

# ESTÁNDARES

Los estándares son aquellas características que necesitas que tu pareja cumpla sí o sí para tener una relación feliz a largo plazo.

¿Cómo saber cuáles son tus estándares? Analizando tus relaciones anteriores. Lo que sí ha funcionado y, sobre todo, lo que ha hecho que no te sientas bien. Ahí está el quid de la cuestión.

Los estándares no tienen que ver con hobbies o características físicas, sino con la forma en que la otra persona te hace sentir, cómo te trata, lo que te aporta como ser humano. Y no tiene que ser una lista de la compra infinita, sino conceptos claros y concisos que, conforme vayas conociendo a la persona, podrás ir comprobando.

Los estándares tienen que cumplirse TODOS y definirlos bien te ayudará a elegir a una pareja que te ofrezca aquello que mereces.

Una premisa importante es que estén formulados en positivo para dar a tu cerebro el concepto de lo que sí quieres en tu vida.

Intenta agrupar varios estándares en un solo concepto para que no se haga tan larga la lista y haz una buena selección de lo que realmente necesitas. Cuando te presente mis estándares, entenderás a lo que me refiero.

Cuando creé el concepto de los estándares, los dividí en 5 apartados para ayudarte a clasificarlos mejor.

# MIS ESTÁNDARES

A continuación, te presento las 5 categorías, ejemplificadas con mis propios estándares.

Verás que hay estándares importantes, como la atracción física y el respeto, por ejemplo, que no están en esta lista. Eso ocurre porque son muy básicos para mí y nunca he estado con nadie que no los cumpliera, pero si a ti sí te ha sucedido, es importante que los escribas para no obviarlos nunca más.

## PERSONALIDAD

1. **Que me dé cariño.** Este fue el motivo de ruptura de una de mis relaciones, así que que tenía que estar sí o sí.
2. **Que me apoye y me aconseje.** Dentro de este estándar, hay varios agrupados. Por ejemplo: “que me escuche”, “que le importe lo que me pasa”, “que tenga empatía”...
3. **Que tenga un sentido del humor parecido al mío.** Estar en pareja con alguien que no entiende mi humor, ni yo entiendo el suyo, es un soberano aburrimiento, para mí. Me ha pasado.
4. **Que tenga inquietudes.** Para mí, esto significa que tenga metas en la vida, que tenga intereses y hobbies. Ese es un elemento que afecta a la atracción que voy a sentir hacia esa persona.
5. **Que sea familiar.** La familia es muy importante para mí y en el pasado lo pasé mal con una pareja que no era nada familiar porque sentía que estábamos muy desalineados con eso.
6. **Que emocionalmente esté siempre.** Estuve con una persona que, a la que se sobrecargaba emocionalmente, es como si se apagara de golpe y se convertía en alguien frío y distante. Eso me hizo muchísimo daño, así que uno de mis estándares es sentir que esa persona está

siempre. Aunque estemos discutiendo. Aunque se haya enfadado conmigo. Aunque yo me haya enfadado con él. La conexión emocional no tiene que romperse cada vez que pasa algo.

7. **Que tenga alegría de vivir.** Este es un estándar muy especial para mí. He estado con personas un poco taciturnas, solitarias, apagadas, incluso. No todo el tiempo, ¿eh? Pero yo sentí muchas veces que era yo la que tiraba siempre del carro emocionalmente hablando. Que yo era la alegre, la enérgica. Y eso me agotaba un poco.

Cuando marqué mis estándares, supe que me faltaba algo con relación a esto, pero no me salían las palabras adecuadas. No necesitaba a alguien que estuviera siempre contento y feliz. No era eso. Pero, ¿qué era? No tenía ni puñetera idea.

Cuando conocí a mi pareja actual, en nuestra 3ª cita, estuvimos en mi casa, cocinando una tortilla de patatas. Teníamos música pachanguera puesta. Él bailaba mientras cortaba las patatas. A mí me daba un poco de vergüenza bailar en ese contexto, pero él me cogía de la cintura, me daba una vuelta, me besaba y luego volvía a las patatas.

