

# RELACIONES SALUDABLES



**HOJAS DE TRABAJO  
QUE LE AYUDARÁN A GESTIONAR  
TODAS SUS RELACIONES.**

# ¿QUÉ ES UNA RELACIÓN?



¿Qué significa una relación para ti?

¿Qué tipos de relaciones existen en tu vida?

¿Todas las relaciones son iguales?

¿Qué obtienes de tus relaciones?

¿Todas las relaciones duran para siempre?

# ¿POR QUÉ NECESITAMOS BUENAS RELACIONES?

Una relación se puede definir como una conexión estrecha entre dos personas; es la forma en que dos o más personas están conectadas. Una relación puede ser positiva o negativa, íntima o platónica, es decir, puede basarse en el romance o la amistad. Hay cuatro tipos básicos de relaciones: familiares, de amistad, de conocidos y de relaciones románticas. Las relaciones son una parte importante de nuestras vidas; Tener muchas relaciones saludables ayudará a tu bienestar mental.

LAS BUENAS RELACIONES AYUDAN A LAS PERSONAS A VIVIR MÁS TIEMPO

LAS BUENAS RELACIONES TE AYUDAN A GESTIONAR MEJOR EL ESTRÉS

LAS BUENAS RELACIONES AUMENTAN TU SENTIDO DE VALOR Y PERTENENCIA.

LAS BUENAS RELACIONES TE AYUDAN A DESARROLLAR HÁBITOS MÁS SALUDABLES

LAS RELACIONES SON LA PIEDRA ANGULAR DE LA FELICIDAD Y DE UNA VIDA PLENA

LAS BUENAS RELACIONES TE AYUDAN A CRECER

LAS BUENAS RELACIONES CREAN RESILIENCIA

# ¿MIS RELACIONES?



¿Cómo han contribuido tus relaciones a tu felicidad?

Piense en un incidente en su relación en el que sucedió algo que le ayudó a superar un momento estresante.

¿Cómo te han ayudado tus relaciones a desarrollar resiliencia?

¿Qué has aprendido sobre ti mismo en tus relaciones?

¿Alguna vez has estado en una relación que te cambió para peor?

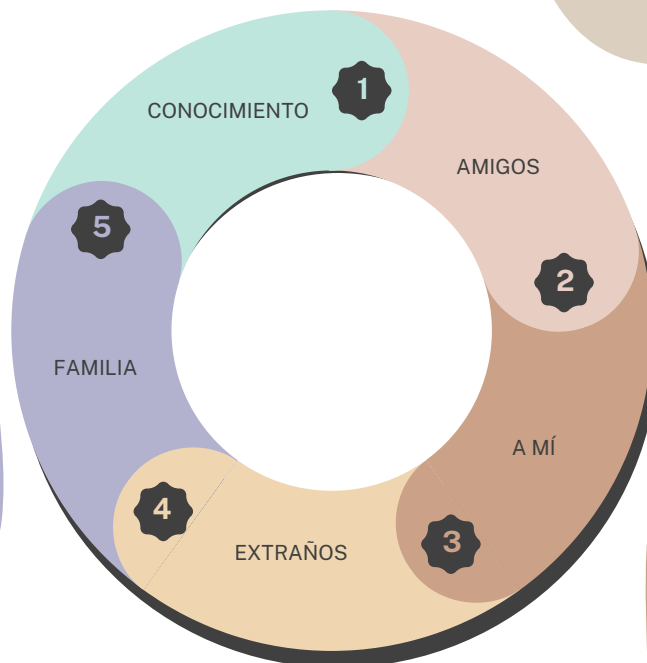
# TIPOS DE ¿RELACIONES?

El ejercicio del círculo de relaciones es una forma divertida de mapear a todas las personas en su vida en diferentes círculos, como familiares, amigos, conocidos y extraños. Le ayudará a estructurar sus interacciones sociales, establecer límites personales y comprender dónde puede invertir su tiempo y energía.

ES POSIBLE QUE VEAS A ESTAS PERSONAS TODOS LOS DÍAS. SIN EMBARGO, NO SON TUS AMIGOS. QUIZÁS SEPAS SU NOMBRE, PERO NO DEJARÍAS QUE TE ABRACEN NI TE BESEN. ESTAS PERSONAS PODRÍAN INCLUIR ENTRENADORES, PROFESORES, VECINOS, ETC.

LOS AMIGOS SON PERSONAS QUE CONOCES Y CON LAS QUE TE SIENTES SEGURO Y PROTEGIDO. ASÍ QUE PUEDES DEJAR QUE TE ABRACEN, TE CHOQUEN LOS CINCO O TE DEN UN BESO.

A LA FAMILIA A VECES SE LE PUEDE LLAMAR LA FAMILIA DEL GRAN ABRAZO, YA QUE ES POSIBLE QUE RECIBAS MUCHO AFECTO DE LAS PERSONAS QUE MEJOR TE CONOCEN. LA FAMILIA PODRÍA INCLUIR MAMÁ, PAPÁ, HERMANOS, ABUELOS, TÍAS, TÍOS, PRIMOS, ETC.

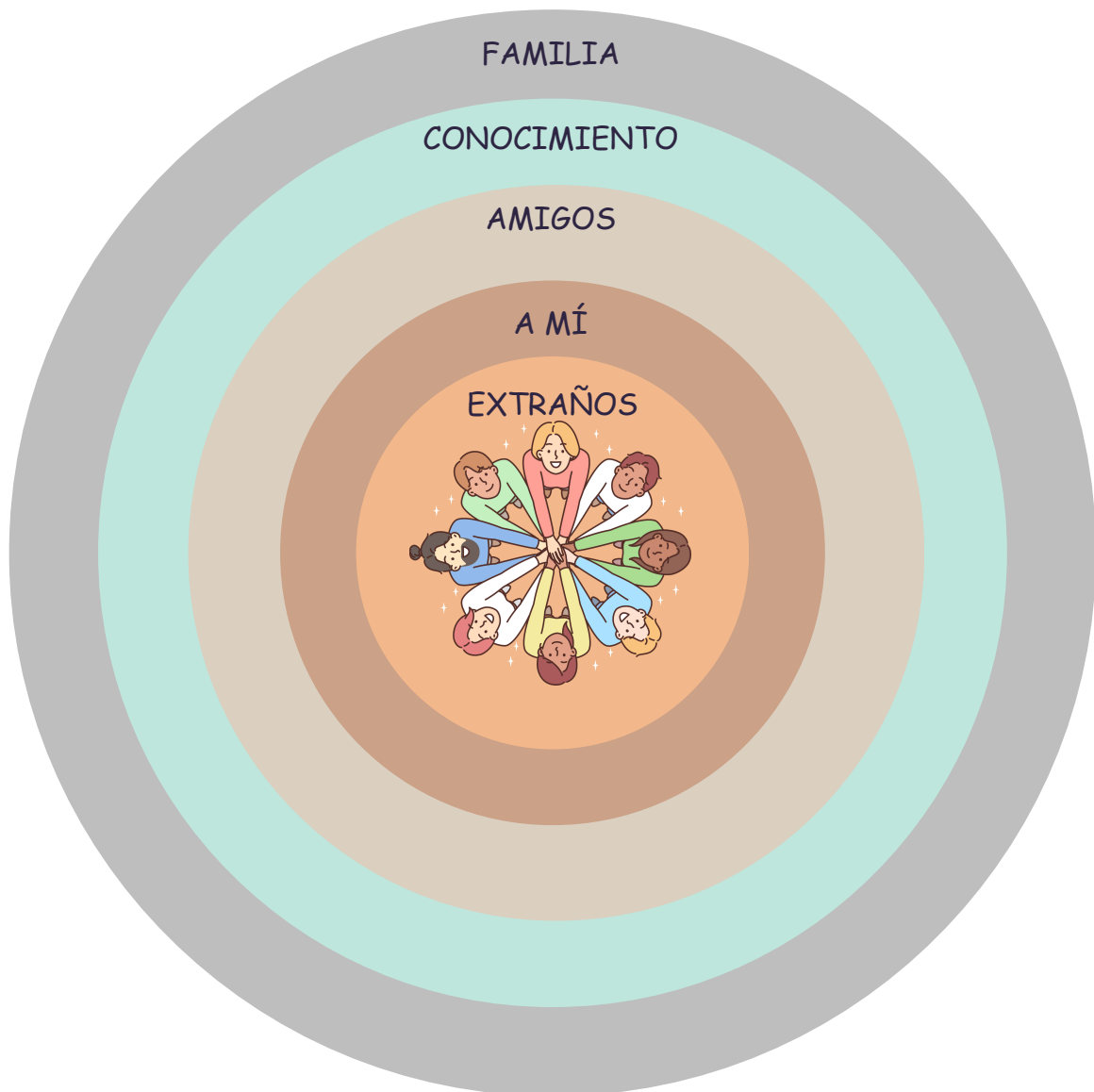


TÚ, ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO. ESTABLEZCA LÍMITES CON TODOS SOBRE QUÉ TAN SEGURO SE SIENTE Y CUÁNTO AFECTO SE SIENTE CÓMODO RECIBIENDO.

EXTRAÑOS ES POSIBLE QUE HAYAS VISTO A ESTAS PERSONAS UNA O DOS VECES PERO NO LAS CONOZCAS. NO PERMITES QUE EXTRAÑOS TE TOQUEN NI ENTREN EN TU ESPACIO PERSONAL. ESTAS PERSONAS PODRÍAN INCLUIR AL CONDUCTOR DEL AUTOBÚS, LA MUJER DEL SUPERMERCADO, EL CARTERO, ETC.

# ¿TIPOS DE RELACIÓN?

En los círculos siguientes, identifica a todas las personas en tu vida y colócalas en el círculo correspondiente. Este ejercicio podría ayudarle a mantener o restablecer relaciones con personas importantes o establecer características de personas de las que le gustaría recibir apoyo.



# COMPORTAMIENTOS SALUDABLES VS NO SALUDABLES

Las características de una relación sana incluyen confianza, respeto, comunicación, honestidad y compromiso.  
Seleccione los que se apliquen a su relación.

