Narrativa Consciente

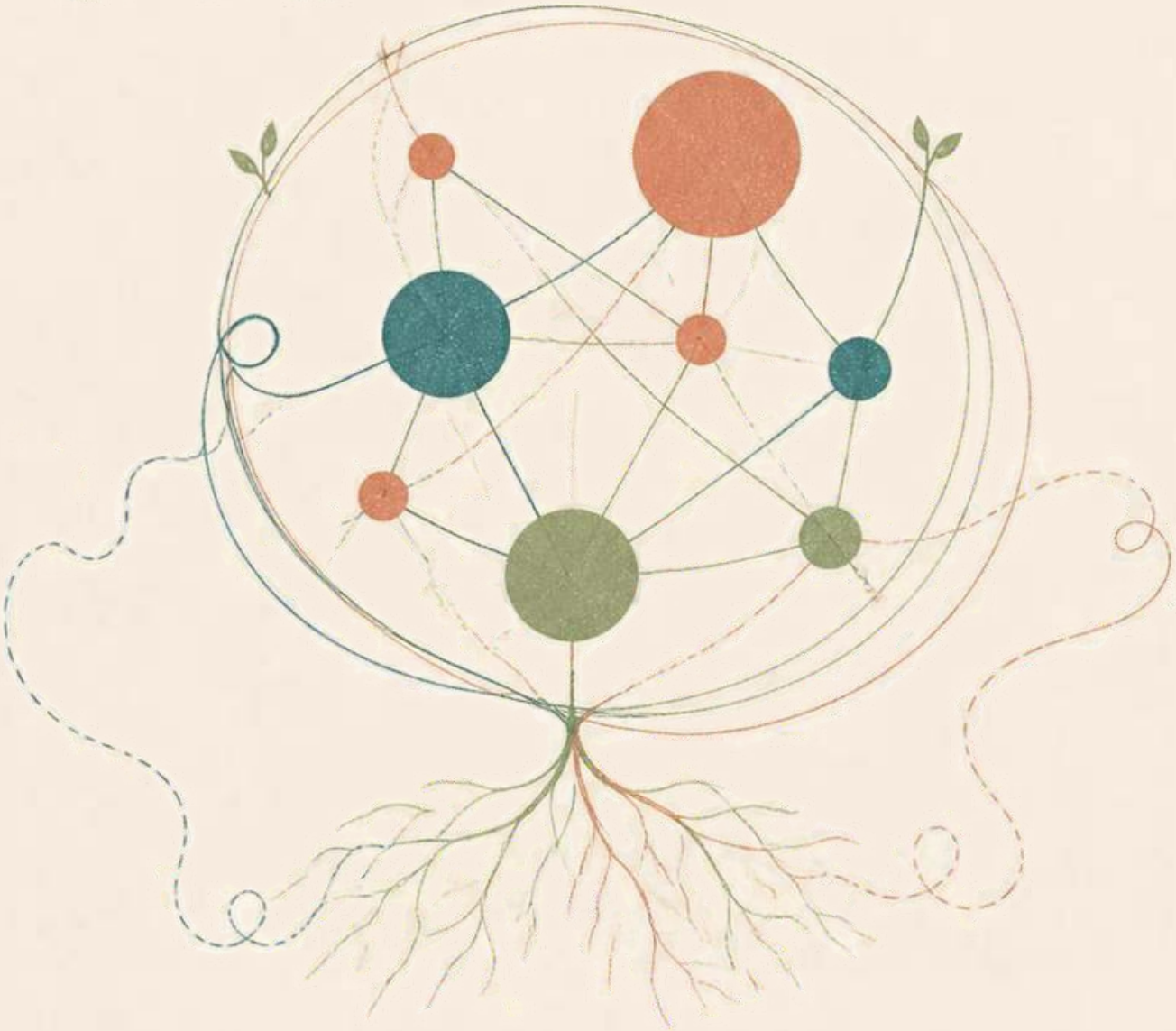
Narrar lo que nos duele. Cuidar lo que nos une

"ABANICO DE POSIBILIDADES RELACIONALES" 2.0

RELACIONES REALES BASADAS EN ACUERDOS

Iván Medel

Cómo construir vínculos a la medida, centrados en las necesidades de las personas — no en los guiones que nos enseñaron.



