

MIS RELACIONES Y YO



Texto:

Sara Martínez y Lizbeth Quezada

Actividad matriz de acuerdos:

Maynée Cortés (Laboratorio Afectivo)

Revisión:

Celeste Campos, Darinka Lejarazu, Brenda Velázquez,
Miguel Torres, Sofía Garduño y Xóchitl Rodríguez

Diseño:

Reyna Pelcastre + Mariana Ugalde (et al.)



MIS RELACIONES y yo

A lo largo de nuestra vida, conocemos a nuevas personas con las que podemos identificarnos, a quienes podemos querer o con quienes, por el contrario, no buscamos tener ningún tipo de vínculo.

Todas nuestras relaciones son diferentes, pueden ser pasajeras, de corto plazo o, simplemente, no pasar de un encuentro. Sin embargo, muchas otras se convierten en amistades, relaciones laborales, relaciones de pareja o sexuales. Todas son muy valiosas e importantes porque es a través de éstas que podemos compartir, experimentar, disfrutar, conversar, aprender y cuidarnos.

Para ser más conscientes de nuestros vínculos, es importante identificar qué tipo de dinámicas nos gusta llevar con cada persona, qué cualidades tienen que nos hacen querer mantenerlas cerquita, y cómo nos hacen sentir.

Para poner esto en práctica... ✨



Piensa en tus 5 personas favoritas y responde:

- ¿Qué tipo de relación tengo con esa persona?
 - ¿Se trata de una amistad?
 - ¿De una pareja o vínculo afectivo?
 - ¿De alguna pareja o vínculo sexual?
 - ¿De un familiar?
- ¿Qué cualidades tiene esa persona que la convierten en mi favorita?
- ¿Cómo me hacen sentir esas cualidades?
- Te dejamos un ejemplo para que puedas seguirlo...



	Persona	Tipo de relación	Cualidades que la convierten en mi favorita	Cómo me hacen sentir esas cualidades
Ejemplo	Luz	Amiga	☺ Es graciosa ☺ Trata bien a todo mundo ☺ Me escucha ☺ Le gustan las mismas películas que a mí	✦ Segura ✦ Escuchada ✦ Respaldata ✦ Cool
1				
2				
3				
4				
5				

En todas estas relaciones o vínculos **el respeto, la comunicación, la libertad y la igualdad son indispensables** para que establezcamos relaciones sanas y libres de violencia. Estos elementos son los que permiten el diálogo para poder expresar cómo nos sentimos, crear espacios seguros y desenvolvernos de manera plena y feliz. Sin importar el tipo de conexión ni el lugar donde estemos (la escuela, el hogar, el trabajo, espacios culturales o recreativos), siempre tendríamos que estar sintiendo esa seguridad y confianza.



Nos han hecho creer que las relaciones de pareja son las más valiosas, pero la realidad es que no son necesarias, ni las únicas, para sentirnos felices y en plenitud.

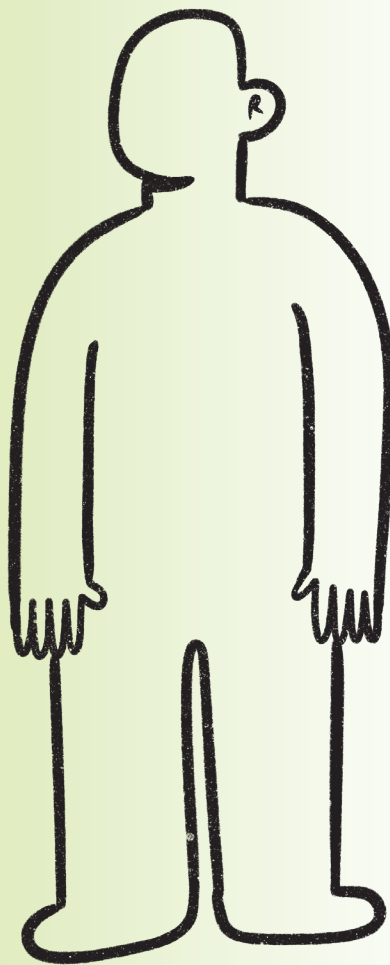
**Nosotrxs mismxs ya estamos completxs y somos valiosxs.
No necesitamos a una “media naranja”.**

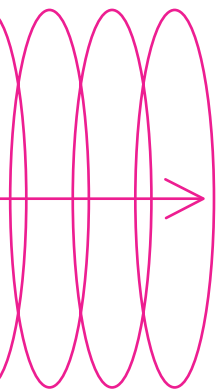
Imagina que esta persona eres tú.