SALUDAR	NO SALUDABLE
<input type="checkbox"/> Diviértete juntos	<input type="checkbox"/> Solíamos divertirnos, pero ya no tanto.
<input type="checkbox"/> Tienes más momentos buenos que malos.	<input type="checkbox"/> Tenemos más momentos malos que buenos juntos.
<input type="checkbox"/> Pasamos tiempo juntos y separados con nuestros amigos.	<input type="checkbox"/> Hubo momentos en que mi pareja no me hacía sentir segura
<input type="checkbox"/> Siempre me siento segura con ellos y confiamos el uno en el otro.	<input type="checkbox"/> Mi pareja suele estar celosa y no confía en mí sin ningún motivo real.
<input type="checkbox"/> Me siento apoyado en mis metas futuras, incluso si mis metas son diferentes a las de mi pareja	<input type="checkbox"/> Hubo momentos en los que no me sentí apoyado
<input type="checkbox"/> Recibo elogios regularmente	<input type="checkbox"/> Mi pareja suele decir cosas eso me deprime
<input type="checkbox"/> Comunicamos nuestras necesidades y deseos.	<input type="checkbox"/> discutimos a menudo
<input type="checkbox"/> Resolvemos conflictos sin herir entre sí	<input type="checkbox"/> Si mi pareja está enojada conmigo, recibiré el trato silencioso.
<input type="checkbox"/> Respetamos los límites de cada uno, incluidos los relacionados con el contacto físico y el sexo.	<input type="checkbox"/> Nunca he recibido una disculpa de mi pareja.
<input type="checkbox"/> Ambos nos disculpamos cuando cometemos errores. No guardamos rencores y no sacamos a relucir los errores del pasado.	<input type="checkbox"/> Me encontré tratando de ser otra persona tratando de impresionar a mi pareja.
<input type="checkbox"/> Escuchamos y tratamos de comprender el punto de vista de los demás, incluso si no estamos de acuerdo.	<input type="checkbox"/> Mi pareja siempre quiere mirar mi teléfono.
<input type="checkbox"/> No trato de ser nadie más que yo cuando estoy con mi pareja	<input type="checkbox"/> Ha habido momentos en que he Tenía miedo en mi relación.
<input type="checkbox"/> No siento miedo en mi relación.	<input type="checkbox"/> Siempre tengo que hacer lo que mi pareja quiere.
<input type="checkbox"/> Respetamos la privacidad de cada uno	
<input type="checkbox"/> Ambos hemos hecho cosas el uno por el otro en el pasado.	

# RELACIONES SALUDABLES

## SALUDAR

## ENFERMEDAD

FELICITACIONES



CRÍTICA

INDULTO



SIGUEN LAS  
GRUDENCIAS

RESPECTO



FALTA DE RESPETO

COMPROMISOS



SOLICITUDES

ALENTADOR



INSULTOS

APOYO



COMPETIR

COMUNICACIÓN



TENER SECRETOS

# COMPORTAMIENTOS SALUDABLES VS NO SALUDABLES

A continuación se muestran algunos ejemplos de relaciones saludables y no saludables.  
Marque la casilla si la declaración no está en buen estado o márkela con una x si la declaración no está en buen estado.

No cumple sus promesas

Intenta hacer que la otra persona se sienta loca o juega juegos mentales.

Resolver conflictos sin menospreciar al otro.

Siempre se sienten seguros el uno con el otro

Disfrutas del tiempo que pasas por separado, con tus amigos y con los amigos de cada uno.

A menudo critica a los amigos o familiares de los demás.

Él toma todas las decisiones sobre lo que ambos hacen.

Trate siempre con respeto

Le dice al otro como vestirse.

Respetar las opiniones de los demás, incluso cuando sean diferentes.

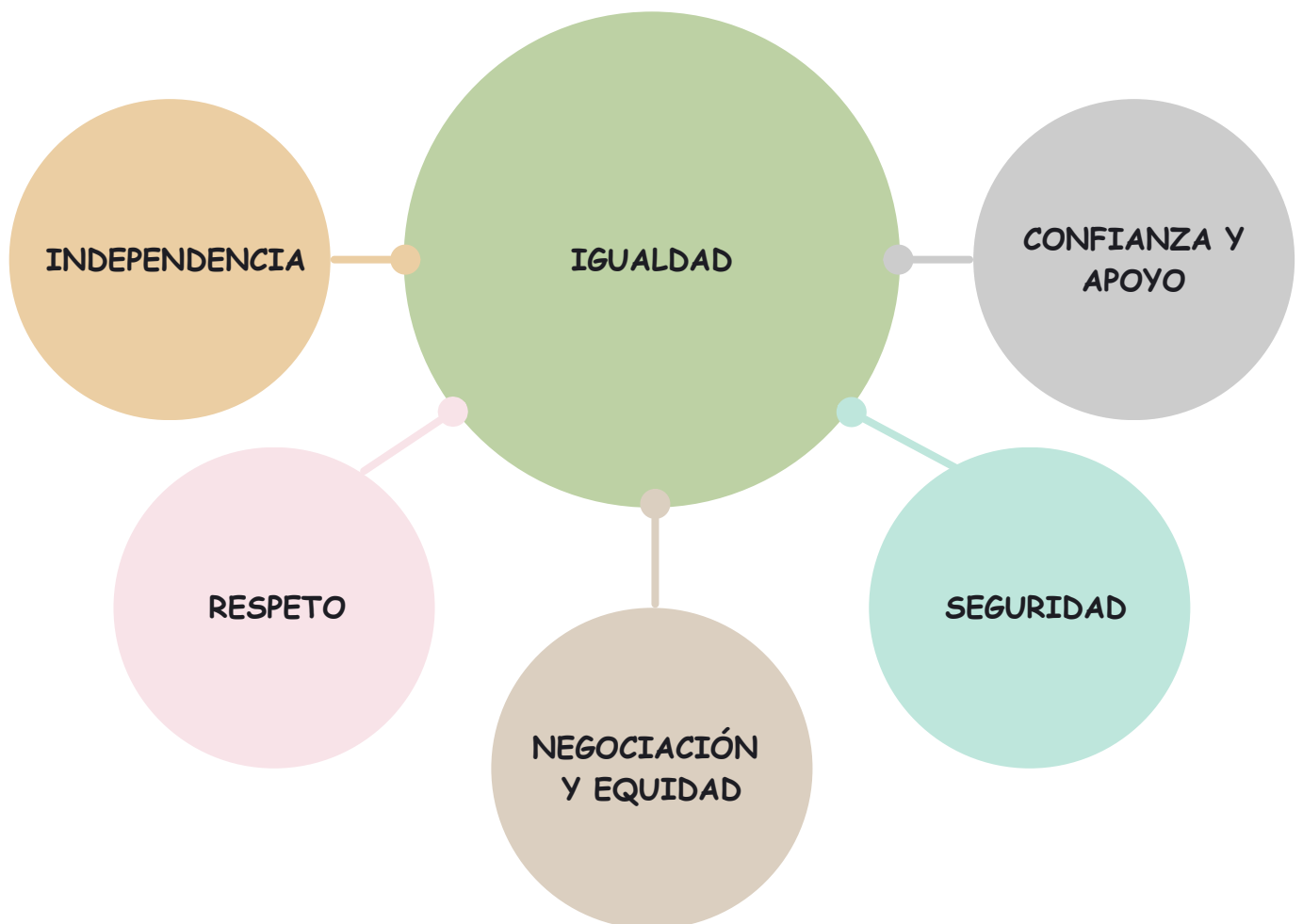
Respetar los límites de cada uno, incluidos los relacionados con el contacto físico y el sexo.

¿Alguna vez amenazó con lastimar al otro o suicidarse si lo dejaba?

# CALIDAD DE UNA RELACIÓN SALUDABLE



La Rueda de la Igualdad describe las cualidades involucradas en las relaciones saludables. Las relaciones saludables son una parte esencial de nuestro bienestar general y pueden mostrarnos que somos valorados, apoyados y respetados como seres humanos. La vida tiene muchas cosas maravillosas que ofrecer y las relaciones saludables nos ayudan a compartir esa alegría con los demás. Recordando que una relación sana siempre debe proporcionarte más alegría, felicidad y crecimiento personal que tristeza, miedo o estrés. No hay poder ni control sobre otra persona en ninguna relación y todos deben ser tratados por igual. A continuación se muestra la Rueda de las relaciones saludables, que describe los seis elementos más importantes de una relación saludable. Recuerda que las relaciones sanas existen en todas nuestras relaciones, no sólo en las románticas.



# COMPORTAMIENTOS SALUDABLES VS NO SALUDABLES



Piensa en una relación en la que te gustaría trabajar:  
¿Cómo se pueden aplicar estos pilares en esta relación?

RESPECTO

IGUALDAD

SEGURIDAD

CONFIANZA Y  
APOYO

NEGOCIACIÓN

INDEPENDENCIA

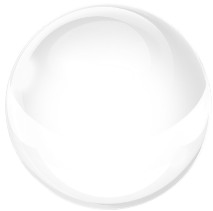
# CONFIANZA Y APOYO



## 5 PILARES DE CONFIANZA EN UNA RELACIÓN SALUDABLE



**HONESTIDAD** Siempre te dicen la verdad. Cuando eres honesto con alguien, le haces saber que puede confiar en lo que haces y dices. Le demuestras que puede creer en tus promesas y compromisos.



**TRANSPARENCIA** La persona con la que tienes una relación es sincera. La transparencia te ayudará a sentirte cómodo, abierto y vulnerable. También te permitirá compartir tus sentimientos, opiniones y pensamientos.



**RESPONSABILIDAD** La persona con la que tienes una relación hace lo que dice. Responsabilidad es ser plenamente responsable de lo que hacemos y decimos en una relación.



**ACCIONES ÉTICAS** La persona con la que estás en una relación actúa de acuerdo con tu moral y valores. La ética son principios que te ayudan a guiar tu vida y a decidir cómo tratar a los demás.



**PRUEBA DE ALIANZA** La persona con la que estás en una relación demuestra que está de tu lado. Las relaciones más saludables son aquellas en las que ambas partes involucradas actúan como un equipo, respetando los límites del otro y ayudándose a satisfacer las necesidades del otro.

