

EMOCIONALMENTE DISPONIBLE





BIENVENIDO/A

Las relaciones saludables requieren disponibilidad emocional: la capacidad de estar presente, conectar y comprometerse con el otro. Sin embargo, a veces nos encontramos en vínculos donde la disponibilidad es limitada o, sin darnos cuenta, nosotros mismos no estamos del todo abiertos a la conexión emocional. Esta guía te ayudará a evaluar ambas situaciones.

- ✓ Dedicar unos minutos al día a completar los ejercicios.
- ✓ Escribir con sinceridad, sin juzgarte
- ✓ Volver a revisar tus respuestas después de un tiempo para identificar patrones.



¿LA PERSONA CON LA QUE ME VÍNCULO ES EMOCIONALMENTE DISPONIBLE?

Responde con Sí / No / A veces

- ¿Siente cómodo/a hablando de sus emociones y compartiendo pensamientos profundos?
- ¿Me escucha activamente y muestra interés genuino en mis sentimientos y experiencias?
- ¿Hace espacio para la relación en su vida de manera consistente?
- ¿Demuestra afecto y cercanía de manera regular, sin que tenga que pedírselo?
- ¿Es claro/a sobre lo que busca en la relación o evita definir el vínculo?
- ¿Cuando surgen problemas, se abre al diálogo o prefiere evitarlos o minimizar la situación?
- ¿Me siento seguro/a sobre su interés en la relación, o vivo con incertidumbre constante?



¿SOY EMOCIONALMENTE DISPONIBLE?

1. ¿Me siento cómodo/a expresando mis emociones, o suelo evitarlas o reprimirlas?
2. ¿Cuando alguien me comparte sus sentimientos, me tomo el tiempo para escucharlo/a sin juzgar?
3. ¿Me abro al compromiso en mis relaciones o suelo mantenerme distante?
4. ¿Huyo o me cierro cuando una relación se vuelve más profunda e íntima?
5. ¿Doy espacio a la otra persona en mi vida o prefiero mantener los límites difusos?
6. ¿Manejo los conflictos de manera saludable o los evito para no incomodarme?



REVISIÓN DE PATRONES AFECTIVOS

Objetivo: Detectar si repetís patrones en tus vínculos.

1. Pensá en tus últimas relaciones y escribí tres características que se repetían en ellas.
2. ¿Notás un patrón? ¿Elegiste vínculos similares sin darte cuenta?
3. Identificá qué creencia puede estar sosteniendo ese patrón (ejemplo: "Si no persisto, me van a abandonar").

👉 **Reflexioná:** ¿Estoy eligiendo lo que realmente quiero o estoy repitiendo lo que me resulta familiar?

ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS

📌 Objetivo: Definir qué tipo de relación querés y si la otra persona está en la misma sintonía.

1. Escribí una lista con tres cosas no negociables que necesitás en un vínculo (ejemplo: comunicación clara, compromiso, respeto de espacios).
2. Luego, conversá con la otra persona y pedile que haga lo mismo.
3. Comparen sus listas: ¿Son compatibles? ¿Están en sintonía o hay diferencias fundamentales?

👉 Reflexioná: ¿Estoy esperando que la otra persona cambie para ajustarse a lo que necesito?

REFLEXIÓN FINAL

Si notas que hay patrones de indisponibilidad emocional en la otra persona o en vos mismo/a, es importante explorar las razones detrás de esto. La terapia psicológica, la autoexploración y el trabajo en la comunicación emocional pueden ayudarte a construir vínculos más sanos y satisfactorios.

☀ **Pregunta clave:** ¿Qué tipo de relación quiero construir y qué puedo hacer para estar en un vínculo más saludable?