Un fanzine de comunicación no violenta, sistemas complejos y organización relacional.

Este fanzine es una versión revisada y corregida del “Abanico de posibilidades relacionales ver 1.9” de Iván Medel.

© 2026 · Licencia CC BY-NC-SA 4.0 Puedes descargarlo y aportar en: narrativaconsciente.org · ivanmedel.com

Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele, Cuidar lo que nos une

Monolíticas vs. relaciones por nodos

Una metáfora prestada del desarrollo de software

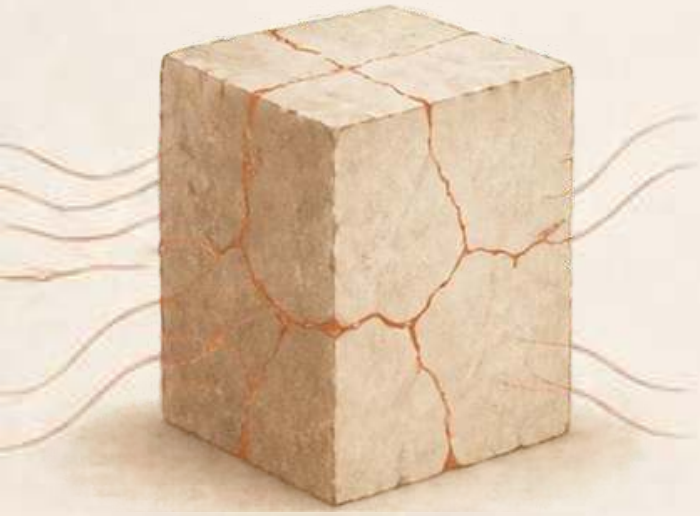
En los sistemas informáticos existe la arquitectura monolítica: todas las partes están fuertemente conectadas entre sí. Si una parte falla, puede afectar a todo el sistema. Algo parecido nos pasa con las relaciones tradicionales.

Una relación monolítica concentra muchas expectativas en una sola conexión: que una sola persona sea a la vez amistad profunda, compañía cotidiana, apoyo emocional principal, intimidad, proyecto de vida, estabilidad económica y familia. Cuando un solo aspecto cambia, todo el vínculo tiembla.

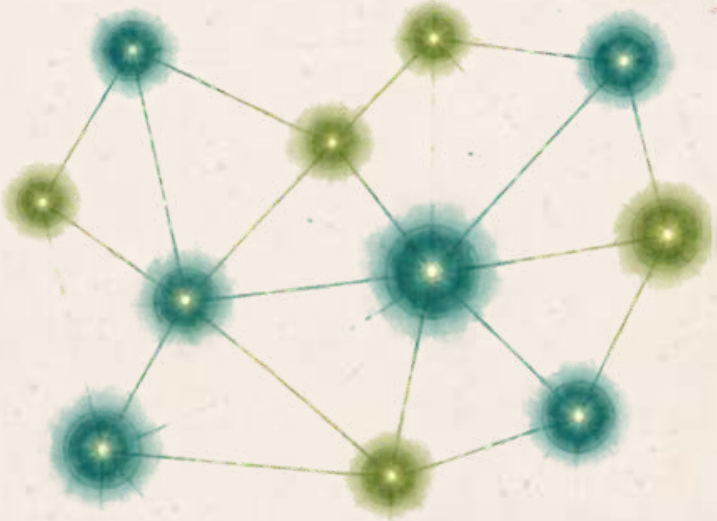
En cambio, una relación por nodos funciona como una red de luces: cada luz es un nodo independiente que se conecta a otros. Si una luz se quema, las demás siguen encendidas. Son relaciones más flexibles, donde cada parte conserva autonomía y puede conectarse o desconectarse sin que la estructura entera se rompa.

Las relaciones por nodos no son «menos». Son más sostenibles: menos propensas a rupturas traumáticas, más capaces de evolucionar con las etapas de la vida.

MONOLÍTICAS



RELACIONES POR NODOS



Las formas únicas de conectar

El abanico de posibilidades relacionales es una forma de construir relaciones por nodos, sin la fragilidad de las relaciones monolíticas.

Es una oportunidad de preguntarnos por qué nos relacionamos como lo hacemos, qué expectativas hemos tenido que cumplir hasta ahora, y cómo quisiéramos relacionarnos desde consentimiento, el acuerdo y el cuidado mutuo.