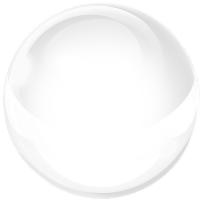
# CONFIANZA Y APOYO



Piensa en una relación en la que te gustaría trabajar:  
¿Cómo se pueden aplicar estos pilares de confianza en esta relación?



HONESTIDAD



TRANSPARENCIA



RESPONSABILIDAD



ACCIONES ÉTICAS



PRUEBA DE ALIANZA

# CONFIANZA Y APOYO

¿Qué significa para usted la confianza?



¿Tiene problemas de confianza en sus relaciones? Si es así, ¿por qué?

¿Cómo se gana la confianza?

¿Por qué es importante la confianza en una relación?

¿Cómo se puede romper tu confianza? ¿Se puede reparar? Si es así, ¿cómo?

# ¿CÓMO ES LA CONFIANZA?

1

Sea abierto y vulnerable acerca de sus sentimientos.  
Proporcione un ejemplo de cómo puede hacer esto.

2

Relaciona tus acciones con tus palabras.  
Proporcione un ejemplo de cómo puede hacer esto.

3

Sea siempre honesto.  
Proporcione un ejemplo de cómo puede hacer esto.

4

Perdónense unos a otros cuando algo salga mal.  
Proporcione un ejemplo de cómo puede hacer esto.

5

Tener comunicación abierta.  
Proporcione un ejemplo de cómo puede hacer esto.

6

Demostrar empatía.  
Proporcione un ejemplo de cómo puede hacer esto.

# COTIZACIONES DE CONFIANZA

La confianza se construye y mantiene a través de muchas pequeñas acciones a lo largo del tiempo.

La comunicación y la confianza son las piedras angulares de cualquier relación para toda la vida.

Una relación sin confianza es como un auto sin combustible, no puede avanzar.

Hay que confiar y creer en las personas o la vida se vuelve imposible.

Por cada buena razón para mentir, hay una mejor razón para decir la verdad.

La mejor manera de saber si puedes confiar en alguien es confiar en él.

La confianza se construye con coherencia.

Cumple tus promesas y sé coherente. Sea el tipo de persona en la que los demás puedan confiar.

# SEÑALES DE QUE TIENE PROBLEMAS DE CONFIANZA

Solo te concentras en lo negativo

Sospechas de tu pareja, amigos y familiares.

Tienes problemas de abandono



Espías a personas o monitoreas sus teléfonos

evitar la intimidad

Eliges peleas

# CONFIANZA DE REPARACIÓN CEREMONIAS

Comunica y discute tus miedos.

"Me preocupa que te gusten más otras personas que yo".



Discute tu futuro

"¿Cómo imaginas nuestra relación el próximo año?"



Probar cosas nuevas juntos

"Intentemos escalar juntos"



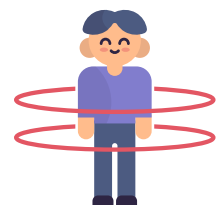
Demuestra que te preocupas de varias maneras

Pase tiempo de calidad juntos, envíe notas con sus afirmaciones o compre un regalo que su pareja agradecería.



Respetar los límites de cada uno

Incluso cuando estén recuperando la confianza, deben respetar el espacio y los límites de cada uno.  
Pasar un tiempo a solas también es una buena idea.



# EJERCICIOS DE REPARACIÓN DE CONFIANZA

Intente realizar esta tarea con la persona con la que intenta restablecer la confianza.

¿Cuáles son nuestros miedos?



¿Dónde vemos nuestro futuro?



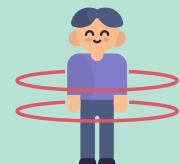
¿Qué cosas nuevas podemos probar?



¿Cómo podemos demostrar que nos importa?



¿Cuáles son nuestras fronteras?



# SEGURIDAD RELACIONAL



La seguridad de la relación es un elemento crítico de cualquier relación exitosa. Una sensación de seguridad crea la capacidad de conectarse, tener intimidad y sentirse cómodo, lo que permite la libertad, la independencia y la creatividad. La seguridad en las relaciones significa muchas cosas para todos, pero siempre debe incluir seguridad física y emocional, incluida la protección, el respeto a los límites y el consentimiento.

¿Qué significa para usted la seguridad en las relaciones?

¿Alguna vez te has encontrado en una relación insegura? Por favor explícame qué pasó.

¿Cómo se crea una relación segura?

Una relación insegura ocurre cuando una persona utiliza el abuso físico, emocional o sexual para ganar poder y mantener el control sobre la otra persona; No es una discusión de una sola vez. Más bien, es un patrón continuo de comportamiento violento y abusivo.

# Señales de una RELACIÓN insegura



1 Es celoso y posesivo, no te deja tener amigos, te controla y no acepta la ruptura.

Te deprime, te dice que no podrías hacerlo sin él/ella.

2

3 Te dicen que tu apariencia no es lo suficientemente buena y que debes cambiarla.

Pones una fachada para tratar de ocultar quién eres realmente.

4

5 Tienes miedo de hablar porque tu pareja podría comportarse de forma agresiva.

Te hace sentir como si tuvieras que disculparte por tu comportamiento en todo momento.

6

5 Se toma tu relación demasiado en serio y demasiado rápido.

Te sientes amenazado o intimidado.

4

5 Intenta controlarte adoptando una actitud autoritaria, dándote órdenes y tomando todas las decisiones sin tener en cuenta tus opiniones.

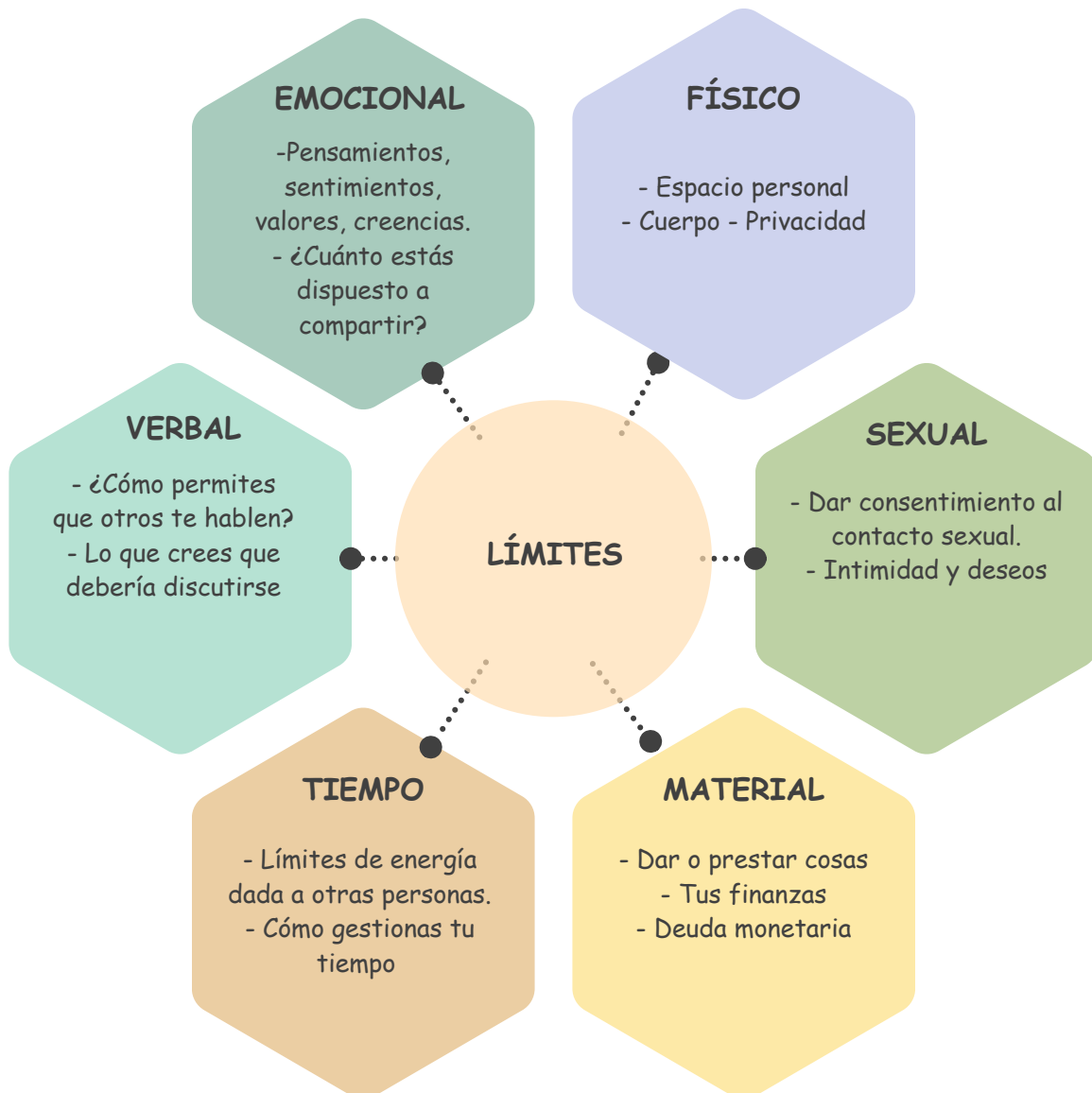
# RELACIÓN LÍMITES

Los límites son simplemente los límites, reglas o líneas que establecemos para nuestra comodidad personal. Los límites son un conjunto de pautas físicas y mentales que se establecen para ayudarnos a protegernos cuando estamos cerca de otras personas y en nuestras relaciones.

Tener límites saludables es una habilidad personal esencial que le ayudará a prosperar y comunicar sus necesidades. Es fundamental establecer límites para que otros no se aprovechen de usted ni lo manipulen. Por ejemplo, una persona con fuertes límites personales se sentirá cómoda diciendo "no" cuando se le pida que haga algo que no le gusta sin sentir la necesidad de disculparse.

Los límites de cada persona son diferentes, así que una vez que hayas establecido los tuyos, demuestra a los demás cómo esperas que se comporten contigo y viceversa.