Comienza a pensar en todas esas cualidades que te hacen sentir poderosx, completx o feliz de ser quien eres y escríbelas alrededor de la imagen formando un círculo. Pueden ser cualidades físicas, algún talento que tengas o alguna habilidad emocional.

Después decora cada parte del cuerpo con colores, figuras o texturas que te gusten, asignando un color, textura o figura a cada cualidad.

Conforme tu imagen se va llenando de colores y formas, **observa cómo eres genial, estás completx y llenx de vida.**

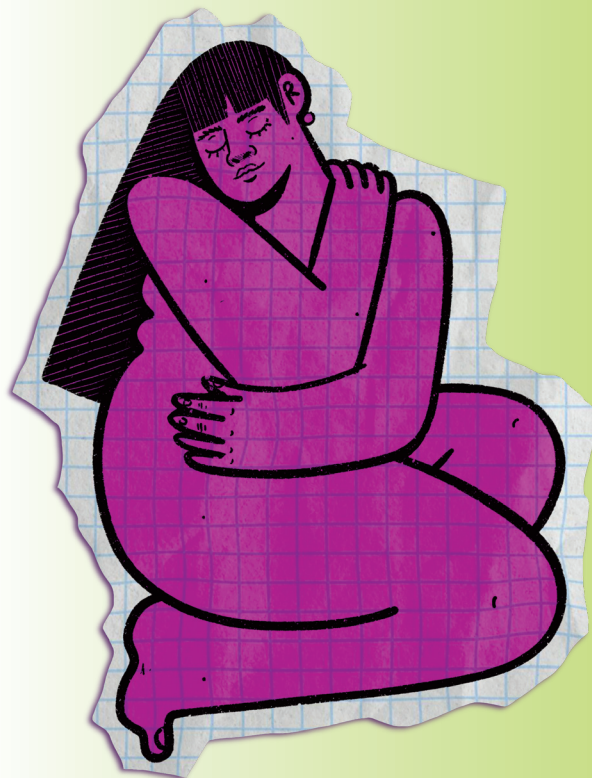




TU CUERPO... TU PRIMER TERRITORIO

¿Has pensado qué es lo que te permite sentir, disfrutar y experimentar diferentes vivencias y placeres?

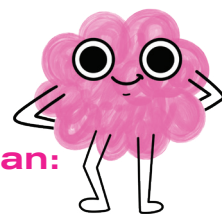
No hay una respuesta correcta, pueden ser muy diversas, pero todas las personas tenemos algo que desde que nacemos nos pertenece sólo a nosotrxs mismxs: ¡nuestro cuerpo!



Parte de reconocernos es asumir que todos los cuerpos son distintos, por más que otras personas quieran imponer una única forma de belleza o felicidad, **nuestros cuerpos ya son bellos por el simple hecho de que nos pertenecen y nos permiten vivir experiencias.** Debemos reconocerles, mirarlos, validarlos y comprender que necesitan cuidados. Nos toca a nosotrxs mismxs cuidarnos y apapacharnos, tomando en cuenta lo que cada unx necesita.



Piensa por lo menos en 10 cosas que te permita hacer tu cuerpo, pensando en las diferentes partes que lo conforman:



MI BOCA me permite _____

MIS MANOS me permiten _____





MIS PIES me permiten _____



MIS OJOS me permiten _____

MIS PIERNAS me permiten _____



MI PIEL me permite _____

MI CORAZÓN me permite _____



MIS GENITALES me permiten _____



MIS OÍDOS me permiten _____



MI NARIZ me permite _____

Si quieres, puedes agregar alguna otra parte de tu cuerpo:



Conocer tu cuerpo y escucharle lleva tiempo, pero es necesario

El cuerpo nos da muchos placeres, pero también nos comunica de una u otra forma cuando no estamos sintiéndonos bien o cómodxs con alguna situación, o cuando estamos enfermxs. **Escucharnos, hacernos caso y validar nuestras emociones, sentimientos, necesidades y límites es importante porque es una forma de cuidarnos.**

Además, nuestras relaciones de amistad, familiares, laborales, las que formamos en la escuela, o que conocemos en otros espacios también pueden ser importantes y brindarle felicidad, cariño y amor a nuestras vidas. Todas estas relaciones nos complementan y es muy bonito poder compartiros con alguien y saber que existen muchas formas de hacerlo.