De repente, me dijo: “espera que voy a ponerte una canción”. Yo imaginé algo romántico, lento, cargado de emoción. En lugar de eso, empezó a sonar una melodía festiva, La conocía, pero no la terminaba de ubicar. Hasta que sonó la letra y se disiparon mis dudas:

“Mari Carmen, Mari Carmen, tu hijo está en el afterhour”.

La madre que lo parió. Si solo le había dejado caer algo con respecto a vosotras el día anterior y aún no sabía ni mi apellido.

Miré sus ojos de niño travieso y creo que en ese preciso momento, supe que me iba a enamorar de él y también me salió el estándar que me faltaba: “alegría de vivir”.

Para mí, eso significa tomarte la vida con alegría. Esas pequeñas cosas que marcan la diferencia, como bailar mientras cocinas, cantar en el coche, poner caras raras frente al espejo del ascensor, y, por

supuesto, ponerle a alguien una canción, sabiendo que tiene un significado para esa persona.

## **PLANES DE FUTURO:**

8. **Que quiera casarse.**
9. **Que quiera tener hijos.**

Si no tienes claro si quieres tener hijos, por ejemplo, puedes poner algo así como “que esté abierto a tener hijos”. Lo que necesitas cuando no tienes las cosas claras es que no te cierren las puertas.

Si ya tienes hijos, un buen estándar podría ser: “que acepte y quiera a mis hijos”. No hace falta que lo pongas si es una obviedad para ti, pero si has tenido problemas en el pasado con este tema, mejor déjalo por escrito. Vamos a curarnos en salud, que no cuesta nada.

En este apartado, podrías poner también cosas como “que quiera vivir conmigo”. Yo no lo he puesto porque para mí es algo muy básico y si alguien no quisiera, no tendría ningún problema en terminar la relación.

## **ESTILO DE VIDA**

10. **Que le guste viajar.** Yo no concibo mi vida sin viajes y no concibo mis viajes sin que, por lo menos de vez en cuando, sean compartidos con mi pareja.
11. **Que disfrute de los pequeños placeres (comer fuera, ir a tomar algo...)** Esto no es un capricho. Es que realmente forma parte de mi estilo de vida y es algo que me llena. Tener una pareja que no disfrutara de eso o que no pudiera o quisiera hacerlo (como me pasó hace ya unos cuantos años con un ex), es inviable para preservar mi felicidad a largo plazo. Podría aguantar unos años así, pero llegaría un momento en el que sentiría que me falta un pulmón.

Esta es un poco la filosofía de los estándares. Que pienses en aquello que es realmente crucial para ti, a largo plazo. Que si estuvieras 20 años con una pareja y no te diera eso, sintieras como que te falta algo que es importante para ti.

Recuerda que los estándares deben cumplirse todos y es por ese motivo que debes marcarlos con cuidadito, porque si te pasas 4 pueblos y escribes una lista de 50 ítems, la probabilidad de que encuentres a alguien que la cumpla, es ínfima.

Pero si, por lo contrario, pecas de espartana y pones demasiados pocos ítems, puede pasar que encuentres a alguien que cumple con todo y, al cabo del tiempo, sientas que te falta algo, que no eres feliz.

Así que tómate en serio este ejercicio porque es verdaderamente importante.

## **CREENCIAS**

12. **Que respete mi filosofía de vida.** Tengo una parte de la familia que trabaja con la astrología, la espiritualidad y el esoterismo. Eso es algo importante para mí y no me hace falta que mi pareja tenga las mismas creencias que yo, pero sí es imprescindible que las respete.

