



**Colegio** Oficial de **Psicología**  
de Andalucía Occidental

# Relaciones que Suman: vínculos sanos y límites

Ester Redolosi  
Psicóloga AN05714





# Objetivo del Taller

## Comprender lo Sano

Identificar qué hace que una relación sea verdaderamente nutritiva y equilibrada, reconociendo patrones que fomentan el crecimiento mutuo.

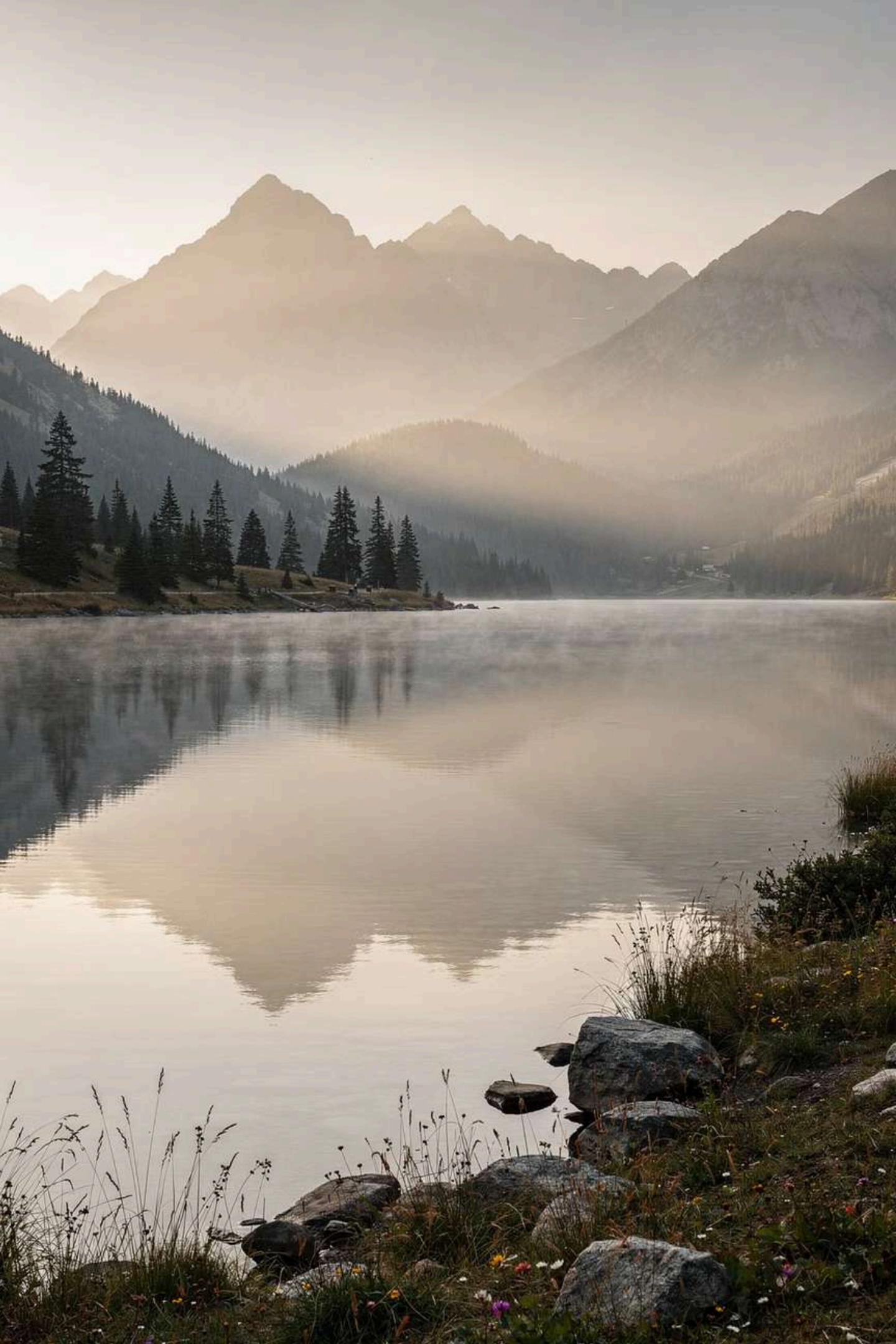
## Límites sin Culpa

Aprender a establecer límites claros desde el respeto y la coherencia emocional, protegiendo tu espacio sin sentir remordimiento.