Escribe el nombre de 3 personas en las que piensas para cada casilla.

Estas personas me dan:

Tranquilidad

Apapachos

Felicidad

Placer

Apoyo

Aprendizaje

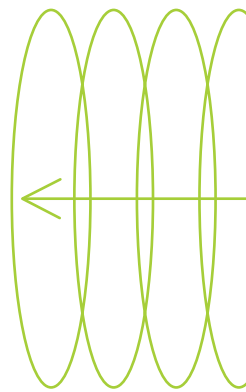
Seguridad

Diversión

Bienestar



RELACIONES AFECTIVAS Y/O SEXUALES CHIDAS



Hablemos del *match* que hacemos con otras personas en lo afectivo y/o sexual.

Cuando nos gusta otra persona solemos emocionarnos, conversar con nuestrxs amistades y redes de apoyo sobre cómo nos sentimos al respecto de ese *crush*, cuáles han sido las coincidencias que tenemos y cómo nos hemos llevado en el tiempo compartido.





Además de compartir nuestro enamoramiento, una buena señal a tomar en consideración es si esa persona especial nos genera confianza para comunicarle nuestros sentimientos. Al hacerlo, podemos establecer en conjunto los términos y acuerdos de la relación, considerando lo que queremos de ésta, nuestras expectativas, necesidades y límites, así como también lo que podemos, queremos y estamos dispuestxs a brindar.

Por ejemplo, si compartimos que deseamos una relación de pareja y la otra persona no, hacer este ejercicio nos permite decidir qué tanto queremos avanzar o cuál será la forma en la que nos relacionaremos.

Algunas herramientas que pueden servir para construir relaciones chidas es hacernos las siguientes preguntas:

→ **¿Qué espero yo de esta relación?**

→ **¿Cuáles de mis necesidades se tienen que cubrir para poder sentirme segurx, feliz y tranquilx en esta relación?**

→ **¿Existen cosas de esta/s persona/s que no me gusten, pero que no me incomodan ni exceden mis límites?
¿Cuáles son?**

→ **¿Existen aspectos de esta/s persona/s que no me gustan y que no puedo ignorar porque me incomodan demasiado y/o exceden alguno de mis límites? ¿Cuáles son?**



Contestando estas preguntas podemos, en conjunto con la/s otra/s persona/s, construir una “matriz” de acuerdos afectivos que nos funcione y nos permita tomar en cuenta las necesidades, deseos y límites de cada unx.

Matriz de acuerdos afectivos*

1. Aquello que a mí me gustaría de la relación

2. Aquello que necesito de la relación

3. Aquello que puedo negociar

4. Aquello que no es negociable o tolerable para mí

Puedes llenar la siguiente matriz con la o las personas que deseas compartirte para construir un arreglo que funcione para todxs. Primero llenen en lo individual cada una de las secciones, después platicuen y, si es necesario, hagan ajustes en la sección III.

A lo largo de la relación se puede regresar a esta matriz y hacer los ajustes que sean necesarios. **Recuerda que somos personas que evolucionamos, vamos cambiando y con ello cambian nuestros gustos, necesidades y expectativas.**

Una vez que establezcamos los acuerdos es importante recordar que **sentir seguridad es un aspecto súper importante de las relaciones sanas.** Comunicarnos, respetarnos, llegar a acuerdos, respetar los límites de la/s otra/s persona/s y sus espacios nos permitirá construir esa seguridad.

Aunque quisiéramos que todas nuestras relaciones sean bonitas, sanas y nos hagan sentir bien, **es importante que hablemos de la violencia que puede existir.**

Cuando una situación o persona es violenta nos podemos sentir de muchas formas y todas son válidas e importantes. Puede que esa violencia venga de nuestra familia, de los espacios laborales, escolares o de nuestra pareja o la persona con la que compartimos nuestro cuerpo en el ámbito afectivo y/o sexual.



Herramienta obtenida del Taller “Estableciendo Acuerdos Afectivos” impartido por Maynée Cortés para Laboratorio Afectivo. Para más información, consulta www.laboratorioafectivo.com



¿NECESITAS APOYO?