## TIPOS DE LÍMITES





# LÍMITES FÍSICOS



Los límites físicos se refieren al cuerpo, el contacto físico, el espacio personal y la privacidad.

Por ejemplo, es posible que disfrutes recibir afecto físico y no te importen las demostraciones públicas de afecto, o podrías ser todo lo contrario.

Puede ocurrir una violación de tus límites físicos cuando alguien te toca de manera inapropiada y te hace sentir incómodo.

Una persona con límites físicos saludables también sabría qué es apropiado y qué no, como saludar a alguien con un apretón de manos en lugar de un beso en la mano si acaba de conocerlo.

ENFERMEDAD	SALUDAR
<ul style="list-style-type: none"><li>- TOCAR A ALGUIEN DE UNA MANERA QUE LE HAGA SENTIR INCÓMODO.</li><li>- SENTARSE DEMASIADO CERCA DE LA GENTE.</li><li>- HABLAR DEMASIADO CERCA DE LA GENTE.</li><li>- REVISAR LAS PERTENENCIAS DE ALGUIEN SIN SU PERMISO.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- TOCAR A ALGUIEN APROPIADAMENTE, COMO SABER CUÁNDO BESAR EN LA MEJILLA, ESTRECHAR LA MANO O ABRAZAR.</li><li>- MANTENER UNA DISTANCIA ADECUADA ENTRE USTED Y LOS DEMÁS AL HABLAR.</li><li>- HABLA CUANDO TE SIENTAS INCÓMODO.</li></ul>

## ¿CUÁLES SON TUS LÍMITES FÍSICOS?

¿Me siento cómodo cuando otros me tocan?

---

---

¿Con quién me siento cómodo si me tocan?

---

---

¿Le hago saber a los demás cuando me siento incómodo?

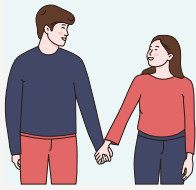
---

---

¿Cuáles son mis necesidades de límites físicos?

---

---



# LÍMITES sexuales



Los límites sexuales ayudan a crear límites en todo lo que tenga que ver con el sexo. Son esenciales para todos, ya sea que estés en una relación sexual actual o no. Los límites sexuales incluyen el consentimiento, la comprensión de la privacidad, las preferencias y los acuerdos de alguien. Las violaciones de tus límites sexuales pueden incluir una invitación a hacer algo con lo que no te sientes cómodo, una invitación a enojarse contigo si dices "no" al sexo, ser castigado, tocamientos no deseados, abuso o agresión, y alguien miente sobre su salud y su historia sexual.

ENFERMEDAD	SALUDAR
<ul style="list-style-type: none"><li>- NO HABLAR DEL CONSENTIMIENTO</li><li>- NO SENTIRSE CAPAZ DE HABLAR SOBRE ANTICONCEPCIÓN Y PROTECCIÓN - PERMITIR QUE LA GENTE SE APROVECHE DE TI SEXUALMENTE</li><li>- NO DIGAS "NO" A LAS COSAS QUE HACES QUE TE SIENTES INCÓMODO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- DISCUTA PRIVACIDAD CON TU PAREJA (POR EJEMPLO NO HABLAS DE TUS EXPERIENCIAS SEXUALES CON OTROS)</li><li>- PEDIR AL MASCULINO QUE USE PROTECCIÓN</li><li>- DISCUTE SUS NECESIDADES Y DESEOS</li><li>- NO TENGAS MIEDO DE DECIR "NO"</li></ul>

## ¿CUÁLES SON TUS LÍMITES SEXUALES?

¿Conozco mis límites sexuales? (¿Qué estoy dispuesto a hacer o sentir?)

---

---

¿Me siento cómodo hablando de mis límites con mi pareja sexual?

---

---

¿Cuáles son mis valores y creencias respecto a la anticoncepción y la protección?

---

---

¿Cuáles son mis necesidades de límites sexuales?

---

---



# LÍMITES VERBALES



Los límites verbales se refieren a cómo hablas y permites que otros te hablen. Los límites verbales firmes lo ayudarán a comunicar sus necesidades a los demás y establecerán el tono de cómo espera que los demás lo traten. Usar declaraciones en primera persona te ayudará a expresar tus sentimientos, por ejemplo, "Me sentí molesto cuando me dijiste esto porque".

Las violaciones de tus límites verbales incluyen que personas te interrumpen, te mientan, sean sarcásticas o te humillen.

ENFERMEDAD	SALUDAR
<ul style="list-style-type: none"><li>- INTERRUMPIR, MENTIR</li><li>- GRITAR, ELEVAR LA VOZ</li><li>- GENTE QUE NO TE PERMITE HABLAR</li><li>- NO TE PERMITE SER ESCUCHADO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- HABLAR EN UN TONO RESPETUOSO</li><li>- PERMITIR QUE OTRAS PERSONAS HABLAN Y CONTRIBUYEN A LAS CONVERSACIONES</li><li>- UTILIZAR LA DECLARACIÓN "YO" PARA SER HONESTO CON LAS PERSONAS</li></ul>

## ¿CUÁLES SON TUS LÍMITES VERBALES?

¿Conozco mis límites verbales?

---

---

¿Permito que otras personas me falten el respeto en las conversaciones?

---

---

¿Qué haría si alguien me gritara o me gritara?

---

---

¿Por qué es importante establecer límites verbales saludables?

---

---



# LÍMITES EMOCIONALES



Los límites emocionales se refieren a su capacidad para proteger sus sentimientos, ideas, valores y creencias. Por tanto, podrás separar tus emociones de los sentimientos de los demás. Las personas con límites emocionales saludables tendrán un fuerte sentido de identidad personal y aceptarán sus diferencias y singularidades. Esto también implica prestar atención a tus necesidades, escuchar y cuidar tu cuerpo. Las violaciones de los límites emocionales pueden incluir asumir la responsabilidad de los sentimientos de otra persona, dejar que dicten los suyos, culpar a otros por sus problemas y decirles a los demás cómo se siente.

ENFERMEDAD	SALUDAR
<ul style="list-style-type: none"><li>- RECHAZAR Y CRITICAR LOS SENTIMIENTOS. PEDIR A LA GENTE QUE JUSTIFICAR SUS SENTIMIENTOS</li><li>- ASUME QUE SABE CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS. COMPORTAMIENTO MANIPULADOR</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- DEJAR IR LA NECESIDAD DE REPARAR A LOS DEMÁS - ACEPTARSE A SÍ MISMO</li><li>- NO NECESITA DEPENDER DE LA APROBACIÓN DE OTROS</li><li>- HABLA CUANDO NO ESTÁS DE ACUERDO CON ALGUIEN</li></ul>

## ¿CUÁLES SON TUS LÍMITES EMOCIONALES?

¿Cómo me describiría?

---

---

¿Me siento cómodo expresando mi opinión si no estoy de acuerdo con algo que alguien dice?

---

---

¿Cuáles son mis valores y creencias más importantes?

---

---

¿Cuáles son mis necesidades de límites emocionales?

---

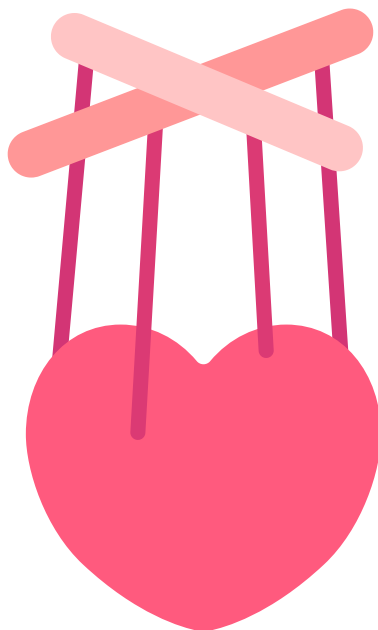
---

# Manipulación de relaciones

La manipulación emocional en las relaciones puede ocurrir cuando la otra persona usa acciones que intentan controlarte y tomar poder en una relación. La manipulación emocional puede ser difícil de detectar, ya que puede variar desde sutil e inconsciente hasta abierta y calculadora. Sin embargo, si se hace, puede tener efectos perjudiciales en su bienestar mental y en su relación.

## BOMBARDEO DE AMOR

Cuando alguien te colma de palabras, acciones y comportamientos amorosos, puede ser una táctica para manipularte para que inicies una relación antes de lo que te gustaría.



## MANIPULACIÓN MENTAL

El abusador te confunde, haciéndote cuestionar tu realidad y tu mente. Por ejemplo, "estás completamente loco".

## TRATAMIENTO DE SILENCIO

Una forma deliberada de silenciarte y excluirte. Una forma de poder y control.

## CHANTAJE

Una forma de manipulación que utiliza una persona para hacerte exigencias y amenazarte para conseguir lo que quiere.



## SENTIDO DE CULPA

Una estrategia para hacerte sentir culpable y conseguir que el abusador consiga lo que quiere.

## AMENAZAS O COERCIÓN

Cuando alguien ejerce poder sobre usted, a menudo mediante intimidación o humillación, eso tiende a ser más sutil y más difícil de detectar. Este comportamiento puede quitarle la libertad y la capacidad de tener un sentido positivo de sí mismo y de su valor.

# EL ESPECTRO DE LAS RELACIONES

Todas las relaciones se encuentran en un espectro que va desde las saludables hasta las abusivas, mientras que las relaciones no saludables se encuentran en algún punto intermedio.

Las relaciones sanas se basan en la igualdad y el respeto. Las relaciones no saludables se basan en intentos de controlar a la otra persona. Las relaciones abusivas se basan en un desequilibrio de poder y control.

## SALUDAR

- Comunicación saludable. Los problemas se discuten con calma y abiertamente.
- Cada socio escucha al otro, respeta sus opiniones y está dispuesto a llegar a acuerdos.
- Respeto Cada socio aprecia al otro.
- Confianza La confianza mutua que cada socio se ha ganado.
- Honestidad Ambos socios son honestos el uno con el otro, pero aun así se las arreglan para guardarse las cosas para sí mismos.
- Los Socios para la Igualdad toman decisiones juntos y se exigen mutuamente los mismos estándares.
- Individualidad Cada socio disfruta pasar tiempo por separado y respeta las necesidades del otro.