## Vínculos que Sostienen

Cultivar relaciones que te fortalecen, te acompañan y te permiten ser quien realmente eres, sin drenar tu energía vital.

Este taller es un espacio de reflexión profunda donde aprenderás a discernir entre relaciones que suman y aquellas que restan, desarrollando herramientas prácticas para construir vínculos más conscientes y saludables en tu vida.



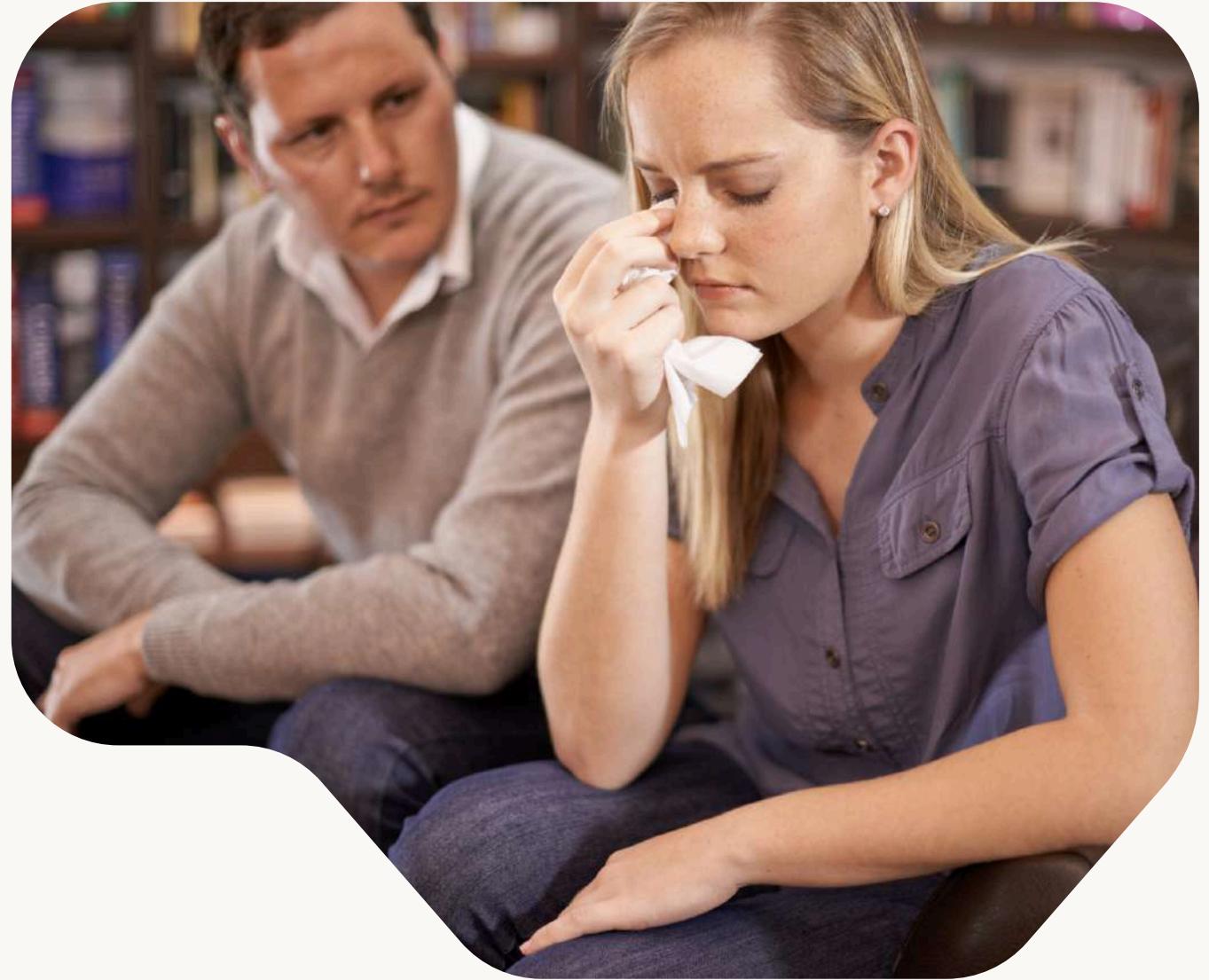
"La calidad de tus relaciones define la calidad de tu bienestar."

