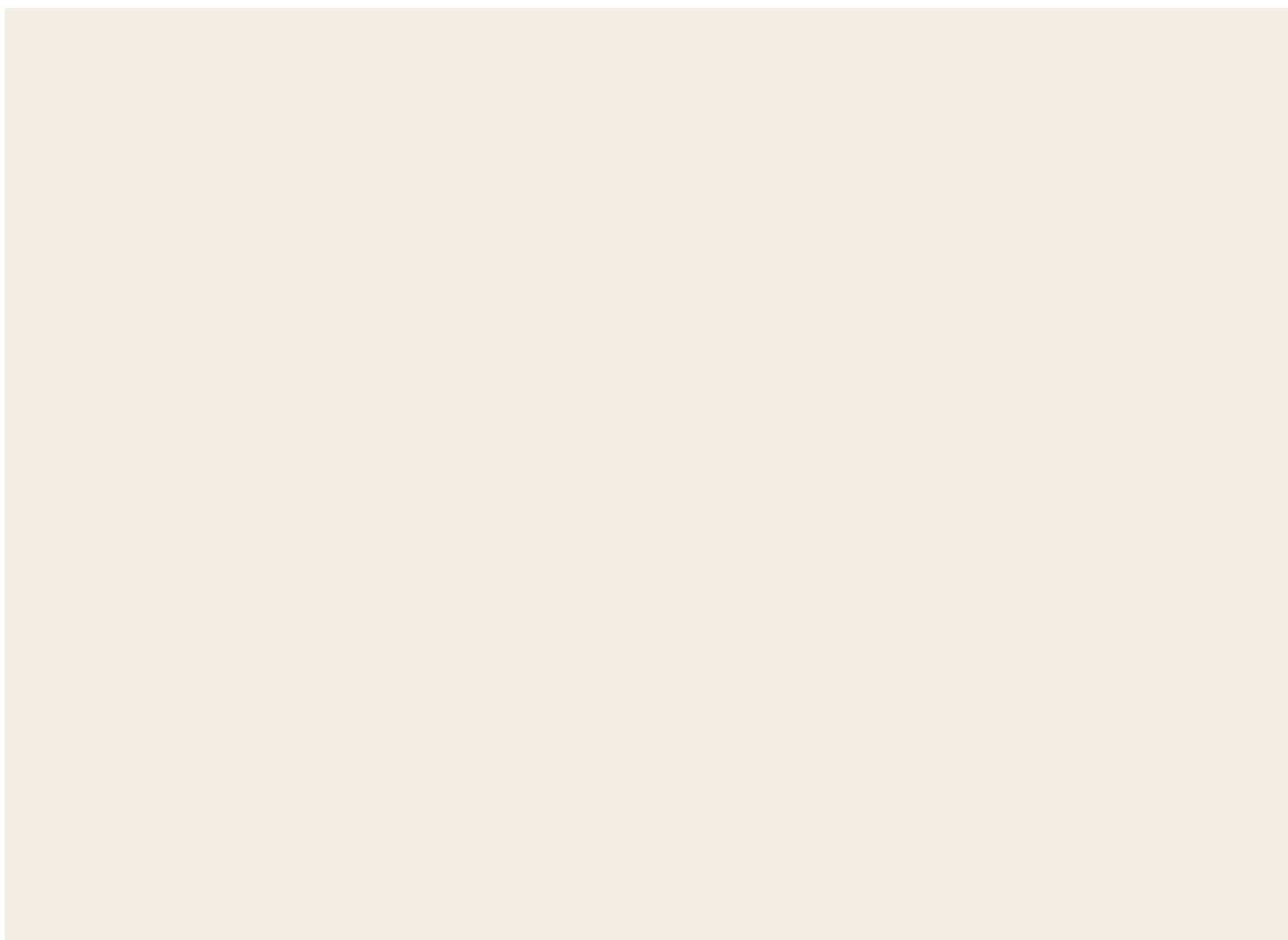
Ahora te toca a ti añadir tus propias banderas rojas y límites intolerables en las relaciones (tantas como quieras)

## Y ahora hablemos de tus estándares.

Los estándares son todas aquellas cosas que tú sientes que sí o sí tienen que darse en una relación para que a ti te funcione, te sientas segura, plena y en calma. Es todo aquello que es importante para ti y está alineado con la mujer que hoy eres.