Y sobre todo: cuáles son esas formas únicas y especiales que tenemos de conectar con cada persona.

No se trata de rechazar las formas tradicionales.
Se trata de que dejen de ser una obligación y se conviertan en una opción.

Se trata de crear relaciones que nos hagan sentir vivas, conectadas y cuidadas — sin importar la forma que tomen.



El abanico de posibilidades relacionales

Imagina un bufet de relaciones (bufet de la anarquia relacional)



Plato 1

¿Qué tipo de conexión buscas?
¿Amistad, amor, compañerismo, erotismo, compañeros de juego, comunidad, afectos, etc.?



Plato 2

¿Qué más es importante para ti?
¿Intimidad física, apoyo emocional, intereses compartidos, cercania, autonomia, ?



Plato 3

¿Qué le daría un toque especial?
¿Actividades en común, aventuras, crecimiento personal, juego paralelo, cohabitación, cuidados?

Para mí la idea es liberadora: no tienes que compartir todo el menú.
Puedes con cada persona elegir los elementos relacionales que les interesan y dejar fuera los que no, hacer acuerdos basados en necesidades en vez de compartires prestablecidos obligatorios.
Por ejemplo: puedes tener un compañero sexual que no sea tu compañero de vida.
O un amigo íntimo que no sea tu pareja romántica.
O una compañera de vida con habitaciones separadas.
El abanico les da la libertad de nombrar lo que quieren, sín seguir normas sociales que no les pertenecen.

Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele, Cuidar lo que nos une

Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele, Cuidar lo que nos une

Cómo construir un vínculo a la medida

Un camino en cinco pasos

1

Paso 1 — Identifica tus necesidades y deseos.

Antes de hablar con otra persona, pregúntate: ¿qué tipo de conexión busco ahora? ¿Qué me hace sentir segura y respetada? ¿Cuáles son mis límites emocionales, físicos y sexuales?

2

Paso 2 — Comunicación abierta y honesta.

No se trata solo de hablar, sino de escuchar activamente. Preguntas que abren: ¿cómo te sientes en esta relación? ¿qué necesitas de mí que no estás recibiendo? ¿qué te gustaría ajustar?

3

Paso 3 — Co-creación de acuerdos.

Los acuerdos no vienen impuestos; se construyen entre las personas. Se discuten con transparencia, se toman por consentimiento y se revisan periódicamente.

4

Paso 4 — Flexibilidad y adaptación.

Las personas cambian, las circunstancias cambian. Flexibilidad no es renunciar a tus necesidades: es encontrar un equilibrio que funcione para todas las personas.

5

Paso 5 — Celebra la diversidad relacional.

Tu vínculo no necesita encajar en «amistad», «pareja» o «familia». Puede ser cualquier cosa que decidan. La singularidad de cada conexión merece celebrarse, no compararse.

Así se ven los acuerdos en la vida real

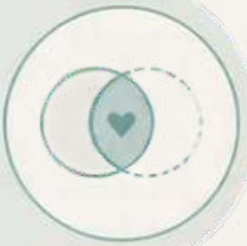
1



Ana y Luis son amigos desde la universidad. Se ven una vez al mes a tomar café y se escriben cada semana. Acuerdan poder pedir apoyo emocional en cualquier momento, sabiendo que no siempre estarán disponibles al instante. Su amistad se mantiene sin la presión de una «constancia» imposible.

2

Carlos y Sofía están en una relación romántica no monógama. Se informan abiertamente antes de iniciar nuevas conexiones, usan protección y reservan una cita semanal para cuidar su vínculo emocional.



3



Viviana y Gaby son compañeras de vida, no pareja romántica. Comparten casa con habitaciones separadas, se turnan para cocinar y limpiar, y son transparentes si llegan a tener otras relaciones.

4

Juan y Diego priorizan el crecimiento personal: una noche a la semana hablan de sus metas, se dan tiempo para sí mismos sin culpa, y celebran los logros del otro, a veces comparten sexualidad y, sobre todo, cuidados



5



Marta, Pablo y Elena forman una trieja. Tienen tiempo individual y grupal, reuniones semanales para hablar de sentimientos, y límites claros hacia afuera.