Las personas que te rodean no son un detalle accidental de tu vida: son parte esencial de tu ecosistema emocional. Cada vínculo tiene un impacto directo en tu paz interior, tu energía diaria y tu capacidad de crecer. Hoy comenzamos este viaje desde la conciencia de que **elegrir bien es quererte bien**.



No existen relaciones tóxicas;  
existen relaciones que muestran  
dónde te abandonas.

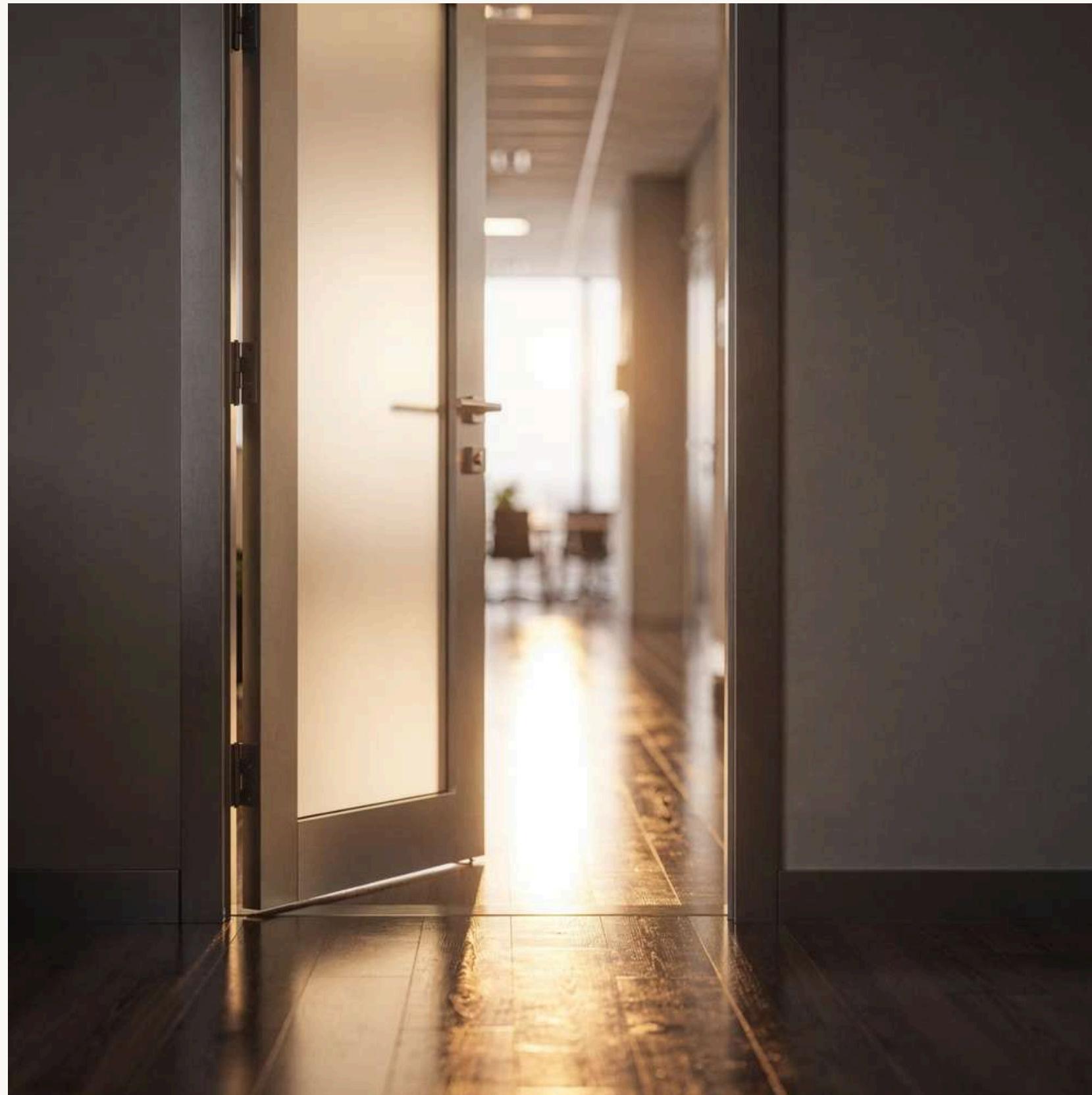
Durante mucho tiempo hemos aprendido a clasificar las relaciones como "buenas" o "tóxicas", como si el problema estuviera siempre fuera, en el otro. Sin embargo, muchas relaciones no duelen por lo que el otro hace, sino por **lo que nosotros dejamos de hacer con nosotros mismos dentro de ellas**.