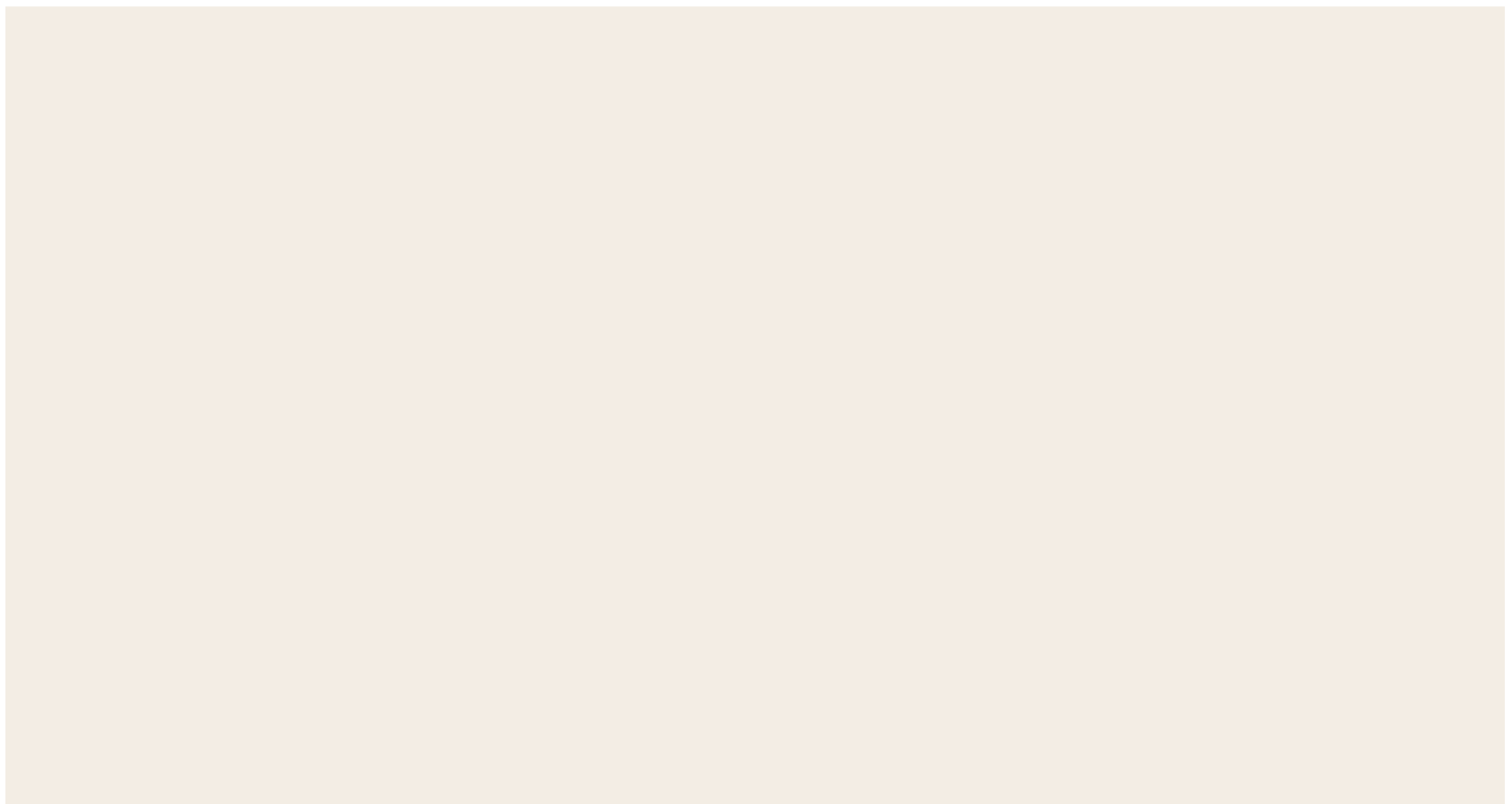
Necesitas conocer tus estándares para elegir muy bien a las personas con las que vas a compartir tu vida. Necesitas conocerte para saber qué tipo de personas necesitas a tu lado, así que te vamos a dar algunas pautas, para que puedas definir los tuyos.