## ENFERMEDAD

- Mala comunicación Los problemas se discuten sólo ocasionalmente o nunca se discuten. Los socios no se escuchan y no están dispuestos a ceder.
- Falta de confianza. Pueden surgir sospechas sobre lo que uno de los socios está haciendo a espaldas del otro o sobre su lealtad.
- Deshonestidad Uno o ambos socios mienten al otro.
- Lucha por el control Uno o ambos socios consideran que sus necesidades y decisiones son más importantes y orientadas a conseguir lo que quieren.
- Falta de individualidad Los socios pasan tanto tiempo juntos que uno de ellos se siente incómodo. O bien, la pareja pasa tanto tiempo junta que ignora a los amigos, la familia y otras cosas esenciales.

## ABUSIVO

- Comunicación dañina Se producen gritos, malas palabras o amenazas durante las discusiones; Esto también puede suceder fuera de una discusión.
- Falta de respeto: Uno de los miembros de la pareja ignora intencionalmente o continuamente los sentimientos y la seguridad física del otro.
- Acusaciones y acusaciones Una pareja sospecha que estás coqueteando o engañándote sin motivo alguno y te hace acusaciones.
- Falta de responsabilidad La pareja controladora física o verbalmente niega y minimiza sus acciones. En lugar de eso, culpe a su pareja por el daño que está causando.
- Control Un socio toma todas las decisiones en la relación. Si la otra parte cuestiona las decisiones, puede haber un aumento del comportamiento abusivo.

# Relación

## RESPECTO



El respeto en una relación significa ser igual; ninguno es superior o más esencial que el otro. Ambos sois libres de vivir como queráis, incluso de compartir algunos aspectos de vuestra vida con vuestra pareja.

El respeto en una relación puede reflejarse en la forma en que se hablan, se comportan unos con otros y aprecian los sentimientos y necesidades de cada uno.

1

¿Cómo se define el respeto en una relación?

2

¿Por qué es tan importante el respeto en una relación?

3

¿Cómo saber si tu pareja te respeta?

4

Piensa en un momento en el que sentiste que no te respetaban en una relación.

# Respeto

## LISTA DE VERIFICACIÓN



- Dale espacio a tu pareja cuando lo necesite o lo pida
- Ambos hablan abierta y honestamente.
- Tómame el tiempo para escucharnos unos a otros.
- Valorar los sentimientos y necesidades de los demás.
- Compromiso sobre las cosas
- Hablar amablemente unos con otros y unos de otros.
- Respetar los límites de cada uno
- Asume la responsabilidad de tus acciones
- Sea confiable y responsable.
- Aprecia las diferencias de tu pareja.
- Nunca compartas secretos o información privada de otros.
- Hable directamente entre ellos en lugar de compartir sus quejas con otras personas.
- Apoyen las decisiones de los demás siempre que puedan
- Demuestra tu respeto por tu pareja delante de los demás.



# RELACIÓN

## Respeto



Añade más ideas sobre lo que significa el respeto en una relación.

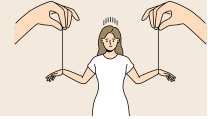
amistad, felicidad, calidez

confianza, orgullo

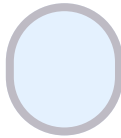
escuchar  
turnarse  
sonreír  
ayudar  
compartir

buenos modales  
"gracias" "lo siento" "cómo estás" "puedo ayudarte"

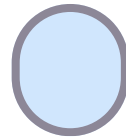
# Manipulación de relaciones



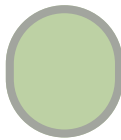
## ALGUNOS EJEMPLOS



Siempre haces un escándalo por nada.



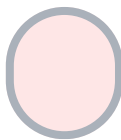
Estás imaginando cosas que nunca sucedieron



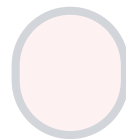
¿Por qué siempre lo tomas tan personalmente? Fue sólo una broma.



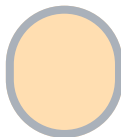
¿Sabes que parece loco en este momento?



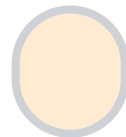
Estás imaginando cosas.



Te estás volviendo paranoico.



Siempre estás tan a la defensiva.



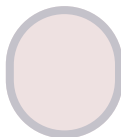
Hay un gusano en tu cabeza.



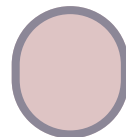
Necesitas ayuda seria.



¿Por qué hablas conmigo si crees que soy tan terrible?

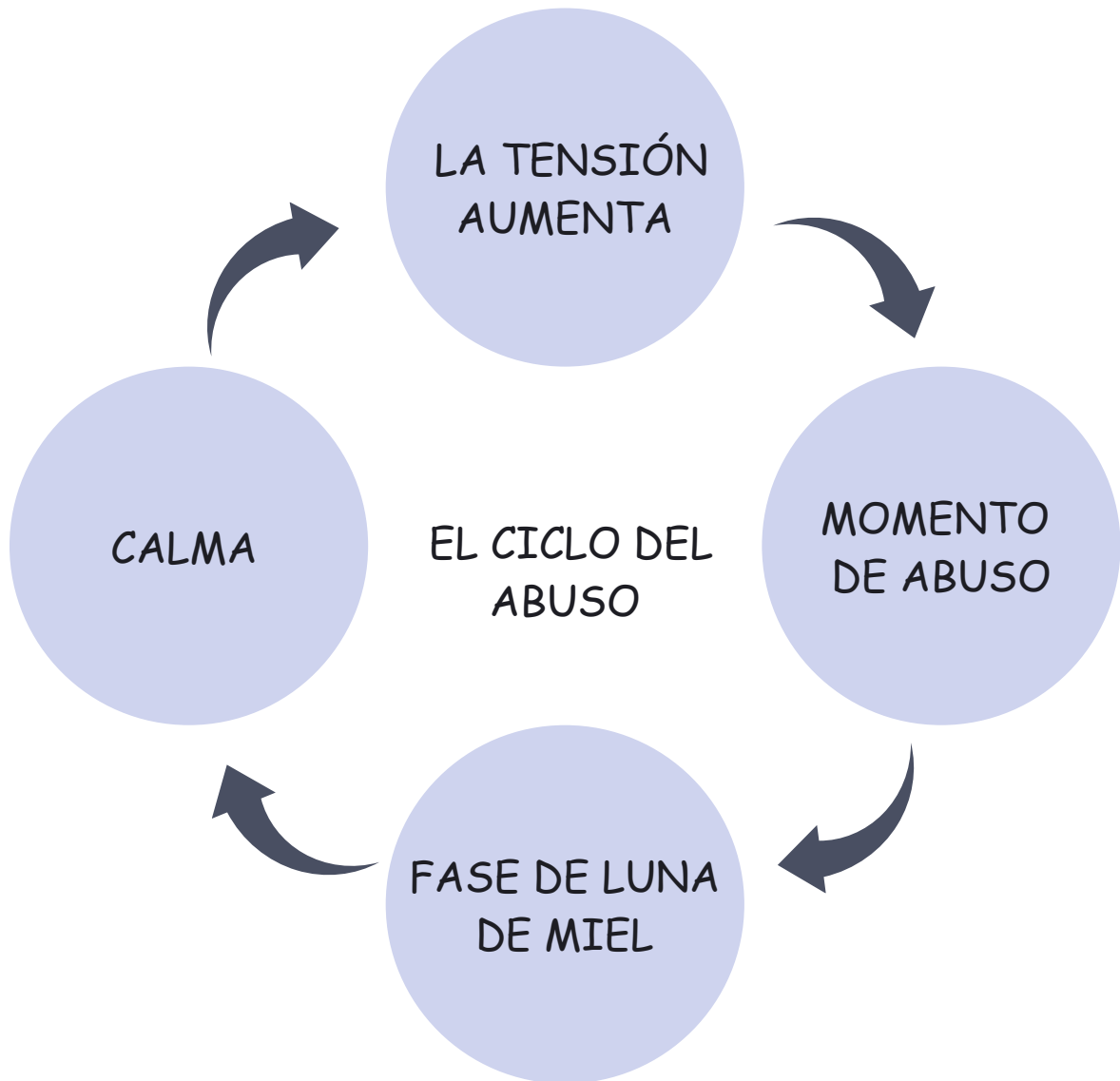
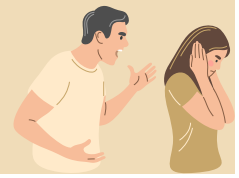


Siempre haz las cosas desproporcionadamente más grandes



Nunca tienes ideas para nada.

# ABUSO DE RELACIONES



## LA TENSIÓN AUMENTA

1

El estrés dentro de la relación comienza a acumularse. La víctima comienza a sentir miedo y a amoldarse al otro para evitar el abuso.

## INCIDENTE ILEGAL

2

Comienzan las amenazas e intimidaciones. Se produce abuso emocional, verbal o físico. El abusador evita asumir la responsabilidad culpando a la víctima por su comportamiento.

## FASE DE LUNA DE MIEL

3

El abusador se disculpa y encuentra una razón para su comportamiento. Promete que nunca volverá a suceder, muestra remordimiento y colma a la víctima de amor y afecto.

## CALMA

4

La relación entra en un período de calma donde cesa el abuso. Con el tiempo el remordimiento y el afecto se desvanecen y el ciclo se repite.

