¡Como me hablo, te hablo!

Alberto López

¡Como me hablo, te hablo!

Alberto López

avant
editorial

Primera edición,marzo de 2026
© Alberto López, 2026

Maquetación y diseño:
Avant editorial
Avenida de Londres, 6, Portal 1, Atico A, 28500 Arganda (Madrid)
www.avanteditorial.com
info@avanteditorial.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com)

ISBN:979-13-88206-05-4
THEMA: VSP-VS
DEPÓSITO LEGAL: M-7284-2026

PRÓLOGO

«LAS RELACIONES»

En esta segunda obra quiero profundizar en el campo de las relaciones, tanto a nivel individual, por tanto, personales, como también las relaciones interpersonales, en el ámbito general o social según nuestro entorno cultural, tradición o país en el que nos desarrollamos como seres sociales y como individuos.

Así como la relación intrapersonal que mantenemos con nosotros mismos.

Es decir, destripar todo el universo que supone una relación, como concepto, dándole todos los puntos de vista posibles e imaginables,

entendiéndola como una entidad llena de variables o fractales, así como una necesidad intrínseca en el ser humano.

Por tanto, dotándola como una virtud para desarrollar «el arte de las relaciones».

Entender todo tipo de relaciones; el ¿»Cómo» ?, el ¿»Por qué»?, Y ¿Cuál? es el «fin último» de lo que buscamos a la hora de establecer una relación bien sea con personas, animales, seres vivos o con las cosas inertes.

Una relación pasa por entender que la primera relación que tienes es contigo mismo.

Vamos a ir viendo en definitiva ¿qué es?, la relación, ¿para qué? tenemos y necesitamos tener y relaciones, y cómo establecer desde el origen relaciones sanas, en definitiva, entender cuál es el fin último o la causa eficiente de cada relación.

¿Dónde está la fuente del deseo? que nos mueve a salir al mundo a relacionarnos…

Vamos a definir de forma sencilla ¿qué es una «relación tóxica»?

Sus consecuencias, aquello que lo genera, y qué ingredientes ha de tener para que suceda y de esta manera poder detectarlas, prevenirlas o desecharlas en el caso que estüestemos involucrados en una o en varias. Salir de esa situación es como deshacer nudos en un ovillo de lana.

Encontramos así cuáles fueron y serán el fin de cada relación que hemos tenido, tenemos y tendremos, pues el ser humano no se entiende en soledad, somos seres relacionales puesto que todo en la vida es de carácter relacional y veremos también cómo es nuestra relación con las cosas. Es por todo esto que, a nivel psicológico, una de las formas de adquirir el aprendizaje es por imitación y asociación de estímulos lo que estudia la conducta, en el conductismo operante según la psicología conductista.

CAPÍTULO 1

«A quien buen árbol se arrima, buena sombra le cobija» (Miguel de Cervantes usado en la obra de Don Quijote de la Mancha, Sabiduría popular)

Este es un refrán que se refiere a los beneficios que se pueden obtener de las buenas relaciones interpersonales, quien se acerca y convive con buenas compañías, se llena de bendiciones y bienestar.

Tenemos que entendernos como seres sociales a nivel de raza humana.

Desde que el hombre es hombre siempre ha usado algún medio o manera para