## **DÍA A DÍA**

13. **Comunicación fluida.** Eso significa que pueda hablar de todo con esa persona, que haya fluidez a la hora de comunicarnos.
14. **Hablar a diario.** Yo necesito tener comunicación diaria desde el minuto uno. Eso es algo muy personal, pero me consta que a muchas os pasa lo mismo. No se trata de exigirlo, se trata de observar y ver si se cumple. Si no se cumple, toca hacer un “mira, Manolo” y comunicarlo de forma asertiva para ver si el otro puede/quiere hablar más o no.

Si te pasa lo contrario y necesitas que te den tu espacio, también

puedes ponerlo como estándar: “que me dé mi espacio en el terreno de la comunicación”.

15. **Que me integre en su mundo.** Esto engloba el hecho de hacerme partícipe de su vida, planificar cosas juntos, presentarme a sus amistades y familia. Obviamente, todo a su ritmo.

16. **Que quiera verme regularmente.** Ya he tenido relaciones que se han construido a base de quedar una vez por semana durante meses y tengo claro que no es lo que quiero.

Pero puede que tu situación personal te lleve a necesitar todo lo contrario y que un estándar tuyo sea algo así como: “que comprenda y respete mis horarios y disponibilidad”.

17. **Que haga planes conmigo.** Que la relación no se base en quedadas espontáneas sin ningún tipo de planificación. Nada en contra de hacer eso de vez en cuando, pero yo necesito sentir que entro en los planes de la otra persona, especialmente conforme va avanzando la relación.

18. **Que me aporte estabilidad emocional.** Me refiero a que no sea una montaña rusa emocional constante. Obviamente, puede tener momentos malos y estar más inestable, pero que, por defecto, tenga estabilidad y no sufra cambios de humor gordos.

Es posible que coincidas con muchos de mis estándares. Piensa que llevo años depurándolos, así que probablemente solo necesites cambiar algún concepto por algo que a ti te resuene más y añadir o quitar ítems.

Ya he compartido mis estándares en otros lugares, como PsicoAmor, el curso de Tinder o el de Autoestima. Pero nunca había explicado qué hay detrás de cada uno de ellos.

Es algo que es muy personal para mí, pero si tienes el producto de Patrones es porque tú vas a ponerte también muy personal, así que me parece justo el intercambio.

Vamos ahora con tus estándares.

# TUS ESTÁNDARES

Ahora es el momento de que tú marques tus propios estándares y recuerdes que te mereces a una persona que los cumpla todos y que te aporte cosas bonitas, que sume en tu vida.

Puede que nunca hayas estado con nadie que haya cumplido con todos tus estándares porque no eras consciente de ellos o porque creíste que eso no era posible, que a ti no te tocaría, que tendrías que conformarte con menos.

Estoy aquí para decirte que sí existe esa persona que va a cumplir todos tus estándares, pero es imprescindible que creas que es posible porque, de lo contrario, elegirás a gente que no van a darte ni la mitad de lo que deseas y que te hará perder el tiempo. Eso sería peor que las películas alemanas de los domingos de Antena 3, ¿a que sí?

Si crees que necesitas un buen tirón de orejas (con cariño) para darte el lugar que mereces y no andar bajando el listón, te invito a que te suscribas a mi newsletter (gratis, por supuesto) y me leas todos los días porque te voy a mandar emails que te ayudarán a recordar quién eres y a definir qué es exactamente lo que quieres en el terreno del amor y cómo conseguirlo.

Además, te voy a regalar una masterclass de autoestima que grabé con mi padre y que nos quedó bastante resultona. Ahí vas a encontrar conceptos interesantes, como el del mando a distancia emocional, una buena dosis de humor (para que los dramas sean un poco más llevaderos) y varios ejercicios que podrás empezar a aplicar desde ya.

Y eso solo es el principio.

**Si quieres eso y mucho más, entra aquí: [www.silviallop.com/mas](http://www.silviallop.com/mas)**

Por cierto, te doy permiso para que compartas este PDF con quien sientas que pueda necesitarlo.

Confío 100% en tu criterio.