## Las relaciones no nos hacen daño: nos muestran dónde no nos estamos cuidando.

Las relaciones no tienen el poder de herirnos por sí mismas. Lo que hacen es mostrar con una claridad a veces incómoda cómo nos tratamos cuando estamos con otros: si nos damos espacio, si respetamos nuestros límites, si atendemos nuestras necesidades o si las dejamos en segundo plano por miedo a perder.

# Invitación Inicial



## Reflexionamos para Elegir Mejor

Este espacio es una oportunidad para detenerte, mirar con honestidad tus vínculos actuales y preguntarte: ¿Estas relaciones me nutren o me desgastan? No desde el juicio, sino desde la claridad amorosa.

Vamos a trabajar desde tres ejes fundamentales:

- **La calma:** Observar sin reaccionar. Brújula interior
- **La claridad:** Ver lo que realmente es. Diferenciar deseo de realidad.
- **La coherencia emocional:** Alinear lo que sientes, piensas y haces. No te traiciones por mantener vínculos.

Porque cuando te relacionas desde estos lugares, todo cambia. Tus elecciones se vuelven más sabias, tus vínculos más genuinos y tu bienestar más sólido.

# Qué es una Relación que Suma

Una relación que suma no es aquella libre de conflictos o perfecta en todo momento. Es un vínculo donde **ambas personas tienen espacio para crecer**, donde se respetan los ritmos individuales y se celebra la autenticidad de cada uno.

## Respeto Profundo

Se honran los límites, las opiniones y las necesidades del otro sin intentar cambiarle o controlarle.

## Presencia Genuina

Existe una atención real, una escucha verdadera que va más allá de estar físicamente presente.

## Coherencia Emocional

Lo que se dice coincide con lo que se hace. Hay confianza porque hay consistencia.

## Libertad Personal

Cada persona mantiene su identidad, sus espacios y sus sueños. No hay fusión que anule.

En estas relaciones, te sientes **más tú**, no menos. Tu energía se expande en lugar de contraerse.

# Señales de que una Relación Suma



## Te Sientes Vista/o

La persona te ve realmente, no la versión idealizada o la que le conviene. Reconoce tu esencia y la valora.



## Puedes Ser Tú

No necesitas actuar, fingir o esconder partes de ti. Tu autenticidad es bienvenida y respetada.



## La Energía se Expande

Después de estar con esta persona, te sientes más vital, inspirado y conectado contigo mismo.



## Hay Calma sin Altibajos

Existe estabilidad emocional. No hay montañas rusas constantes ni drama innecesario.

Estas señales no aparecen todas al mismo tiempo ni de forma perfecta. Pero cuando una relación suma, **predomina la sensación de paz y crecimiento** por encima de la ansiedad o el desgaste.

# Señales de que una Relación Resta

Reconocer lo que no suma es tan importante como identificar lo que sí lo hace. Estas señales son llamadas de atención que tu cuerpo y tu mente te envían para protegerte:

## Drena tu Energía

Después de estar con esta persona, te sientes agotado, vacío o emocionalmente exhausto. Tu vitalidad se reduce en lugar de expandirse.

## Genera Duda Constante

Te cuestiona permanentemente, te hace dudar de tu valía o de tu percepción de la realidad. Vives en un estado de inseguridad.

## Incoherencia Emocional

Hay una desconexión entre lo que dice y lo que hace. Promete mucho pero sostiene poco. Te deja confundido sobre dónde estás parado.

## Te Hace Sentir "Menos Tú"

Pierdes partes de tu identidad, dejas de hacer cosas que te importan o te sientes cada vez más pequeño en la relación.

Si identificas varias de estas señales en un vínculo, es momento de revisar si esa relación merece el espacio que ocupa en tu vida. No se trata de juzgar a la otra persona, sino de honrar tu bienestar.

## En una relación hay que sacrificarse

No es lo mismo sacrificarse que abandonarse.

- **Sacrificio consciente:** Cedo puntualmente sin perderme ni resentirme.
- **Abandono personal:** Me adapto de forma constante por miedo, culpa o necesidad.

