

El gancho de la ansiedad: ¿Por qué nos cuesta tanto soltar y aprender a estar solos?

Por Ángela Macías Olvera



El amor, en su definición más pura, debería ser sinónimo de paz y libertad. Sin embargo, en la práctica, muchas relaciones se convierten en un terreno fértil para la ansiedad y la obsesión. Nos descubrimos atrapados en dinámicas donde no nos sentimos valorados ni contemplados, lo que inevitablemente detona una profunda inseguridad. Pero, si tanto duele, ¿por qué

nos engancha? ¿Por qué resulta tan difícil trabajar en el desapego y abrazar nuestra propia libertad?

El circuito de la obsesión: dopamina e intermitencia

La respuesta a por qué nos cuesta tanto irnos no siempre es romántica; a veces es puramente química. No es que a las personas les guste sufrir, sino que quedan atrapadas en la trampa de la atención intermitente. Cuando alguien está y luego se marcha, cuando da un poco de afecto y luego lo retira, el cerebro experimenta un pico masivo de dopamina. Esa incertidumbre incisiva genera una adicción biológica: nos da ganas de más, transformando el vínculo en una necesidad obsesiva de validación.

Detrás de este ciclo se esconde, casi siempre, el miedo primario a la soledad. Nos aterra estar solos porque no nos han enseñado a habitar nuestro propio silencio.

Soltar: el verdadero acto de valentía

Alcanzar la plenitud y cultivar el amor propio requiere comprender una verdad incómoda: aprender a soltar es aceptar que nada nos pertenece. Cada persona que cruza nuestro camino trae consigo un mensaje y un aprendizaje, pero las conexiones no se persiguen, no se insisten ni se buscan; simplemente fluyen. Lo que está decretado para ti, llegará sin necesidad de forzarlo.

La verdadera valentía se demuestra cuando, incluso teniendo frente a ti a quien consideras el amor de tu vida, tienes el coraje de decir: "No". Decir que no porque esa relación ya no encaja en tu vibración, porque no suma a tu bienestar y porque vulnera tu paz mental.

@angelamacias

Lee la versión completa en
miradasqro.com



MODA

Básicos eternos: piezas clave para cualquier fondo de armario

@TheVelvetMexican

Un fondo de armario es una selección estratégica de prendas atemporales que nunca pasan de moda y que funcionan como la base perfecta para construir cualquier look de forma práctica y analizada.

Esta curaduría no sigue tendencias ya que son prendas que destacan por su versatilidad, su elegancia y funcionalidad para crear atuendos que se adaptan a distintos estilos y ocasiones. Invertir en un buen fondo de armario significa apostar por calidad, cortes clásicos y colores que puedan acompañarte durante años.

Empieza por elegir un blazer cruzado, ya que es una de las piezas más sofisticadas y funcionales en cualquier armario y puede elevar desde un outfit casual con un jersey y unos jeans hasta un look más formal con un pantalón de pinzas y camisa blanca.



Vía Zara (2026) Blazer cruzada traje
cuadros lana - lino Aaron Levine X Zara

Otro básico imprescindible son los mocasines: cómodos, elegantes y perfectos para complementar cualquier look, elige el par que más se adapte a tu estilo, la clave está en elegir un material cómodo y duradero como lo es la piel de ternero.



Vía Zara (2026) Mocasín de vestir
antifaz en rojo burdeos

Otro básico imprescindible son los mocasines: cómodos, elegantes y perfectos para complementar cualquier look, elige el par que más se adapte a tu estilo, la clave está en elegir un material cómodo y duradero como lo es la piel de ternero.



Vía Zara (2026) Chamarra biker
hombros efecto piel

La "biker jacket", por su parte, es una pieza que añade carácter y personalidad instantánea a cualquier conjunto, convirtiéndolo en una pieza que conversa sin robarse el protagonismo. Si eres hombre úsala con unos pantalones chinos y añade una corbata, o si eres mujer, sobre tus hombros al usar cualquier vestido de cóctel.



Vía Zara (2026) Vestido corto pliegues
bolsillos en color negro

En el guardarropa femenino, el famoso "LBD" (Little black dress, por sus siglas en inglés), un clásico vestido negro, una pieza elegante y adaptable que puede transformarse según los accesorios, las joyas y el evento que vayas a tener. Recuerda que para elegirlo acertadamente debe ser un vestido liso, del largo que más te favorezca y sin detalles que le roben el protagonismo.



Vía Zara (2026) Zapato tacón
asimétrico ante

Para finalizar, un par de tacones en tonos nude se han convertido en la definición de elegancia atemporal: estilizan tu figura y aportan sofisticación inmediata a cualquier look, desde un vestido negro hasta un traje sastre, siempre combinan. Nuestro mejor tip es que el tono nude debe ser lo más parecido al tono de tu piel, de lo contrario, restarás la fuerza y no cumplirán su objetivo.

Recuerda: construir un buen fondo de armario no se trata de tener demasiada ropa, sino de elegir piezas inteligentes que funcionen entre sí, reflejando tu estilo personal, así que si alguna de ellas no se adapta a tu estilo, puedes optar por piezas semejante que sí funcionen en tu armario.