Existen otras situaciones que pueden implicar que existe violencia. Por ello, es necesario **reconocer lo que no te hace sentir bien, te lastima o incomoda para buscar apoyo.**

El apoyo se puede manifestar de muchas formas y venir de distintas fuentes (tus amistades, familiares, profesores, o personas expertas). Incluso, éste puede venir de instancias públicas que brindan servicios gratuitos para atender situaciones de violencia hacia las mujeres. Para acceder a ellos te dejamos las siguientes recomendaciones:

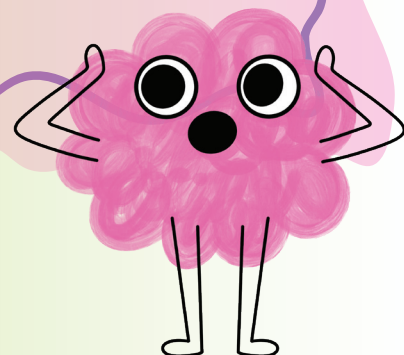
Puedes marcar al **911 sin importar dónde estés en el país** para buscar apoyo en caso de emergencias relacionadas a distintos tipos de violencia, como lo son abuso sexual, acoso u hostigamiento sexual, violación, violencia de pareja y violencia familiar.

También puedes acudir a los **Centros de Justicia para las Mujeres (CJM)**, en donde te pueden dar atención y asesoría.

Si prefieres recibir atención telefónica, existe la Línea Mujeres en la Ciudad de México, a la cual puedes contactarte llamando al ***765**.

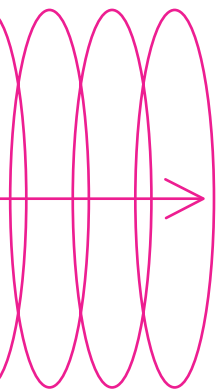
O si requieres asesoría legal, puedes llamar a las Abogadas de las Mujeres, del Gobierno de la Ciudad de México, al **55 5512 2836 ext. 402**.

También puedes acudir a nuestra **plataforma Liberas**, donde podrás encontrar distintos recursos y rutas de acción. Visítala en www.liberas.org



Consulta el directorio en:


https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/715487/CJM_Octubre22.pdf



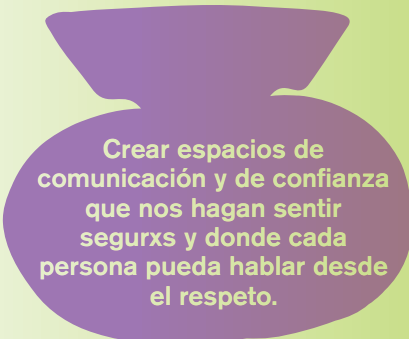
¡CONSTRUYAMOS ESPACIOS QUE NOS HAGAN SENTIR BONITO! ♥

Construir relaciones sanas y libres de violencia nos implica crear ambientes donde nos sentimos seguros y podamos desarrollarnos libremente, procurando nuestro bienestar.

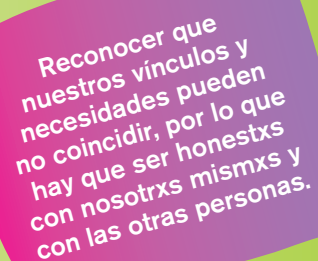
Es importante que juntxs construyamos estos espacios y relaciones. Algunos tips para hacerlo son:




Escucharte y validarte para conocerte mejor y reconocer tus necesidades y límites.



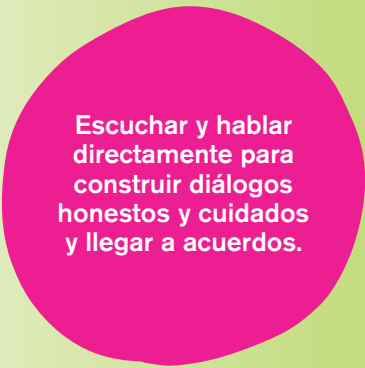
Crear espacios de comunicación y de confianza que nos hagan sentir seguros y donde cada persona pueda hablar desde el respeto.




Reconocer que nuestros vínculos y necesidades pueden no coincidir, por lo que hay que ser honestxs con nosotrxs mismxs y con las otras personas.