*Una relación puede atravesar renuncias, pero no puede sostenerse sobre la renuncia a quien eres.*

**¿Esto que estoy cediendo es una elección consciente o una renuncia que me va apagando?**

- Lo sano no exige, sostiene.
- Lo sano no empuja, respeta el ritmo.
- Lo sano no te pide que te pierdas para quedarte.
- Lo sano no se impone, se siente en calma.
- Lo sano no duele de forma constante.
- Lo sano no te hace más pequeña para encajar.
- Lo sano no necesita sacrificios permanentes.
- Lo sano no compite contigo; camina a tu lado.



# Pilares de las Relaciones que Suman

Toda relación nutritiva se sostiene sobre tres pilares fundamentales. No son negociables ni opcionales: son la base que permite que un vínculo sea sano, equilibrado y duradero.

01

## Límites Sanos

Definen tu espacio emocional y protegen tu identidad sin necesidad de alejarte del mundo.

02

## Comunicación que Conecta

Expresas necesidades y emociones desde la claridad, sin atacar ni culpar al otro.

03

## Reciprocidad Emocional

Existe un equilibrio entre dar y recibir, donde ambos se sienten vistos y cuidados.

Cuando estos tres pilares están presentes, la relación se convierte en un espacio de crecimiento mutuo. Cuando falta alguno, aparecen el desgaste, el resentimiento o la confusión. Vamos a explorar cada uno en profundidad.



# Pilar 1: Límites Sanos



## Qué Son los Límites

Los límites no son muros que te aíslan. Son **líneas de claridad** que definen tu espacio emocional, tu tiempo, tu energía y tus valores. Te permiten decir "esto sí, esto no" sin sentir culpa ni necesidad de justificarte.

Un límite sano protege tu identidad. Te permite mantener lo que es importante para ti sin sacrificarte innecesariamente por complacer a otros. Los límites dicen: "**Te respeto, y también me respeto a mí**".

## Funciones de los Límites:

- Proteger tu paz interior
- Evitar el resentimiento acumulado
- Mantener tu autenticidad en la relación
- Enseñar a los demás cómo tratarte

Cuando no pones límites, terminas dando más de lo que puedes sostener, y la relación se desequilibra.

# Límites con Elegancia

1

## No Son Muros

Un límite no es un rechazo ni un castigo. Es una forma de cuidar la relación y a ti mismo al mismo tiempo.

2

## Son Líneas de Claridad

Establecen con calma y firmeza qué estás dispuesto a aceptar y qué no, sin agresividad ni culpa.

3

## Evitan el Resentimiento

Cuando pones límites a tiempo, evitas acumular frustración y resentimiento que dañan el vínculo.

Poner límites con elegancia significa comunicarlos desde el respeto, con firmeza pero sin dureza. Significa decir "no puedo" sin justificarte en exceso, y mantener tu decisión aunque el otro insista. **Un límite bien puesto es un acto de amor propio y de respeto hacia la relación.**



**Ejemplo práctico:** "Entiendo que necesites hablar, pero hoy no tengo espacio emocional. ¿Podemos retomarlo mañana con calma?"

## Pilar 2: Comunicación que Conecta

La comunicación no es solo hablar: es **expresar lo que necesitas de forma que el otro pueda escucharte**. No se trata de ganar una discusión ni de tener razón, sino de crear un puente que une en lugar de separar.



### Expresar Necesidades

Comunica lo que sientes y lo que necesitas sin esperar que el otro lo adivine. La claridad es un regalo para ambos.



### Unir, No Culpar

La comunicación efectiva busca resolver, no atacar. Evita frases acusatorias y elige un tono que invite al diálogo.



### Hablar desde el "Yo"

En lugar de "tú siempre...", prueba "yo me siento...". Cambia completamente la energía de la conversación.

Cuando te comunicas desde la responsabilidad afectiva, **reduces la defensividad del otro y abres espacio para la comprensión mutua**. La comunicación que conecta no busca convencer, sino comprender.

# Comunicación Afectiva



## Los Tres Elementos Clave

### 1 Validación Emocional

Reconocer lo que el otro siente sin necesidad de estar de acuerdo. "Entiendo que esto te duele" abre puertas.

### 2 Escucha Real

No solo oír palabras, sino comprender el mensaje emocional detrás. Escuchar con presencia plena, sin planear tu respuesta mientras el otro habla.