Todos ellos partieron de la misma premisa:
el vínculo se diseña, no se hereda.

El guion del amor romántico no es natural, es aprendido.

Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele, Cuidar lo que nos une

Nos enseñaron a amar como se enseña a obedecer: a repetir historias, gestos y promesas, no a cuestionar ni a elegir.

El amor que conocemos no apareció solo. Fue construido por canciones, películas, religión, leyes y economía. Fue diseñado para organizar la vida, el tiempo, el deseo y el cuidado.
Y hay una confusión que nos cuesta caro: confundir la intensidad del enamoramiento con con amor.

La intensidad es una emoción no es amor de facto; es un estado del sistema nervioso. Y un sistema nervioso activado muchas veces no está lleno de amor, sino en modo de supervivencia.

A veces no echamos de menos a la persona. Echamos de menos la intensidad, la urgencia, estar al filo.

Y cuando llega una relación serena, con espacio, con pausas, con silencio, pensamos que algo falta.

Tal vez no falte amor, tal vez sea costumbre.



Quizá el amor no consista en sentir más, sino en sentir sin perderse.

Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele, Cuidar lo que nos une

Hay otras forma de querer

La fidelidad más profunda no es la que se debe a un mandato externo, sino la que cultivamos hacia la verdad de nuestros propios vínculos, permitiendo que la forma de la relación siga a la función del amor, y no al revés.

Así empieza esta invitación. No para decirte que tus relaciones están mal, sino para abrir una puerta que muchas veces nos cerraron: la de elegir.

Nos enseñaron que hay una sola manera de ser pareja, de ser amigo, de formar familia. Que el amor «verdadero» se siente con urgencia, con vértigo, con miedo a perder.

Pero los vínculos humanos son más diversos que los moldes que nos vendieron.

Y si el amor se aprende, también se puede desaprender.
Y volver a aprender, de otra forma.

No para dejar de amar, sino para amar mejor:
con menos miedo, con menos control, con más conciencia.

Límites, acuerdos y reglas

Nombrar la diferencia ayuda a construir vínculos más claros y cuidadosos.

Tres formas de nombrar lo que ocurre

Regla = lo que imponemos al otro.
Límite = lo que yo hago para cuidarme.
Acuerdo = lo que construimos juntos.

Los acuerdos se pueden revisar

Los acuerdos no son definitivos: siempre pueden revisarse, ajustarse y llevarnos a nuevos acuerdos. Si un acuerdo cruza límites, puede abrir el camino al cierre de la relación. A veces, ese cierre no ocurre por un límite, sino simplemente porque el vínculo ya no funciona para una de las personas involucradas.

Transformarse también puede ser terminar, y eso está bien.

Toda relación tiene la posibilidad de transformarse y también de acabarse. **El cómo ocurre es parte del cuidado que ponemos en ella.**

Advertencia

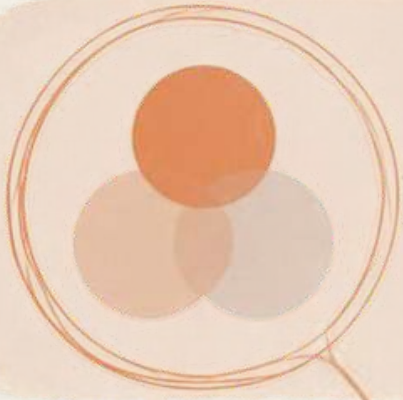
Los acuerdos no sustituyen la seguridad y no funcionan donde hay coerción o dependencia. Busca recursos de apoyo cuando los necesites.

Cuidar también es poder hablar, revisar y cerrar con respeto.

Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele, Cuidar lo que nos une

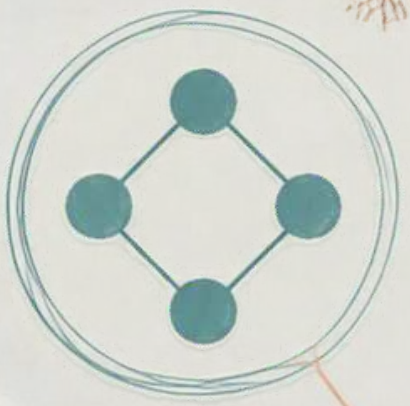
Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele, Cuidar lo que nos une

Tres ideas que sostienen esta mirada



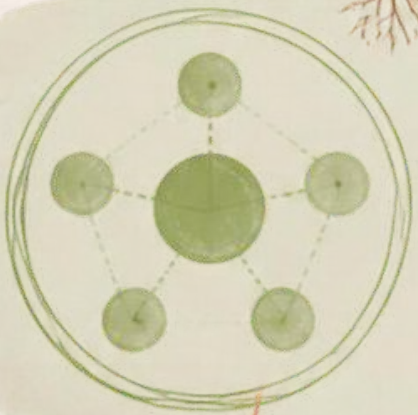
Amor radical.