# VIOLENCIA ADOLESCENTE

## ¿VEO LO FALSO?



- 1 La violencia doméstica sólo ocurre en las relaciones adultas. V/F
- 2 A veces, las personas en una relación pueden presionarse mutuamente, pero eso no significa que nadie saldrá lastimado. V/F
- 3 Las personas que abusan de su pareja sólo se culparán a sí mismas. V/F
- 4 La mayoría de las personas que han sido abusadas por su pareja permanecen con ella. V/F
- 5 Sólo el abuso físico y sexual es perjudicial. V/F
- 6 La mayoría de los jóvenes piensan que el abuso en una relación es normal. V/F
- 7 Es más probable que un niño abuse de su pareja si creció en un hogar donde el abuso era común. V/F
- 8 Las amenazas de suicidio contra la pareja que intenta poner fin a la relación son habituales. V/F
- 9 Es fácil dejar una relación cuando estás sufriendo abuso V/F
- 10 Las personas que abusan no tienen control sobre sus acciones, no es su culpa. V/F
- 11 La mayoría de los niños que abusan crecieron en hogares abusivos y es posible que ellos mismos hayan sido víctimas de abuso. V/F
- 12 Si experimentas abuso en tu relación, puede ser porque hiciste algo mal. V/F

# VIOLENCIA ADOLESCENTE

## ¿VEO LO FALSO?



- 1 En los Estados Unidos, aproximadamente 1 de cada 3 adolescentes es víctima de abuso físico, sexual, emocional o verbal por parte de su pareja. F
- 2 Cualquier tipo de violencia física no es aceptable y muchas veces puede conducir a un peor comportamiento. F
- 3 La mayoría de los abusadores culpan a su pareja por sus acciones y es poco probable que asuman responsabilidad por ellas. F
- 4 La baja autoestima, la vergüenza, el miedo y la intimidación son comportamientos normales y son algunas de las razones por las que la mayoría de las personas permanecen con su abusador. V
- 5 El abuso emocional tiene efectos muy nocivos para el individuo. F
- 6 El 76% de los jóvenes cree que el abuso en las relaciones es un fenómeno generalizado. V
- 7 Un niño que presencia cómo abusan de su madre tiene 10 veces más probabilidades de abusar de su pareja cuando sea adulto. V
- 8 Alrededor del veinte por ciento de las adolescentes dijeron que su pareja amenazó con hacerse daño o cometer violencia si su relación terminaba. V
- 9 El 80% de las adolescentes permanecen con su pareja después de sufrir abusos. F
- 10 Cada uno tiene el control de sus propias acciones y comportamiento. F
- 11 Si fue testigo de abuso cuando era niño, existe un mayor riesgo de que abuse de sus parejas más adelante en la vida. V
- 12 ¡Nunca mereces que abusen de ti, pase lo que pase! V/F

# ABUSO EMOCIONAL



A veces el abuso emocional puede ser más difícil de detectar.  
A continuación se muestran algunos ejemplos comunes.

1

No te da la oportunidad de tomar decisiones por ti mismo.

2

Contrólate con la ira o no hables contigo mismo.

3

Expresa celos extremos

4

Impide el uso del teléfono o medio de transporte

5

Maltrata a tus mascotas.

6

Rechaza constantemente tus pensamientos, ideas y opiniones.

7

Dice o hace intencionalmente y repetidamente cosas que tienen la intención de lastimarlo.

8

Ignora tus pensamientos, valores y sentimientos.

9

Te castiga con el trato silencioso.

# MI RED DE APOYO



Una red de apoyo extensa es esencial por muchas razones y es una herramienta vital para el bienestar mental.

Son las personas que eliges para compartir los altibajos de tu vida y a quienes recurres en busca de consejo, apoyo, aliento y crecimiento personal.

Cuando atraviesas una ruptura, tienes la oportunidad de reconectarte y pasar tiempo con las personas que te hacen feliz.

¿Podrías enumerar las personas con las que te gusta pasar tiempo? Podría incluir a mamá, papá, hermanas, hermanos, primos, tías, tíos, amigos cercanos, vecinos, entrenadores, mentores, terapeutas o su maestro.

Nombre:  
La razón por la que los elegí.

Nombre:  
La razón por la que los elegí.

Nombre:  
La razón por la que los elegí.

Nombre:  
La razón por la que los elegí.

Nombre:  
La razón por la que los elegí.

Nombre:  
La razón por la que los elegí.

## REFLEXIÓN:

¿Qué puedes hacer para mejorar tu red de apoyo?

Recuerda que una red de apoyo no se trata sólo de recibir, ¿cómo puedes dar en estas relaciones?

# EQUILIBRIO ENTRE TÚ, YO Y NOSOTROS



La vida es una cuestión de equilibrio, lo que requiere considerar todos los aspectos de la misma.

Una relación no es diferente: para que sea saludable, debes aprender a encontrar un equilibrio entre tú, ellos y nosotros.

Algunas personas creen que se convierten en uno cuando entablan una relación, pero eso no es del todo cierto.

Esta forma de pensar a menudo puede conducir a relaciones poco saludables.

Aunque muchos aspectos de una relación los unirán a ambos, aún así deben intentar tener independencia y no depender demasiado de su relación.

A mí

Si la relación se trata solo de usted mismo, usted solo se concentrará en sus necesidades y deseos, y es probable que su pareja sufra y sea descuidada.

A mí Pareja

Si la relación gira en torno a tu pareja, él solo se concentrará en satisfacer sus necesidades y deseos, y probablemente tú sufrirás y serás descuidado.

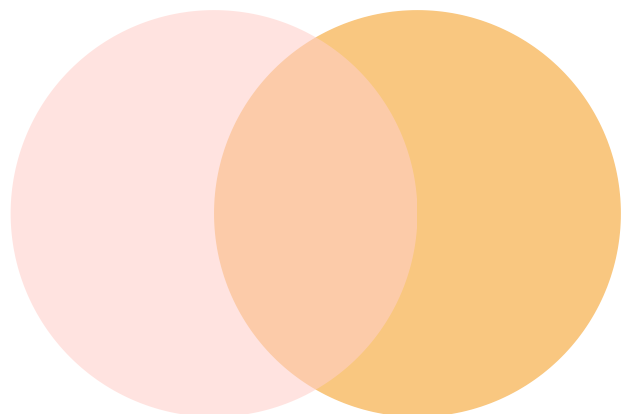
NOSO  
TROS

Una relación poco saludable puede ocurrir cuando estás tan absorto en tu relación que descuidas a viejos amigos, pasas demasiado tiempo juntos y, en última instancia, pierdes tu identidad y olvidas quién eres, qué quieres y qué necesitas de la vida.

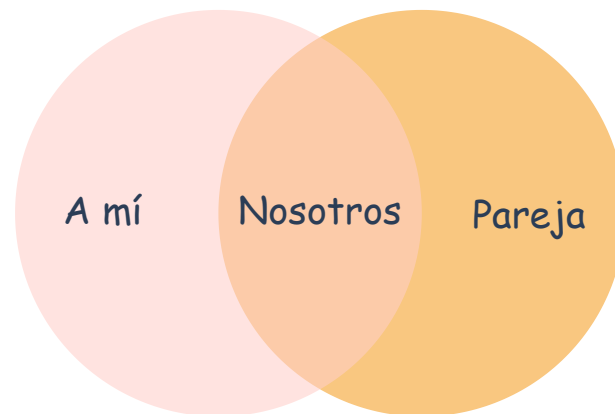
Una relación sana se compone de usted, su pareja y nosotros por igual.

Ambos tienen un fuerte sentido de identidad y disfrutan haciendo cosas juntos y por separado.

Es posible que tengan amigos separados y mutuos, metas compartidas y sus propias metas personales. Considerándolo todo, su relación está bien equilibrada.



# EQUILIBRIO ENTRE TÚ, YO Y NOSOTROS



¿Cuáles son las cosas que te hacen único, como tu familia, tus amigos, tus aficiones, tus valores o tus metas futuras (todo lo que te hace único)?

¿Cuáles son las cosas que a usted y a su pareja les gusta hacer juntos?  
Cosas que tenéis en común, como amigos, objetivos o pasatiempos.

¿Cuáles podrían ser los beneficios para su relación si hubiera un buen equilibrio entre usted, yo y nosotros?

¿Cuáles podrían ser las consecuencias en tu relación si no hay un buen equilibrio entre tú, yo y nosotros?

# MANTÉNGASE FUERTE SENTIDO DE MÍ EN MI RELACIÓN



## Mis valores fundamentales

Seleccione cualquier valor que tenga o desee tener

- |                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Donante      | <input type="checkbox"/> Aventurero    | <input type="checkbox"/> Apasionado    | <input type="checkbox"/> Organizado    |
| <input type="checkbox"/> Respetuoso   | <input type="checkbox"/> Honesto       | <input type="checkbox"/> Confiante     | <input type="checkbox"/> Auténtico     |
| <input type="checkbox"/> Comprometido | <input type="checkbox"/> Leal          | <input type="checkbox"/> Positivo      | <input type="checkbox"/> Ambicioso     |
| <input type="checkbox"/> Distribución | <input type="checkbox"/> justa         | <input type="checkbox"/> del poder     | <input type="checkbox"/> inquisitorial |
| <input type="checkbox"/> Atento       | <input type="checkbox"/> Reflexivo     | <input type="checkbox"/> Transparencia | <input type="checkbox"/> Entusiasta    |
| <input type="checkbox"/> Paciente     | <input type="checkbox"/> exitoso       | <input type="checkbox"/> Diversidad    | <input type="checkbox"/> limpia        |
| <input type="checkbox"/> Conexión     | <input type="checkbox"/> independiente | <input type="checkbox"/> motivada      | <input type="checkbox"/> éticamente    |
| <input type="checkbox"/> Determinada  | <input type="checkbox"/> Cooperación   | <input type="checkbox"/> Curiosidad    | <input type="checkbox"/> Igualdad      |
| <input type="checkbox"/> Confiante    | <input type="checkbox"/> Valiente      | <input type="checkbox"/> Tradicional   | <input type="checkbox"/> Único         |
| <input type="checkbox"/> Confiado     | <input type="checkbox"/> Inspirado     | <input type="checkbox"/> Productivo    | <input type="checkbox"/> Amable        |
| <input type="checkbox"/> Empático     | <input type="checkbox"/> persistente   | <input type="checkbox"/> Determinado   | <input type="checkbox"/> Altruista     |
| <input type="checkbox"/> Presente     | <input type="checkbox"/> Perdonar      | <input type="checkbox"/> Amable        | <input type="checkbox"/> Tolerante     |
| <input type="checkbox"/> Atento       | <input type="checkbox"/> Útil          | <input type="checkbox"/> Fuerte        | <input type="checkbox"/> Optimista     |
| <input type="checkbox"/> Salud        | <input type="checkbox"/> Popularidad   | <input type="checkbox"/> Riqueza       | <input type="checkbox"/> Paz           |
| <input type="checkbox"/> Perfección   | <input type="checkbox"/> Intrépido     | <input type="checkbox"/> Amor          | <input type="checkbox"/> Agradecido    |
| <input type="checkbox"/> Seguridad    | <input type="checkbox"/> dedicada      | <input type="checkbox"/> Diversión     | <input type="checkbox"/> Tomar riesgos |

# TODO SOBRE MI



NOMBRE \_\_\_\_\_

APODO \_\_\_\_\_

SIGNO ZODIACAL \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO \_\_\_\_\_

## COMIDAS FAVORITAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## CANCIONES FAVORITAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

SI GANARÍA UN MILLÓN DE DÓLARES, ¿QUÉ HARÍA CON ÉL?

