

A photograph of a woman walking away from the camera on a paved path in a park. She is wearing a white cable-knit sweater, blue jeans, and tan boots. She has a white pom-pom beanie and a long brown scarf. Bare trees line both sides of the path under a clear blue sky.

DESCARGABLE

SANAR & SENTIR

Tres ejercicios para
iniciar tu camino

SANAR Y SENTIR

BIENVENIDA



¿QUIÉN SOY?

Soy psicóloga clínica y creé **Sanar y Sentirte, mi programa de trabajo intensivo**, después de acompañar durante años a mujeres que, aun entendiendo lo que les pasaba, seguían atrapadas en relaciones que dolían. Descubrí que el problema no era falta de claridad ni de esfuerzo, sino no saber cómo sostener lo que se activa cuando un vínculo se siente en riesgo. Por eso desarrollé este programa: para sanar desde la compasión, fortalecer la relación con una misma y aprender a regular el mundo emocional. En esta guía gratuita encontrarás primeros pasos para conocerte mejor y comprender cómo te relacionas. Y si al completarla sientes que quieres profundizar tu proceso y volver a elegirte, puedes escribirme por Instagram; estaré feliz de acompañarte en mi programa.

S A N A R Y S E N T I R

TABLA DE CONTENIDO

1

EVALUACIÓN: TU PATRÓN DE RELACIONES

2

EL HILO INVISIBLE QUE SE REPITE

3

LA CREENCIA QUE SE ACTIVA CUANDO AMAS

4

¿ME ABANDONO PARA NO SER ABANDONADA?

EVALUACIÓN

Empezaremos entendiendo tu patrón relacional y le forma en la que te vinculas. Recuerda: no se trata de juzgarte sino de entenderte. Marca Sí o No en cada afirmación, según lo que más se acerque a tu experiencia en relaciones significativas.

SI NO

1 Cuando alguien que me importa se distancia, mi ansiedad aumenta y siento una urgencia interna por hacer algo para no perder el vínculo.

2 Aunque racionalmente sé que una relación no me hace bien, me cuesta mucho soltarla y suelo quedarme más tiempo del que quisiera.

3 Mi estado emocional cambia mucho según cómo la otra persona me responde, me busca o me valida.

4 En mis relaciones, suelo adaptarme, ceder o callar lo que siento por miedo a incomodar o a que el otro se aleje.

5 Me resulta difícil sentirme tranquila en una relación si no tengo señales constantes de interés, cercanía o seguridad.

6 He normalizado relaciones donde hay intensidad emocional, incertidumbre o intermitencia, aunque eso me genere desgaste.

7 Incluso cuando estoy sola, mi mente vuelve una y otra vez a la relación, a la persona o a lo que podría pasar entre nosotros.

EL HILO INVISIBLE QUE SE REPITE

Ahora, vamos a Identificar el patrón relacional central sin juzgarlo.

1. Piensa en tres vínculos importantes de tu vida (parejas, casi-algos o relaciones donde te hayas sentido emocionalmente involucrada).
2. Para cada uno, escribe brevemente:
 - **Cómo comenzó la relación**
 - **En qué momento empezaste a sentir ansiedad, inseguridad o miedo a perder**
3. Ahora lee lo que escribiste y completa esta frase sin pensarla demasiado:
"En mis relaciones, casi siempre termino sintiéndome _____ cuando _____."
4. Subraya las palabras que más se repiten en tus respuestas.



Este no es un error tuyo. Es un patrón que alguna vez te ayudó a protegerte. Nombrarlo es el primer acto de compasión contigo.

LA CREENCIA QUE SE ACTIVA CUANDO AMAS

Vamos a identificar esas creencias que traes sobre las relaciones.