El amor no es solo un sentimiento; es una práctica. bell hooks lo describe como cuidado, responsabilidad, respeto y compromiso con el crecimiento propio y de otras personas. Amar de forma radical es actuar en el mundo buscando el bienestar, no solo de la pareja, sino de la comunidad.



Anarquía relacional.

Una filosofía que cuestiona las normas rígidas sobre cómo «deben» funcionar las relaciones. Propone que cada vínculo se construya de manera única, sobre cuatro principios: consentimiento, igualdad, autonomía y flexibilidad. No dicta una forma correcta de relacionarse; invita a que cada relación sea diseñada por las personas involucradas.



Posnormalidad.

Vivimos en un mundo complejo, incierto y dinámico. La época de la certeza y el control terminó. Eso nos pide flexibilidad, pensamiento crítico, colaboración y la capacidad de aceptar que no siempre tendremos todas las respuestas. Las relaciones también habitan esa complejidad.

Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele, Cuidar lo que nos une

Los 4 pasos de la Comunicación No Violenta

La CNV es la brújula de este camino.
Nos ayuda a expresar lo que nos pasa sin culpar ni juzgar.
Son cuatro pasos sencillos:



1

¿Qué observo?

Describo la situación de forma descriptiva dejando los juicios y evaluaciones a un lado.

2

¿Qué siento?

Identifico y nombro mis sentimientos.

3

¿Qué necesito?

Reconozco la necesidad que está debajo de ese sentimiento.

4

Hago una petición.

Pido algo específico que pueda satisfacer esa necesidad.



La clave está en el paso 3:

centrarnos en necesidades, no en estrategias.

La necesidad es «cercanía conexión"
la estrategia es «llámame todos los días».

Muchas veces discutimos o peleamos por estrategias sin haber nombrado la necesidad. Cuando hablamos de necesidades, dejamos de pelear y empezamos a crear.

Anarquia relacional y el abanico de posibilidades relacionales

- La anarquía relacional es un enfoque de las relaciones que pone el énfasis en la autonomía, la comunicación y el respeto. Las personas deben tener la libertad de elegir cómo quieren formar sus relaciones, sin tener que seguir las normas sociales tradicionales.

- Una de las características de la anarquía relacional es que rechaza la idea de que las relaciones deben ser jerárquicas. Esto significa que no hay una persona que esté "arriba" de otra en la relación, y que todas las personas tienen el mismo derecho a tomar decisiones.

- Otra característica de la anarquía relacional es que no hay etiquetas para las relaciones. Esto significa que las personas no tienen que definir sus relaciones como "pareja", "novia" o "esposa". Pueden elegir llamar a sus relaciones lo que quieran, y pueden cambiar la etiqueta de sus relaciones a medida que cambian sus necesidades.

- Una versión simplificada del buffet relacional es una forma de pensar en las relaciones que puede ser útil para las personas que están nuevas en la anarquía relacional. La idea del buffet es que puedes elegir los diferentes elementos de una relación que te interesan, y no tienes que tomar todo el menú. Los elementos no son los únicos; puedes agregar, poner en espera unos, ampliar otros, es solo una guía para la conversación.



Observa con cada persona o grupo de personas con quienes consideres construir un vínculo cada una de las características, discutan su definición a profundidad, hablen de aquello que atesoran, de sus valores y necesidades en cada caso, sin temor y con la apertura de nombrar y escuchar respuestas que pueden resultar incómodas al inicio.

El buffet relacional te da la libertad de elegir lo que quieres en una relación, y no tienes que seguir las normas sociales tradicionales.

Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele, Cuidar lo que nos une

Tres formas de usar el abanico



1. Versión ultra corta (10 elementos para acordar cualquier vínculo):

Tipos de afecto · Frecuencia de contacto · Actividades compartidas · Interacción sexual · Forma de comunicación · Límites personales · Valores compartidos · Apoyo emocional · Crecimiento personal · Forma de resolver conflictos.

2. Versión completa (por categorías):

Apapacho emocional · Apapacho físico · Expresión sexual y física · Compromisos · Dimensión doméstica · Repartir los frutos (dinero, deudas, proyectos) · Cuidados (enfermedad, salud, vejez, neurodivergencias, discapacidad) · Exclusividad y modelo relacional · Organización y acuerdos a largo plazo.

3. Versión a distancia:

Apapacho emocional digital · Dimensión doméstica simbólica (playlists, tableros, rituales de llegada y despedida) · Expresión sexual y erótica digital (con consentimiento explícito antes, durante y después) · Cuidados a distancia · Acuerdos sobre tiempos, visitas y continuidad.

Cada versión es una propuesta abierta:
se puede extender, personalizar y cuestionar.

Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele, Cuidar lo que nos une

Abanico de posibilidades relacionales versión ultra corta

Una propuesta de temas a tratar para construir una relación a la medida

1. Tipos de afecto: Puedes elegir qué tipo de muestras de afecto te hacen sentir bien, ya sea desde un abrazo hasta una llamada telefónica.
2. Frecuencia de contacto: Define qué tan seguido quieres tener contacto con esa persona, si a diario, semanal o en ocasiones especiales.
3. Actividades compartidas: Pueden ser desde hobbies en común hasta proyectos en equipo, lo que sea que ambos disfruten.
4. Interacción sexual: Qué tipo de interacciones son deseadas, cuáles se está abierto a explorar, cuáles son los límites, expectativas y formas de cuidado.
5. Forma de comunicación: Pueden acordar cómo prefieren comunicarse, ya sea por mensajes, llamadas o en persona.
6. Límites personales: Define tus límites en cuanto a temas sensibles, privacidad o cualquier otro aspecto que consideres importante.
7. Valores compartidos: Identifiquen los valores que ambos consideran importantes y que los unen.
8. Apoyo emocional: Decidan cómo se apoyarán mutuamente en los momentos difíciles y cómo celebrarán los éxitos.
9. Crecimiento personal: Pueden establecer metas en conjunto para crecer como personas y como pareja.
10. Forma de resolver conflictos: Acordar cómo manejarán los desacuerdos y cómo buscarán soluciones juntos.



Narrativa Consciente

Versión completa del abanico

Elige, conversa y acuerda

Apapacho emocional

- ser vulnerable
- muestras de afecto
- creencias compartidas
- valores compartidos
- compartir experiencias
- escucha empática
- pedir consejos

Apapacho físico

- abrazos
- tomar las manos
- apapachos
- mimos
- caricias
- otras interacciones físicas como baile y juegos
- masajes

Expresión sexual y física

- besos
- toqueteos
- BDSM
- interacción con otros
- fetiches y juguetes
- involucrar genitales
- juegos anales
- límites

Doméstico

- compartir tareas
- cohabitación
- dormir juntes
- cocinar juntes
- compartir comidas

Repartir los frutos

- compartir cuentas
- adoptar deudas juntes
- gastos conjuntos
- tener un negocio juntes
- copropiedad
- préstamos

Compromisos

- matrimonio
- hijos
- proyectos
- voluntad anticipada
- organización
- acuerdos relacionales a largo plazo
- mascotas

Cuidados

- cuidados y adecuaciones particulares por discapacidad, enfermedad crónica o neurodivergencias
- cuidados en enfermedad,
- de familiares, financieros, salud sexual, hábitos y salud, vejez

