

# ¡Libérate de los malos amores!

Tu cuerpo te avisa...

## Aprende a entenderlo

Cuando te abruman sensaciones en distintas partes del cuerpo y te asalta la duda respecto a si estás bien o mal en la relación ¡hazle caso!

Nuestro cuerpo tiene dos tipos de memoria:  
**la sensorial y la racional.**

### ● La memoria sensorial

guarda imágenes, olores, sabores, temperaturas, que nos ponen en estado de alerta. Nos permite ser intuitivos y reaccionar a situaciones de malestar con presentimientos, bloqueos, sudoración, manos frías, respiración agitada o sensaciones en el estómago. Son avisos que debemos tomar en cuenta.

Si atiendes a esta memoria, podrás activarte para huir o poner límites.

Ambas memorias se complementan y nos permiten develar una de las ganancias de estar en un noviazgo violento: la valía personal.

La violencia es un ejercicio de poder de una persona sobre otra, sea hombre o mujer.

Se ejerce al establecer una relación desigual en fuerza física, inteligencia, posesión de objetos, afectos o emociones.

### ● La memoria racional

es el almacén de los conocimientos, las experiencias, las creencias, los prejuicios y las valoraciones. Hace que seamos "objetivos" y activa la búsqueda de las causas de las cosas. Si priorizas esta memoria, activas el entendimiento y la justificación de los sucesos.

El problema es ignorar la memoria sensorial y guiarnos sólo por la memoria racional, la que nos conduce a un laberinto de pensamientos.

“Me cela porque me quiere; es una demostración de amor”

“Pero...me duele el estómago al tenerlo cerca”

“Me cuida, por eso quiere estar conmigo siempre”

“¡Y siento que quiere controlarme!”

“Es bella, reafirma mi virilidad”

“Pero me siento inseguro... me va a dejar”

En el ciclo de la violencia los dos perdemos. Debemos aprender a dar y recibir.

Con ayuda de un profesional de la salud mental, es posible comprender este complejo proceso para dejar la relación o poner límites y respetar el espacio personal de cada uno.

Superar un noviazgo violento en la juventud es el paso hacia la construcción de relaciones de pareja amorosas y equitativas en la vida adulta.

“Es fuerte, con él me siento protegida”

“Su fuerza me atemoriza, ¡me hace sudar frío!”

A diferencia de otras épocas la máxima “prueba de amor” era tener relaciones sexuales. Hoy, dicen los especialistas, es compartir las contraseñas de las redes sociales.

En realidad es una forma de control que va subiendo de tono hasta llegar a la persecución, celos, pérdida de la dignidad, amenazas o lesiones físicas.

Texto: Claudia Juárez  
Diseño: Susana Tapia

Fuente: Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto  
Programa de Sexualidad Humana, Facultad de Psicología, UNAM.

No despegues este cartel,  
si deseas uno llámanos en la CDMX al 56 22 73 03  
Escríbenos a [cienciaunam@unam.mx](mailto:cienciaunam@unam.mx)

Busca más información sobre ciencia en [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)