¡Diversifica tus afectos! Tus amistades, tu familia elegida y tus vínculos sexoafectivos son igual de importantes.



Escuchar y hablar directamente para construir diálogos honestos y cuidados y llegar a acuerdos.



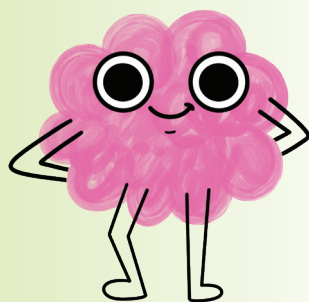
Priorizarte a ti mismx y reconocer que sólo tú eres expertx en tu vida.

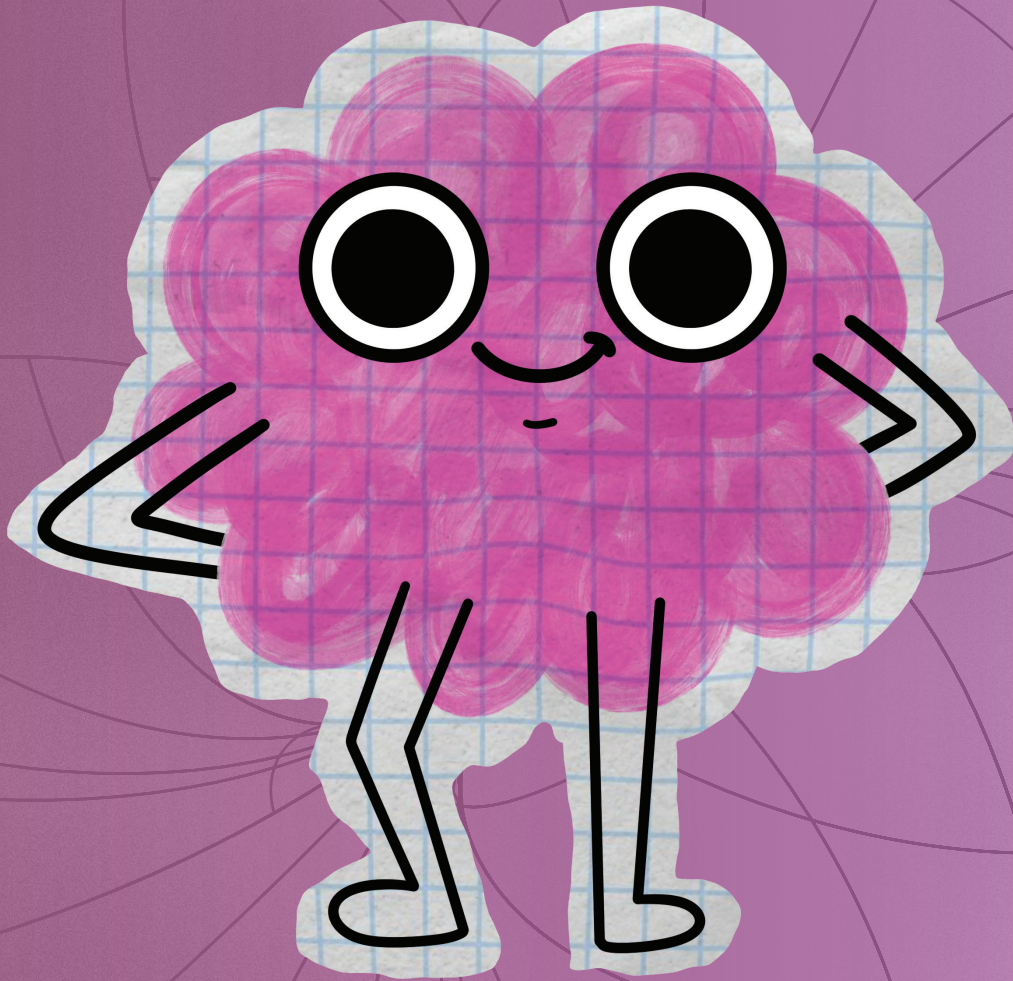


Conocer y validar los límites de las otras personas.



Recuerda: una relación afectiva y/o sexual sana hace que tú y tu/s pareja/s o vínculo/s sientan comodidad, seguridad y felicidad.





**SENTIR
BOHITO**

¡Síguenos en redes @sentirbonitomx!