**Personalidad:** qué características debería tener tu pareja (ser cariñoso, comunicativo, buena gestión emocional ...)

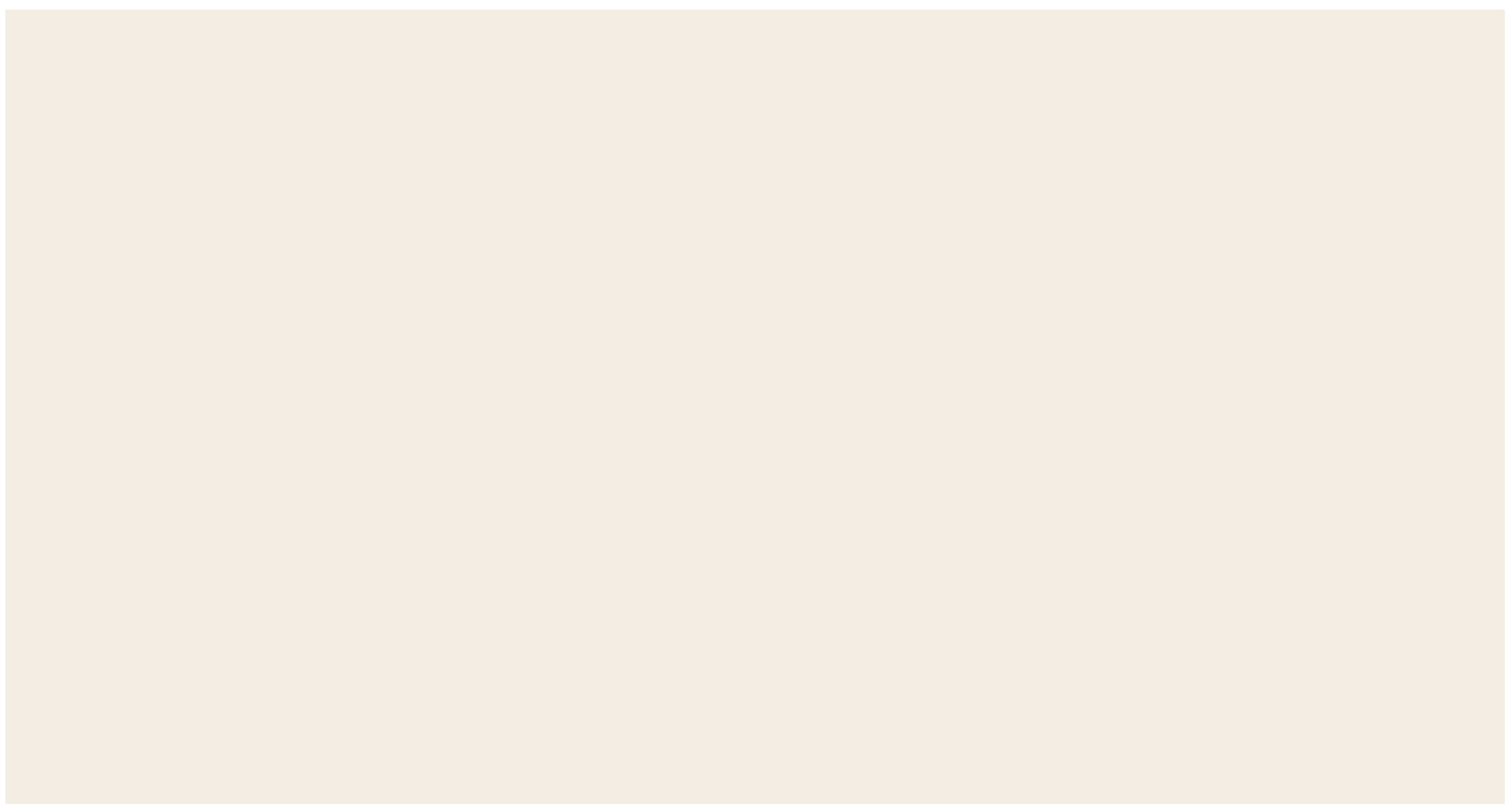


## Y ahora hablemos de tus estándares.

**Planes de futuro:** qué es lo que quieres a futuro en una relación (vivir juntos, casarte, tener hijos, no tener hijos ...)