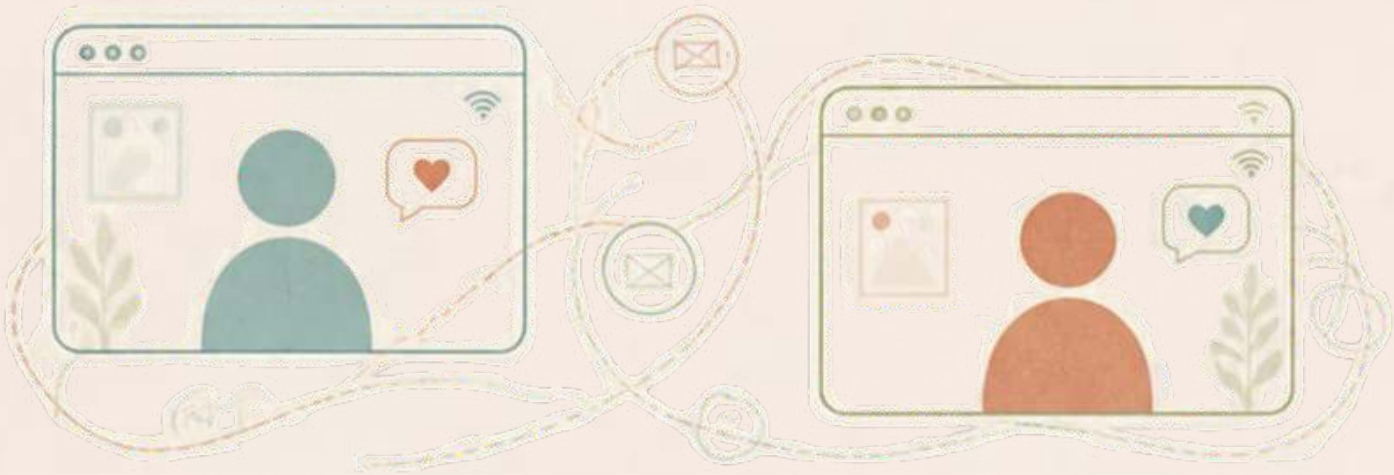
Exclusividad y modelo relacional

- exclusividad sexual
- exclusividad afectiva
- acuerdos relacionales específicos
- modelo relacional

Narrativa Consciente

Versión del abanico para relaciones a distancia

Una propuesta de temas a tratar para construir una relación a la medida, cuando son a distancia.



Apapacho emocional digital

- escucha empática por videollamada o mensaje de voz
- compartir rutinas, proyectos o reflexiones cotidianas
- mensajes de cariño, fotos, cartas o detalles virtuales
- pedir y ofrecer apoyo emocional
- conversaciones profundas o de desahogo
- espacios ritualizados de conexión

Expresión sexual y erótica digital

- sexting, videollamadas íntimas y fotos consensuadas
- fantasías compartidas y escritura erótica
- consentimiento explícito antes, durante y después
- exploración de límites, deseos y ritmo
- masturbación sincronizada
- cuidado digital y protección de la privacidad

Dimensión doméstica simbólica y cuidados

- crear espacios compartidos simbólicamente como playlist, notas, tablero virtual o calendario conjunto
- compartir rutinas como cocinar o cenar juntos por video
- diseñar rituales de llegada o despedida
- planear visitas o encuentros futuros

Compromisos y planes

- conversar sobre expectativas de continuidad, frecuencia y visitas
- planear viajes o mudanzas futuras
- decisiones a largo plazo
- acordar tiempos y formas de comunicación

Otras formas de apapacho

- envío de regalos o prendas con significado
- descripciones sensoriales o juegos de presencia corporal por mensaje o vídeo
- citas virtuales sincronizadas
- cuidado del cuerpo pensando en el otro
- visualización o meditación guiada conjunta

Exclusividad y modelo relacional

- definir exclusividad sexual y afectiva si aplica
- acordar dinámicas con otras relaciones
- revisar el modelo relacional
- reacordar límites
- revisiones periódicas del vínculo

personalizar el vínculo según las necesidades y acuerdos de cada persona sin restricciones.