### 3 Reparación cuando Hay Daño

Si heriste, reconócelo. Una disculpa genuina repara y fortalece el vínculo. La vulnerabilidad es un acto de valentía.

**La comunicación afectiva transforma conflictos en oportunidades de mayor conexión. No siempre estarán de acuerdo, pero sí pueden entenderse.**

## Pilar 3: Reciprocidad

La reciprocidad no significa que ambos den exactamente lo mismo en todo momento, sino que **existe un equilibrio general** donde ambos se sienten cuidados, vistos y valorados. No se trata de llevar cuentas, sino de sentir que la energía fluye en ambas direcciones.

### Dar y Recibir

Ambos aportan a la relación según sus posibilidades. No hay uno que siempre da y otro que siempre toma.

### Actos Coherentes

Las palabras se acompañan de acciones. No basta con decir "me importas", hay que demostrarlo de forma consistente.

### Cuidado Mutuo

Ambos se preocupan por el bienestar del otro y actúan en consecuencia, sin que uno tenga que mendigar atención.

Cuando falta reciprocidad, una persona queda exhausta de dar mientras la otra se acostumbra a recibir sin aportar. **La reciprocidad es la que mantiene viva la energía del vínculo.**

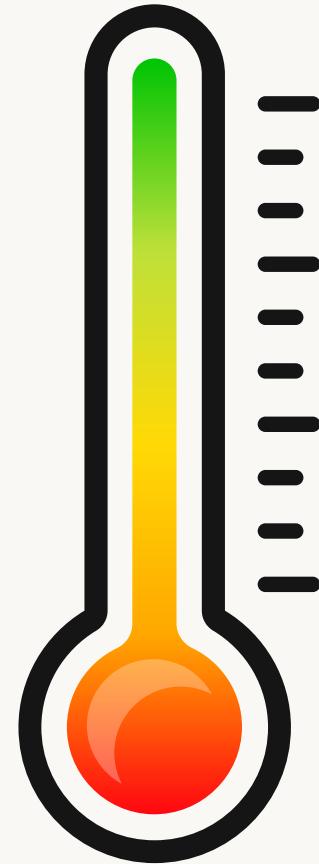
- Pregunta clave:** ¿Siento que en esta relación recibo tanto como doy, o siempre soy yo quien está disponible, quien llama, quien propone?

# Termómetro Relacional

## Después de estar con esa persona:

¿Soy más yo... o menos yo?

Esta pregunta es tu mejor brújula emocional. No necesitas listas interminables de pros y contras. Solo necesitas sentir:



### ✓ Más Tú

- Te sientes en paz
- Tu energía está alta
- Sonrías con facilidad
- Te reconoces
- Tu cuerpo está relajado
- Piensas con claridad

### ✗ Menos Tú

- Estás agotado
- Sientes ansiedad
- Te criticas más
- Pierdes tu centro
- Tu cuerpo está tenso
- Hay confusión mental

**Tu cuerpo no miente. Esa sensación en el estómago, esa tensión en los hombros, esa paz o esa inquietud te están diciendo algo importante. Escúchate.**



# Dinámica Breve

## Paso 1

Piensa en una relación actual que ocupe espacio significativo en tu vida. Puede ser de pareja, amistad, familiar o laboral.

## Paso 2

Sin juzgar, simplemente observando, define cómo te sientes en esa relación.

## Paso 3

Ahora responde con honestidad: ¿Esa relación suma o resta en tu vida? No desde lo que "debería ser", sino desde lo que realmente es.

Esta pequeña reflexión es poderosa. A veces nos acostumbramos tanto a un vínculo que dejamos de cuestionarnos si realmente nos nutre. **Permitirte mirar con claridad es el primer paso para elegir mejor.**

- Recuerda: reconocer que algo no suma no te hace mala persona. Te hace consciente.

**“Si te has abandonado, es porque creíste que era necesario para amar.”**



No hay culpa



No hay nada que corregir



Solo comprensión

Nadie se abandona por casualidad, sino por amor, miedo o necesidad de pertenecer.

El dolor no viene de haberte abandonado,  
sino de no querer ver que lo hiciste.

Abandonarte fue una forma de proteger un vínculo.  
No hubo mala intención, hubo necesidad.

Cuando no lo ves, el cuerpo lo grita:  
cansancio, culpa, confusión.

