

AUTOESTIMA Y RELACIÓN DE PAREJA

Autoestima y Relación de Pareja

“Revolución de la Autoestima: de la Creencia a la Acción”

1. El Origen: El "Software" de la Infancia

- Sin filtros: De niños, absorbemos el entorno (familia/escuela) sin capacidad de análisis.
- La Creencia: Verdad absoluta que el cerebro acepta sin comprobación para sobrevivir.
- Resistencia: Una vez instaladas, actúan como filtros que bloquean cualquier idea nueva que te haga feliz, pero contradiga tu "verdad" vieja.

2. El Boicot en la Pareja

- Creencias Veneno: "No soy suficiente", "Amar es sacrificarse" o "Necesito que me valides".
- Espejo de Energías:
- Femenina Herida: Dependencia emocional y miedo al abandono.
- Masculina Herida: Distancia emocional, control y validación externa.

3. Herramienta: Auditoría de Valor

- Paso 1: Escribe 3 cosas que exiges a tu pareja para sentirte amado/a.
- Paso 2: Sé honesto/a: ¿Cuántas de esas cosas te das tú a ti mismo hoy?
- El Reto: Cubre una de esas necesidades por tu cuenta esta semana. No esperes a que el otro lo haga.

❖ No puedes cambiar lo que no reconoces. Abrir la mente a nuevas creencias es el único camino para transformar tu relación.

EL ORIGEN Y PODER DE TUS CREENCIAS

El ADN de tu Realidad

- Nacemos sin límites venimos al mundo con el disco duro vacío de juicios.
- De niños, absorbemos el entorno (familia/escuela) sin filtros. Lo que viste y oíste se convirtió en tu verdad absoluta.

¿Qué es una creencia?

Es cualquier pensamiento o emoción que tu cerebro acepta como **VERDAD** sin pedir pruebas.

La Resistencia al Cambio

- Tu cerebro rechaza por sistema cualquier idea nueva que contradiga lo que ya crees especialmente sobre el amor. Por eso, aunque leas consejos sobre pareja, si tu base es "no valgo", tu mente ignorará la solución para proteger su vieja "verdad".

La Clave de la Transformación

- Reconoce la Resistencia: Sentir incomodidad ante ideas nuevas es la señal de que estás tocando una creencia vieja.
- Mente Abierta: El cambio no llega por saber más, sino por permitirte dudar de lo que siempre has creído.
- Responsabilidad: Tú no elegiste tus creencias de niño, pero eres el único responsable de actualizarlas hoy.

LA CIENCIA DEL AMOR Y EL PODER DE DECIDIR

El Espejismo Químico (0 a 9 meses)

- La Dopamina y Norepinefrina crean euforia y atención focalizada.
- La Trampa Cognitiva baja la Serotonina, provocando pensamiento obsesivo. No es "destino", es química.
- Tras el caos inicial, la Oxitocina toma el mando para generar unión y apego profundo.

El Virus de las Creencias Infantiles

- De niños absorbemos ideas sobre el amor (familia/escuela) que el cerebro asume como verdades absolutas.
- Resistencia al cambio tu mente rechaza información nueva para proteger lo viejo superar el "rechazo automático" es la clave para evolucionar.
- Esas creencias invisibles dictan cómo eliges y cómo sufres en pareja hoy.

Del "Amoramiento" al Amor Consciente

- El amor no es algo que te sucede para llenar vacíos; es una construcción voluntaria y diaria.
- Para adoptar comportamientos sanos, primero hay que desinstalar el mito del "amor romántico" tradicional.

El Objetivo: Entender tu química para no actuar bajo la obsesión y recuperar tu individualidad.

☯ Para cambiar tu relación, primero tienes que hackear el sistema de creencias que tu cerebro instaló cuando no tenías capacidad de elegir.

GESTIÓN EMOCIONAL Y TRASCENDENCIA EN PAREJA

El Ciclo de la Autoestima y el Conflicto

- En las discusiones, tu autoestima baja al centrar toda tu atención en el otro, normalizando el malestar.
- El impacto emocional de la pelea fija creencias como "No valgo" o "Todos mienten", frenando tu evolución.
- Priorizar la pausa sobre la reacción química evitaría la ruptura de la mayoría de las relaciones.

De la Experiencia Limitante a la Invitante

- Superar el pasado deja de repetir patrones; usa tus traumas como "experiencias de aprendizaje" para no elegir desde la herida.
- El cambio es posible. Pasar del control y la obsesión al amor en libertad requiere el estudio profundo de tu propia autoestima.
- **El objetivo es:** mantener la calma ante la dualidad lo bueno y lo malo, gestionando la información con consciencia.

Amor Maduro: Libertad y Responsabilidad

- Cubre tus propias necesidades primero; deja de esperar que tu pareja sea tu fuente de validación.
- Elimina la necesidad de control y los celos obsesivos mediante el autoconocimiento
- Convertirse en la persona capaz de sostener un vínculo sano, estable y respetuoso

AUTOESTIMA Y BIOLOGÍA

El motor biológico (oxitocina)

[La oxitocina es la hormona del apego. Se dispara con el contacto físico, caricias y abrazos.]

Escudo anti-estrés

Reduce el Cortisol. Transforma la ansiedad en Seguridad, Calma y Confianza.

Herramienta de vida

El sexo y el afecto físico constante no son lujos; son el combustible de la complicidad.