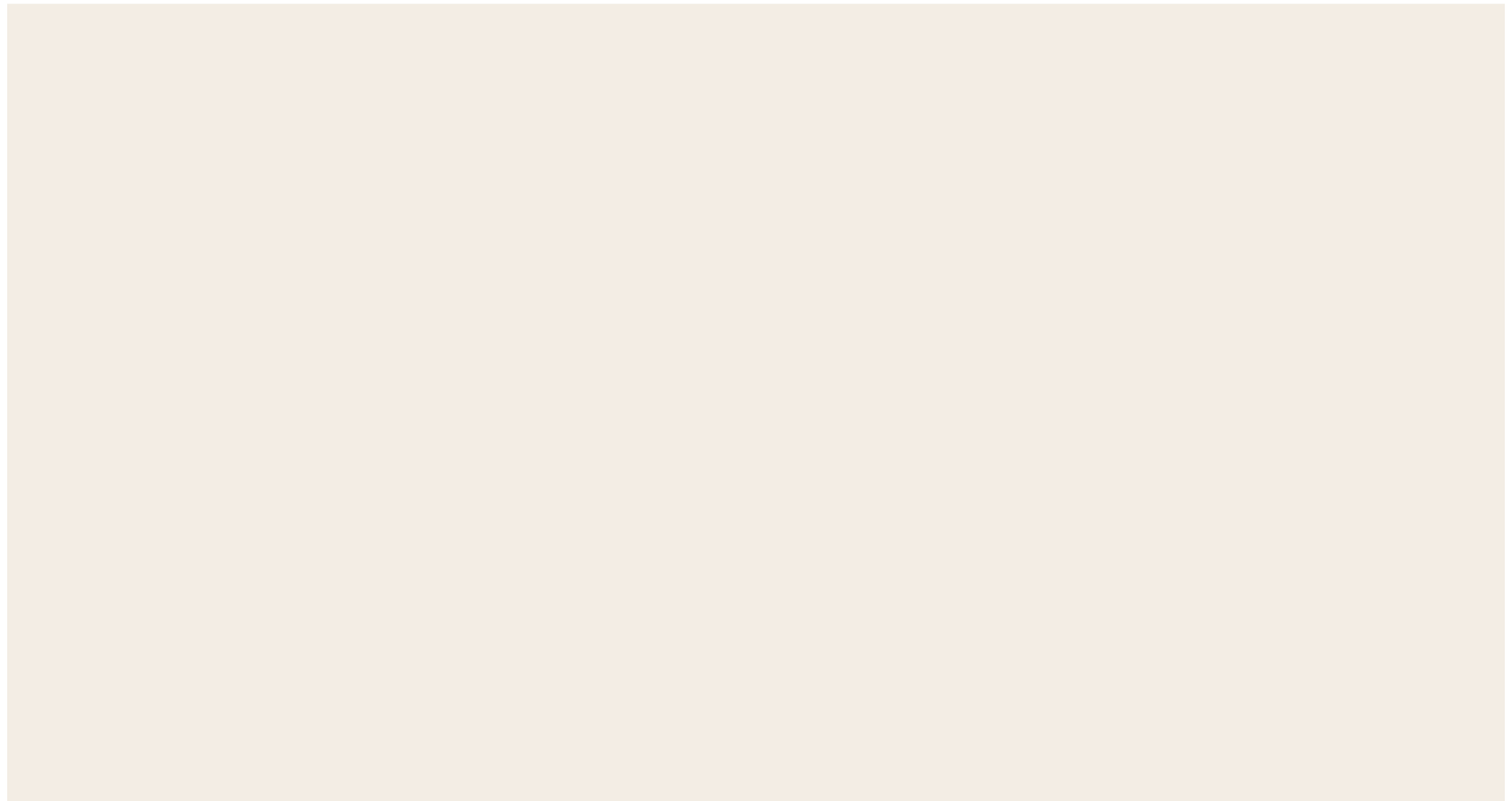
**Estilos de vida:** aquello que para ti es imprescindible compartir con tu pareja (viajar, disfrutar de los pequeños placeres como comer fuera, deporte, ir a conciertos ...)