## PALABRAS QUE ME DESCRIBEN

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## EN MI TIEMPO LIBRE ME GUSTA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

UNA CITA QUE ME INSPIRA ES

# TODO SOBRE MI



¿Qué me impulsa a levantarme por la mañana?

¿Qué me gustaba hacer cuando era niño?

Si pudiera ser cualquiera, ¿quién sería y por qué?

¿Cuál es mi recuerdo favorito?

¿Cuándo soy más feliz?

¿Cuáles son algunos de mis arrepentimientos?

¿Cómo sería mi vida ideal?

# ANALIZAR MI RELACIÓN

LA RELACIÓN QUE ESTOY EVALUANDO ES:



EL OBJETIVO DE ESTE EJERCICIO:

¿Las 5 cosas que me gusta hacer con él/ella?

---

---

---

¿Cuáles son las cosas que no me gusta hacer?

---

---

---

¿Tienes una relación sana con tus amigos y familiares? ¿Tiene otros intereses además de usted mismo?

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles son las cosas que les gusta hacer juntos?

---

---

---

¿Tienes el mismo poder en la relación?

---

---

---

¿Cómo gestionas los conflictos?

---

---

---

¿Te sientes bien en esta relación?

---

---

---

# LA RUPTURA ICEBERG



## LO QUE VES

DIFÍCIL LEVANTARSE DE LA CAMA



RETIRAR

LLANTO



BAJO ESTADO DE ÁNIMO



CAMBIO DE PESO



ENTUMECIMIENTO



DESESPERANZADO



SOLEDAD



ENOJO



OBSESIÓN



PENSAMIENTOS  
INTRUSIVOS



DIFICULTAD DE  
CONCENTRACIÓN



## LO QUE NO VES

LÁSTIMA

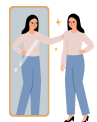


CHOQUE

DOLOR



BAJO  
AUTOESTIMA



# REFLEXIÓN SOBRE LA RELACIÓN

Lee las siguientes afirmaciones y decide qué harías en esta situación.

Sea completamente honesto consigo mismo, porque la honestidad es parte de su camino hacia la curación y el crecimiento.

Estás en una fiesta y ves a tu pareja hablando con una persona atractiva. Ambos se ríen.

¿Qué harías? ¿Cómo te sentirías?

En su opinión, ¿cuál es la mejor manera de afrontar la situación?

Tú y tu pareja tenéis planes para el sábado por la noche, pero canceláis en el último momento porque quieren salir con amigos.

¿Qué harías? ¿Cómo te sentirías?

En su opinión, ¿cuál es la mejor manera de afrontar la situación?

Tu pareja te dice que no puede pasar tiempo contigo por compromisos familiares.

Sin embargo, descubres que él va en secreto a una fiesta a la que no estás invitado.

¿Qué harías? ¿Cómo te sentirías?

En su opinión, ¿cuál es la mejor manera de afrontar la situación?

# REFLEXIÓN SOBRE LA RELACIÓN

Estás solo con tu pareja; empiezas a tener intimidad. Sin embargo, empiezas a sentirte incómodo y no quieres ir más lejos. ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo te sientes? ¿Cuál crees que es la mejor manera de afrontar la situación?

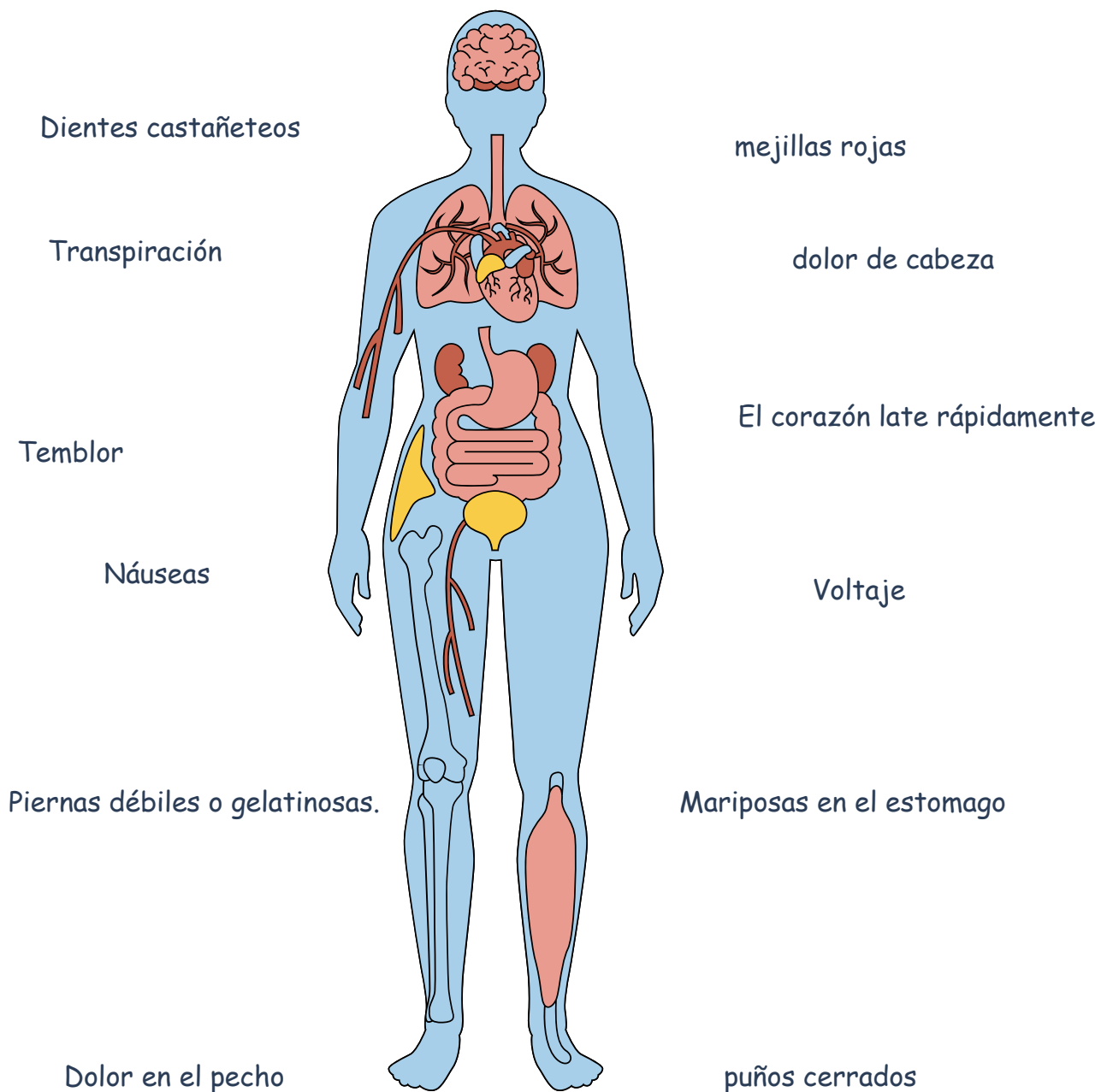
Sal a cenar con tu pareja. Desafortunadamente, cuando llega el momento de pagar la cuenta, tu pareja dice que olvidó su billetera (siempre sucede). ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo te sientes? ¿Cuál crees que es la mejor manera de afrontar la situación?

Tu pareja dice que ya no quiere que hables con determinadas personas y tú no te sientes cómoda con eso. ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo te sientes? ¿Cuál crees que es la mejor manera de afrontar la situación?