El pilar psicológico (Autoestima)

No busques en tu pareja el valor que no te das tú. Si te sientes inferior, aceptas toxicidad.

Al recuperar tu autoestima, recuperas el control de tu vida. Nadie puede valorarte más de lo que tú te valoras.

Sanación consciente: Una dinámica dañina puede sanar si ambos eligen el respeto por encima del ego.

Trabajo activo: El cerebro de una pareja feliz y estable brilla con la misma intensidad que el de una recién enamorada. El amor se entrena.

CONEXIÓN GENUINA

LA SUMA DE
AUTOESTIMA SANA



CONTACTO FÍSICO



RELACIÓN
INQUEBRANTABLE

AMAR VS. DECIDIR AMAR (Tania Carrasco)

1. EL FALSO "DARLO TODO" (Generosidad vs. Egoísmo)



- **La trampa:** Pensar que darlo todo es amor incondicional a menudo esconde egoísmo: das para recibir lo mismo a cambio.



- **La frustración:** Si no recibes esa misma intensidad, te frustras porque la otra persona no cumple tus expectativas, generándole una "deuda" emocional.



- **La consecuencia:** Esa deuda asfixia a la pareja, provocando que se aleje.



- **La clave:** Diferenciar entre dar desde el corazón (sin esperar nada) y dar esperando recibir.

2. AMAR CON BAJA AUTOESTIMA



- **Proyección:** Aunque decidas amar y comprometerte, si tienes baja autoestima, trasladarás tus inseguridades a la relación.

- **Comportamientos tóxicos:**



- Te sentirás rechazado/a aunque no sea así



- Te enfocarás en los defectos de la otra persona



- Serás celoso/a y posesivo/a por miedo al abandono



- Probablemente uses el chantaje emocional



- **La raíz:** No puedes amar sanamente si no te amas primero a ti mismo/a.

CONCLUSIÓN:

El amor sano es equilibrado y no requiere el sacrificio propio. Si necesitas darlo todo para sentirte valorado/a, es necesario trabajar en la autoestima.



BAJA AUTOESTIMA Y DINÁMICAS DE PAREJA DISFUNCIONALES

1. DINÁMICAS DE CODEPENDENCIA (TRIÁNGULO DE KARPMAN)



- **Salvador vs. Víctima:** Uno busca "arreglar" vidas para sentirse necesario; el otro busca que le resuelvan la existencia.
- **Límites Absurdos:** Normas rígidas y controladoras que disfrazan la **desconfianza** como "protección".
- **Unión por Necesidad:** Relaciones basadas en carencias económicas o **emocionales**, no en libertad.



2. EL IMPACTO DE LA BAJA AUTOESTIMA



- **Demanda Excesiva:** Exigir atención para llenar vacíos propios que no se saben cubrir.
- **Erosión y Culpa:** Círculo vicioso de **autoculpabilidad** y autosabotaje que destruye la relación.
- **Raíces Profundas:** Patrones infantiles que perpetúan creencias limitantes sobre el merecimiento.



LA CLAVE DEL CAMBIO



- **AUTOCONOCIMIENTO:** Identificar necesidades y ajustar límites personales de forma constante.
- **RESPONSABILIDAD:** La felicidad es un trabajo personal; nadie tiene la responsabilidad de hacerte feliz.
- **AMOR SANO:** Respeta la autonomía y fluye de forma natural, sin miedos ni deudas emocionales.



CLAVES PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN PAREJA

- 1. Empatía y Comunicación:** Sustituye la adivinación por la comunicación clara; no exijas lo que no expresas.
- 2. Autoaceptación:** Reduce la autoexigencia para perdonar y aceptar los fallos del otro con amor.
- 3. Libertad Individual:** Fomenta espacios propios; la individualidad fortalece el vínculo.
- 4. Perdón Genuino:** Perdonar de corazón es mantener el vínculo; no hacerlo rompe el amor.
- 5. Igualdad y Respeto:** Equilibrio total, sin sentirse superior ni inferior al otro.
- 6. Equilibrio Dar/Recibir:** Evita el exceso de entrega ("ahogar") y el exceso de exigencia.
- 7. Autoconocimiento:** Entiende tus propias necesidades antes de comunicarlas.
- 8. Diálogo Constante:** Trata la relación como una conversación continua para evitar conflictos graves.
- 9. Compromiso Activo:** Ceder por turnos no es perder, es pactar por amor.

Acuerden su propio punto medio, cedan alternativamente y asuman responsabilidad compartida.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA UN AMOR SANO

1. Prioriza tu autoconocimiento: No puedes pedir lo que no sabes que necesitas.
2. Sana antes de vincularte: La pareja no es un hospital para heridas previas.
3. Abandona el rol de Salvador: No eres responsable de "arreglar" a nadie.
4. Establece límites con amor: Los límites protegen la relación, no la castigan.
5. Fomenta tu individualidad: El espacio propio nutre el reencuentro.
6. Comunícate, no adivines: La claridad elimina los supuestos y el conflicto.
7. Acepta la realidad del otro: Ama a la persona real, no a tu proyecto de ella.
8. Perdona de corazón: El rencor es un muro que impide el crecimiento.
9. Busca la igualdad: Ni por encima para controlar, ni por debajo para depender.
10. Cede con consciencia: El compromiso es un baile por turnos, no una rendición

TU RESPONSABILIDAD

No puedes sanar al otro. Al fortalecer tu propia autoestima, creas el "seguro de vida" de tu relación.