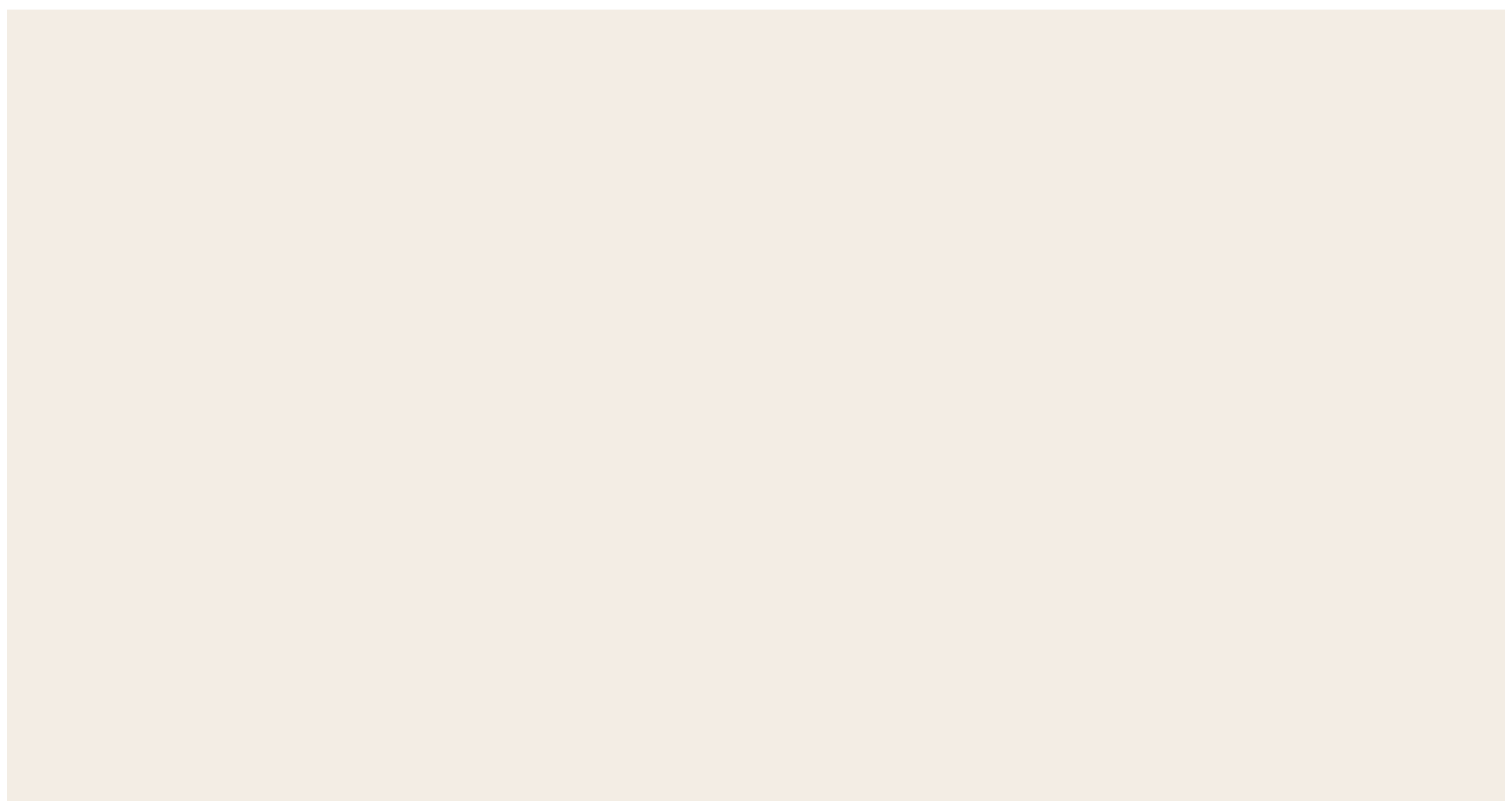


## Y ahora hablemos de tus estándares.

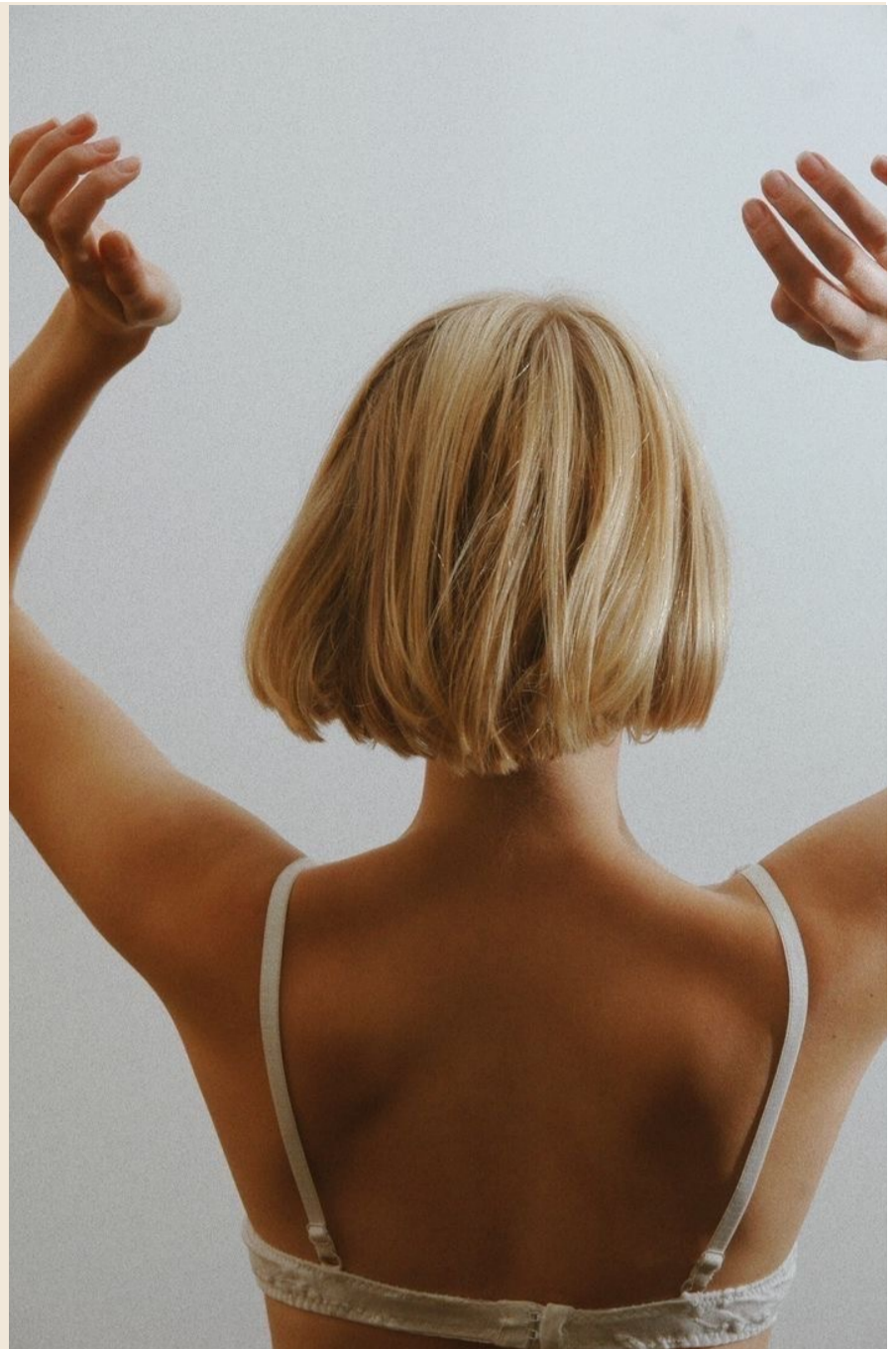
**Creencias:** si tienes creencias que son importantes para ti como de religión, política, espiritualidad, puedes necesitar que tu pareja las comparta, o por los menos las acepte y respete.



**Día a día:** Lo que tú necesitas en tu día a día para estar bien (comunicación diaria, quedar todas las semanas, que te incluya en sus planes, que te presente a su gente ...)



## Aprende a cuidar de ti. Tus límites



- 17

Los límites son una forma que tenemos de cuidarnos, de protegernos, de actuar con amor y compasión hacia nosotras mismas. Cuidarte empieza por saber poner límites y decidir qué no te gusta, qué no toleras en los demás. Sé que si llevas media vida diciendo que sí por evitar decepcionar o por miedo a la reacción de la otras personas, quizá no te va a resultar fácil decidir poner límites de repente, así que lo haremos poco a poco, pero te prometo que es práctica y además, hay algo que necesitas recordar: ***eres valiosa pese a que alguien pueda rechazarte.***

***Los límites son tan importantes al establecer cualquier tipo de relación sana porque enseñamos a los demás cómo tratarnos.***

No poner límites acaba afectando a nuestras relaciones, incluida la que tenemos con nosotras mismas, porque aprendemos a aguantar, a contener, a no expresar lo que es importante para nosotras, a guardar rencor... y nos vamos llenando de dolor y resentimiento por todo lo no dicho.

Es natural con el miedo a la pérdida si empiezas a poner límites, pero quiero que sepas que cualquier persona que está en tu vida y te quiere, te respeta y te valora, agradecerá que le cuentes si algo de lo que hace te sienta mal. Una persona que te quiere bien, no querrá que toleres cosas que te hieren sabiendo que puede hacer un esfuerzo por cambiarlas.

## Aprende a cuidar de ti. Tus límites

Para identificar nuestros límites, nos debemos hacer unas preguntas:

¿Qué me hace daño y permito?

¿En qué situación sientes que mereces posicionarte y priorizarte?

**¿Qué necesitas decirte en este momento?**



**Mi compromiso conmigo es ...**



Gracias

[www.noemiseva.com](http://www.noemiseva.com)

[www.silviallop.com](http://www.silviallop.com)