1. Recuerda una situación reciente donde:

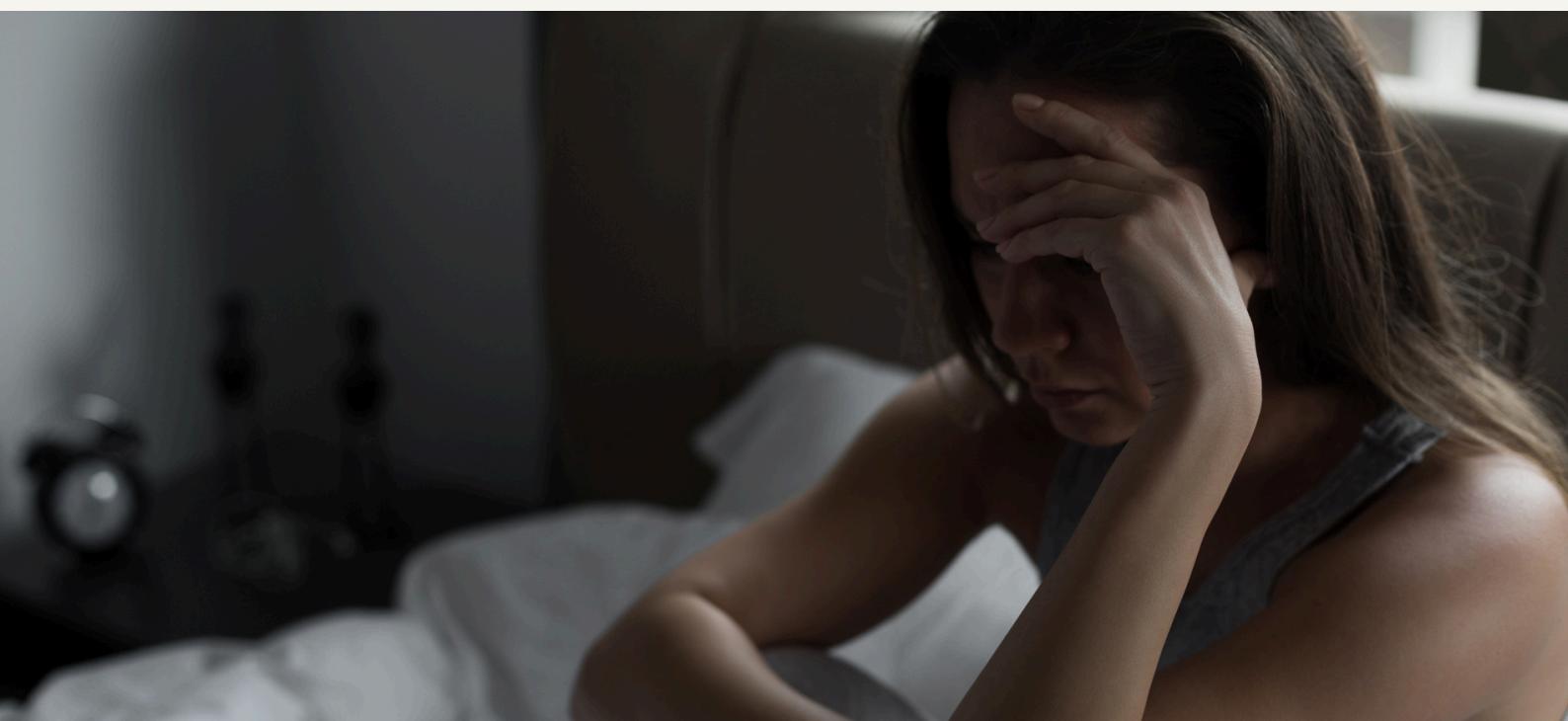
- *No te respondieron*
- *Se distanciaron*
- *Sentiste que ibas a perder a alguien*

2. Escribe qué pasó sin interpretar, solo los hechos.

3. Luego, completa estas frases con total honestidad:

- **“Cuando esto pasa, lo primero que pienso de mí es _____.”**
- **“En el fondo, siento que si no hago algo, significa que _____.”**

4. Ahora encierra en un círculo la frase que más te duela leer.



**Esa frase no es una verdad. Es una creencia aprendida.
Reconocerla te permite empezar a relacionarte desde otro lugar.**

CÓMO ME ABANDONO PARA NO SER ABANDONADA

Finalmente, vamos a identificar las formas en las que te abandonas para permanecer en relaciones que no siempre son buenas para ti.

1. Piensa en una relación donde hayas sentido miedo a perder al otro.
2. Escribe libremente todo *lo que hiciste, callaste o soportaste para mantener el vínculo*.
3. Luego completa esta frase:
"Para que no se fuera, yo dejé de _____."
4. Ahora, subraya eso que dejaste de hacer.



No hiciste esto porque te falte amor propio. Lo hiciste porque en algún momento aprendiste que así se cuida el vínculo. Hoy puedes aprender otra forma.

AHORA QUE LO ENTIENDO, ¿QUÉ PUEDO HACER PARA SANAR?



Entender lo que te pasa es un primer paso importante, pero sanarlo implica un trabajo que te permita una transformación real, profunda y sostenida en el tiempo. Yo misma estuve ahí y sé lo duro que es castigarse, amar y no sentirse amada, estar perdida y querer sentir distinto.

Si sientes que quieres empezar este proceso conmigo, escríbeme un mensaje por Instagram y te cuento cómo podemos hacerlo juntas. Mi equipo y yo te acompañamos en cada etapa del camino.

[ESCRÍBEME](#)