



**Febrero**  
HUMANAMENTE

EN FEBRERO HABLAMOS MUCHO SOBRE EL AMOR  
HACIA OTROS.

PERO POCAS VECES CONSIDERAMOS EL AMOR QUE  
NOS TENEMOS, INCLUSO AL ELEGIR AMAR A OTRA  
PERSONA.

EL AMOR PROPIO TAMBIÉN SE JUEGA AHÍ.

EN LA FORMA EN QUE ME QUEDO, EN LA FORMA  
EN QUE PONGO LÍMITES,  
EN LA FORMA EN QUE ME RESPETO MIENTRAS  
AMO.





ESTE ESPACIO NO BUSCA SEÑALAR ERRORES NI  
DECIRTE CÓMO DEBERÍAS VINCULARTE.

ES UNA INVITACIÓN A REFLEXIONAR, CON  
CALMA, SOBRE CÓMO ESTÁS HABITANDO TUS  
RELACIONES Y QUÉ PEQUEÑOS AJUSTES PODRÍAN  
ACERCARTE A VÍNCULOS MÁS SANOS.

REFLEXIONEMOS SOBRE EL AMOR PROPIO EN EL  
VÍNCULO CON OTRXS:

¿ME ESCUCHO CUANDO ALGO ME INCOMODA?

¿ME DOY PERMISO PARA EXPRESAR LO QUE  
NECESITO?

¿O ME ADAPTO PARA NO GENERAR CONFLICTO?



# IMAGINERÍA RELACIONES SANAS

IMAGINA UN ESPACIO QUE REPRESENTA CÓMO SE  
SIENTE UN VÍNCULO SANO PARA TI.  
PUEDE SER: UNA CASA, UN JARDÍN, UN PAISAJE,  
UNA PIEZA

PREGÚNTATE:

¿HAY LUZ? ¿HAY PUERTAS? ¿HAY LÍMITES  
CLAROS? ¿HAY ESPACIO PARA MOVERSE?

# JOURNALING AMOR PROPIO EN RELACIONES

- EN MIS VÍNCULOS SUELO OFRECER:
- ME CUESTA PEDIR:
- ME SIENTO MÁS YO CUANDO:
- ME SIENTO MÁS PEQUEÑA CUANDO:
- ÚLTIMAMENTE HE TOLERADO:
- SI ME TRATARA CON EL MISMO CUIDADO QUE TRATO A OTROS, CAMBIARÍA:



ESCRIBE UNA FRASE QUE TE GUSTARÍA PODER  
DECIR CON MÁS CLARIDAD EN TUS VÍNCULOS.

EJEMPLO:

“NECESITO TIEMPO.”

“ESO NO ME HACE BIEN.”

“QUIERO HABLAR DE ESTO.”