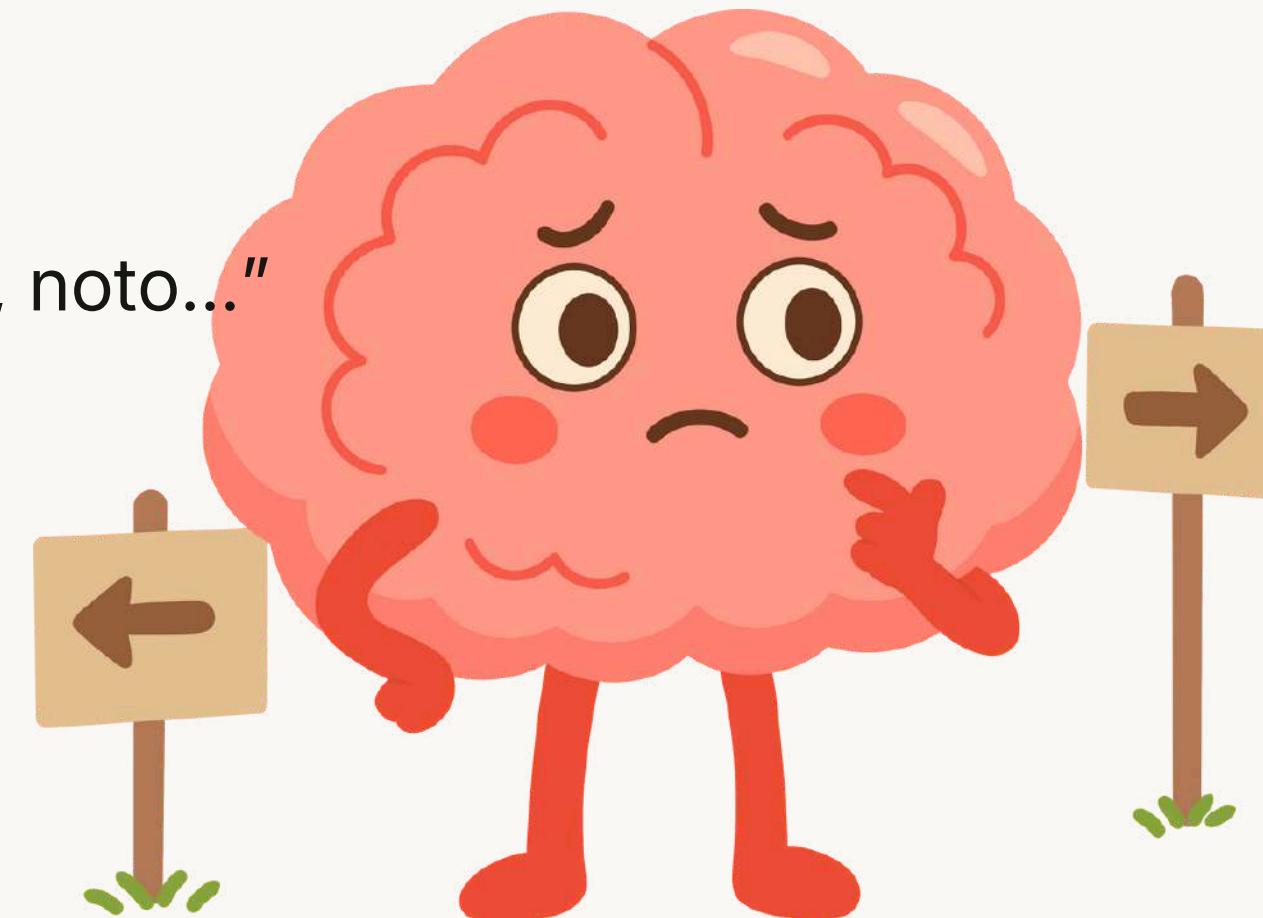
Cuando lo ves sin juicio,  
ya no necesitas seguir haciéndolo.



# Darse cuenta no obliga a cambiar nada hoy. La conciencia no pide decisiones inmediatas.

Ejercicio sencillo, interno y no invasivo:

- “Piensa en una relación.”
- “Completa mentalmente:
  - Cuando no me escuchó, suelo...
  - Cuando me escuchó un poco más, noto..."
- “No lo compartimos. Es solo para ti.”