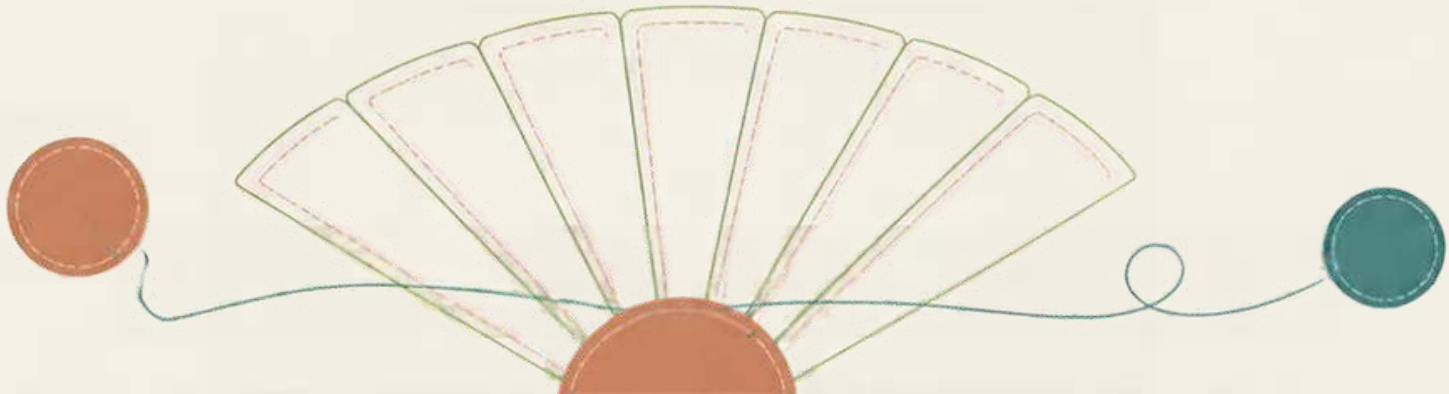
Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele, Cuidar lo que nos une

Un ejemplo de ejercicio de abanico

Toma una hoja y escribe dos columnas: una para ti y otra para la otra persona. En cada una, marca los elementos que sí quieres compartir y anota cómo te gustaría que fueran:

	para ti	para la otra persona
Tipos de afecto (¿abrazos? ¿tomarse de la mano? ¿reventar granitos?)	○	○
Frecuencia de contacto (¿diario, semanal, en ocasiones especiales?)	○	○
Actividades compartidas (escalar cerros, bailar, cocinar?)	○	○
Interacción sexual y límites (¿qué sí, qué no, qué cuidados?)	○	○
Forma de resolver conflictos (¿necesito espacio para regularme» o «me gusta resolver en el momento»?)	○	○
Una charla mensual para compartir sentires.	○	○

Luego comparen ambas listas y miren qué conexiones hay, y cómo desean que sean. No hay respuestas correctas. Solo acuerdos honestos.



Conclusión

El abanico de posibilidades relacionales es una forma de construir relaciones por nodos, sin la fragilidad de las relaciones monolíticas. Además de ello, es una gran oportunidad de cuestionar las bases de por qué nos relacionamos como lo hacemos, qué expectativas hemos tenido que cumplir hasta ahora, cómo quisiéramos relacionarnos desde el consentimiento, acuerdo y cuidado mutuo, y sobre todo, cuáles son aquellas formas únicas y especiales que tenemos de conectar con cada persona.

Iván Medel

Autor y facilitador de procesos relacionales y narrativos





- Soy Iván Medel. Nací en la Ciudad de México y estudié Comunicación Social en la Universidad Autónoma Metropolitana.
- Durante varios años trabajé como desarrollador y coordinador de equipos en productos multimedia, interactivos y sistemas web. Esa experiencia me acercó a la gestión integral de proyectos, la experiencia de usuario y las metodologías ágiles —especialmente Scrum—, con una mirada centrada en las personas y en la colaboración.
- Fui Jefe de Comunicación en Fotofestín, donde acompañé la organización de canales de comunicación y la coordinación de voluntariado desde una visión humanista, autogestiva y cooperativa.
- **Hoy facilito acompañamientos, talleres y mediaciones para procesos personales, de pareja y grupales. Mi práctica se nutre de las prácticas narrativas, el pensamiento sistemico, la comunicación no violenta y la organización relacional.**
- Trabajo con historias, lenguaje y vínculos para abrir conversaciones que permitan mirar lo que duele con ternura, claridad y sentido compartido. También diseño herramientas y espacios para explorar relatos, relaciones, escucha y cuidado mutuo.
- Soy disléxico, me identifico con la anarquía relacional y valoro profundamente el bienestar de las personas.



Narrativa Consciente
Narrar lo que nos duele. Cuidar lo que nos une

Contribuye a mi proyecto

Si recibiste este fanzine, haz una aportación a modo de donación y/o descárgalo en:

https://narrativaconsciente.org o ivanmedel.com

© 2026 by Iván Medel