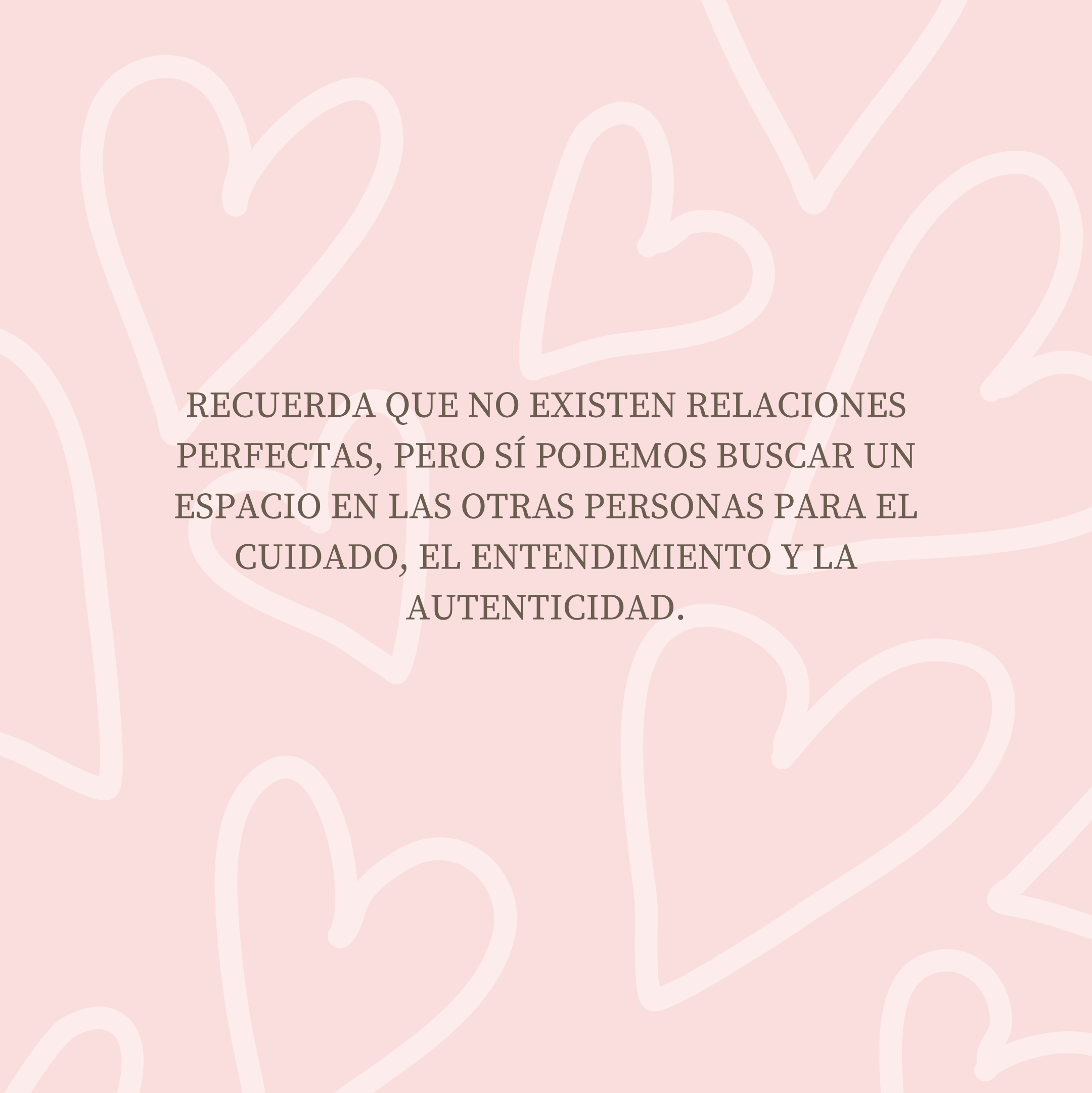
Y OBSÉRVATE:

¿QUÉ SIENTES AL IMAGINAR QUE LA DICES?

# CONSTRUIR RELACIONES SALUDABLES: ¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?

- SEGURIDAD EMOCIONAL: PODER SER TÚ MISMO/A SIN MIEDO A SER JUZGADO/A.
- COMUNICACIÓN REAL: NO SOLO HABLAR, SINO SENTIRTE ESCUCHADO/A Y COMPRENDIDO/A.
- CRECIMIENTO MUTUO: ESPACIOS DONDE AMBOS/AS PUEDEN SER Y EVOLUCIONAR SIN PRESIÓN.
- EQUILIBRIO Y RESPETO: NI ABSORBER NI DESAPARECER EN LA OTRA PERSONA.





RECUERDA QUE NO EXISTEN RELACIONES  
PERFECTAS, PERO SÍ PODEMOS BUSCAR UN  
ESPACIO EN LAS OTRAS PERSONAS PARA EL  
CUIDADO, EL ENTENDIMIENTO Y LA  
AUTENTICIDAD.