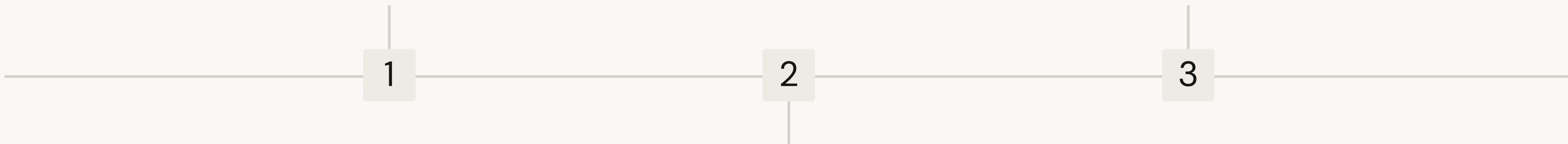


Esta semana no intentes cambiar ninguna relación.  
Solo observa cuándo te dejas fuera  
y qué pasa cuando no lo haces.

# Expectativas Sanas

## Ni Idealizar

Ver al otro como perfecto o como la solución a tus vacíos te prepara para la decepción. Nadie puede cumplir esas expectativas imposibles.



## Ni Conformarte

Aceptar menos de lo que mereces por miedo a estar solo o porque "nadie es perfecto" tampoco es el camino. Tus necesidades importan.

- Pregúntate: ¿Estoy viendo a esta persona como es, o como quiero que sea?

## **Expectativas que restan**

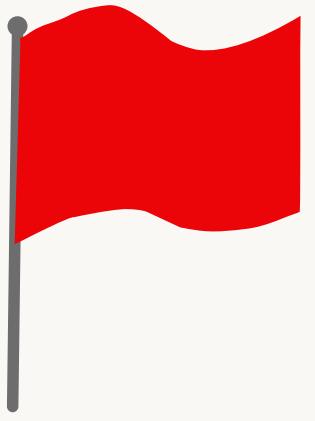
- Que el otro cambie para que yo esté bien.
- Que me lean la mente.
- Que la relación repare lo que me falta.

## **Expectativas que suman**

- Poder expresar lo que necesito.
- Saber hasta dónde puedo llegar sin perderme.
- Diferenciar deseo de exigencia.



**EXPEC  
TATION**



## Señal Roja Elegante

# Cuando Alguien Promete Mucho... y Sostiene Poco

Una de las señales más claras de que una relación puede restar es la **incoherencia entre palabras y acciones**. Alguien que promete mundos, que habla de futuro, que declara grandes intenciones... pero cuando llega el momento de sostener esas palabras con hechos, desaparece, se ausenta o pone excusas.

### Lo que Dicen

- "Siempre estaré para ti"
- "Eres mi prioridad"
- "Vamos a hacer esto juntos"
- "Cambiaré, lo prometo"
- "Eres muy importante para mí"

### Lo que Hacen

- Desaparecen cuando los necesitas
- Te postergan constantemente
- No cumplen lo acordado
- Repiten los mismos patrones
- No demuestran con acciones

Esta incongruencia genera confusión, ansiedad y una sensación permanente de inestabilidad. Cree en las acciones, no en las palabras. La coherencia es el verdadero indicador de las intenciones reales.



## Para casa

1. No intentes cambiar ninguna relación. Solo observa.
  - Qué espero.
  - Qué se sostiene realmente.
  - Dónde me abandono para que algo continúe.
  
2. Pregunta ancla: **¿Estoy esperando desde la realidad o desde la necesidad?**

# Cómo no abandonarme

## pautas sencillas para el día a día



- 1. Escuchar la primera señal.** Si el cuerpo se tensa, me paro. Ahí ya hay información.
- 2. No explicarme de más.** Cuando empiezo a justificarme, suele ser señal de abandono.
- 3. Creer más en los hechos que en las promesas.** Ajusto mis expectativas a lo que se sostiene, no a lo que se dice.
- 4. No decir “sí” cuando por dentro es “no”,** aunque sea incómodo, aunque sea pequeño.
- 5. Elegirme en lo cotidiano.** El autocuidado no empieza con decisiones grandes, empieza con no traicionarme en lo pequeño.

**Una relación suma cuando puedo estar  
contigo sin dejar de estar conmigo.**



- Ester Redolosi
- eredolosi@gmail.com
- 625136968
- [www.estерредолоси.com](http://www.estерредолоси.com)



# Muchas gracias



**Siguiente taller el 4 de febrero.**

**Validación emocional: Reconocer y acompañar lo que  
siento con mi compañera Macarena Palma**