# AMO ENFERMO Y MI CUERPO

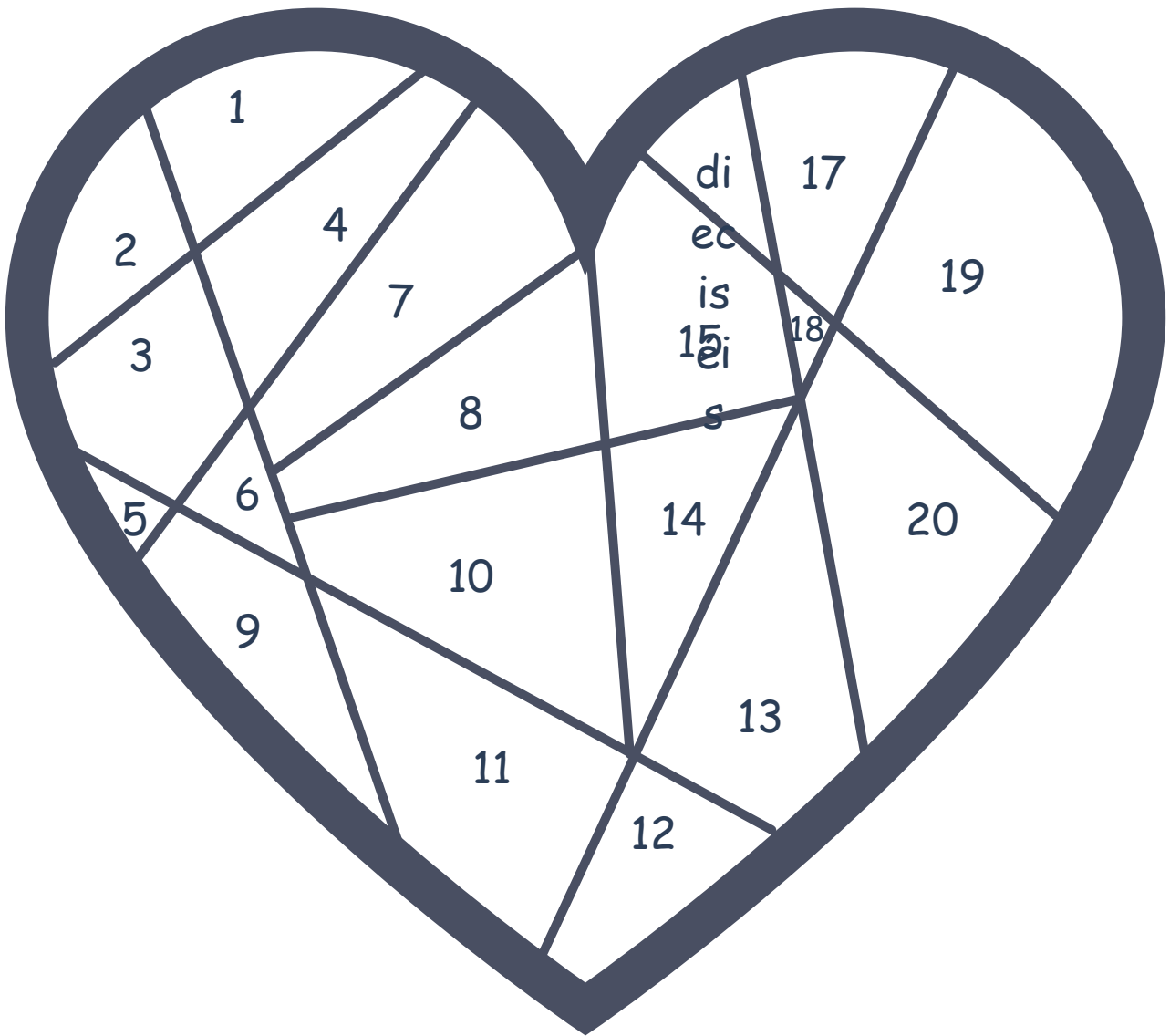
Cierra los ojos. Respire profundamente por la nariz y exhale por la boca. Comenzando en la parte superior de tu cabeza, toma conciencia de cómo se siente tu cuerpo. Avanza lentamente hacia abajo, notando cómo se siente cada parte, hasta los dedos de los pies. ¿Puedes notar alguna zona de malestar debajo del cuerpo?

El cuerpo de cada persona responde físicamente al dolor de muchas maneras diferentes. Pero a continuación se muestran algunos síntomas físicos comunes.



# MI MAPA DE EMOCIONES

Colorea cada día como te sientes



AZUL - TRISTE ●

FELIZ - AMARILLO ●

VERDE - CELOSO ●

NARANJA - ACEPTACIÓN ●



ROJO- ENOJADO ●



# FASES DE DESGLOSE



# FASES DE DESGLOSE

Las rupturas son un fenómeno complejo y pueden causar mucho dolor y sufrimiento a ambas personas involucradas. A continuación se muestra una descripción general de qué esperar después de la ruptura.

**NEGACIÓN** Aceptar que tu pareja ya no quiere tener una relación romántica contigo puede resultar difícil. Quizás la ruptura te impactó y no te lo esperabas; Esta etapa es muy dolorosa y es posible que te preguntes: "¿Por qué pasó esto?" o "¿Cómo pudo hacerte esto?" en un intento de comprender.

**ENOJO** En la etapa de enojo ya no estás negando lo que pasó, por lo que puedes mirar atrás y sentirte enojado. En esta etapa puedes sentir resentimiento hacia tu ex, sentirte frustrado por la ruptura o incluso enfadado contigo mismo por diversos motivos.

**BÚSQUEDA DE RESPUESTAS** En esta etapa usted comienza a darle sentido a lo que ha sucedido y comienza a buscar respuestas. Desafortunadamente, tus emociones aún no son tan estables como te gustaría y es posible que actúes de manera irracional en tu búsqueda. Necesitas comprender las razones de tu ex porque quieres creer que al comprenderlas podrás refutarlas y demostrar que sus razones estaban equivocadas.

**TRISTEZA** En esta etapa has aceptado que tu relación ha terminado y han aparecido sentimientos de tristeza. Esta es una fase difícil de superar porque tu ex era una gran parte de tu vida y ahora tienes que aprender a seguir adelante en la vida sin él como pareja amorosa. Así que tómate tu tiempo en esta etapa y practica mucho cuidado personal para ayudarte a superarla.

**LOS CELOS** son una fase en la que no te sientes muy seguro de ti mismo y si no tienes cuidado, puedes comportarte de una manera de la que luego no estarás muy orgulloso. Trate de evitar acechar su cuenta de redes sociales para ver con quién están hablando o intentar ver nuevas personas a las que siguen. Deja tu teléfono a un lado por un tiempo y concéntrate en ti mismo en lugar de en lo que está haciendo tu ex.

**ACEPTACIÓN** Cuando comience a aceptar su ruptura, comenzará a sentirse más positivo e incluso podrá comenzar a reconocer que la relación no fue tan perfecta como alguna vez pensó. Podrías empezar a pensar en tus necesidades y en lo que te mereces. Ahora vemos la luz al final del túnel y todavía quedan muchos más peces en el mar.

**SEGUIR ADELANTE** Finalmente dejaste de obsesionarte con tu ex y cada uno de sus movimientos. Estás listo para un nuevo comienzo. Te sientes bien, positivo y listo para seguir adelante con la vida. Estás en un camino nuevo y emocionante y las oportunidades son infinitas cuando te concentras en ti mismo y te pones a ti mismo en primer lugar.

# FASES DE DESGLOSE

Intente escribir algunos de sus pensamientos, sentimientos y experiencias a medida que avanza por las etapas. Recuerda que algunas personas experimentan las fases en diferente orden.

RECHAZO

ENOJO

BUSCANDO RESPUESTAS

TRISTEZA

CELOS

ACEPTACIÓN

AVANZAR

# ESTILOS DE COMUNICACIÓN



PASIVO



ASERTIVO



AGRESIVO

"Jugaré lo que quieras, tú decides".

"Ambos queremos jugar juegos diferentes, así que ¿quizás podríamos jugar el tuyo hoy y el mío mañana?"

"Ese juego es aburrido, nunca lo jugaría".



## PASIVO

- Incapaz de expresar sus opiniones y pensamientos.
- Sentirse pisoteado por los demás.
- Evitar conflictos
- Tímido, falta de contacto visual, esconderse.
- Falta de confianza



## ASERTIVO

- Remar tranquilamente
- Utiliza declaraciones en primera persona.
- Utilice un lenguaje respetuoso
- Defenderse a sí mismo y a los demás de forma positiva
- Controlar tu comportamiento



## AGRESIVO

- Hablar en voz alta, gritar, chillar o atacar
- Interrumpir a los demás
  - Culpar a los demás
  - Intimidar a otros
  - poner los ojos en blanco

# COMUNICACIÓN ASERTIVA

Utilizar la comunicación asertiva significa que puedes expresar tus sentimientos de forma clara, directa y respetuosa. Cuando eres asertivo, expresas tus pensamientos y sentimientos y te afirmas sin ser agresivo ni menospreciar a nadie. Como resultado, comunicarse de manera asertiva puede ayudarte a minimizar los conflictos y resolver problemas de manera más efectiva, mientras se empodera.

A continuación se han identificado tres estilos de comunicación.  
¡Echemos un vistazo!

**PASIVO** Se esconde y se retrae Se protege para evitar ser herido Le falta confianza Mantiene sus sentimientos escondidos en su interior Juega al escondite Intenta complacer a los demás más que aceptarse a sí mismo



**ASERTIVO** Serio, tranquilo y observador Respetuoso y maduro consigo mismo y con los demás No reacciona exageradamente y expresa sus sentimientos con tacto Se siente seguro, confiado y amado Utiliza declaraciones en primera persona



**AGRESIVO** Es grosero, dominante y controlador Irrespetuoso y puede incomodar a la gente Grita e impone Actúa como si fuera mejor que los demás, intimidante.



# RESOLUCIÓN DE CONFLICTO

RVRS es una herramienta común de resolución de conflictos que ayuda a resolver problemas en las relaciones dividiendo el problema en cuatro sencillos pasos.

R

## REVISIÓN

Identifique y explique cuál es el problema.

---

---

V

## VALOR

Opciones para ayudar a resolver el problema

---

---

S

## RESOLVER EL PROBLEMA

Elige una de las opciones y ponla en práctica.

---

---

S

## SIGUE EL PROGRESO

Establezca un plazo de dos a tres semanas para investigar el problema.

---

---

# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Defina el problema en detalle. ¿Quién, qué, dónde, cuándo, cómo y por qué?

¿Qué quieres cambiar?

¿Qué solución usaste y qué tan efectiva fue?

¿Cómo fue que su solución no fue efectiva?

¿Cómo podrías manejar mejor el problema la próxima vez?

# FORTALEZAS DE MI PAREJA

¿Recuerdas cuando comenzaste tu relación y todo lo que pudiste encontrar fueron cosas positivas que decir sobre tu pareja y sus cualidades y fortalezas? Desafortunadamente, estas fortalezas pueden pasarse por alto rápidamente y desaparecer con el tiempo. Este es un ejercicio de atención plena para apreciar conscientemente las fortalezas y cualidades de su pareja y profundizar su conexión.

Encierra en un círculo las fortalezas que muestra tu pareja

HONESTIDAD	APRECIABLE	CONFIABLE	AVENTURERO	IGUALDAD
RESPECTO	BIEN	ORGANIZADO	DIFERENTE	INSPIRADO
COMPASIVO	CORAJUDO	COMPROMETIDO	DETERMINADO	ALTRUISTA
CONSCIENTE	INTELIGENTE	TRANSPARENTE	PRODUCTIVO	CARIÑOSO
CURIOSO	INTELIGENTE	LIMPIO	DIVERTIDO	CONSIDERADO
INDULGENTE	MOTIVADO	ÉTICO	FUERTE	TOLERANTE
JUSTO	APOYO	TRADICIONAL	DONACIÓN	LÓGICO
SEGURO	OPTIMISTA	REGALO	AUTÉNTICO	ESPIRITUAL
GRATITUD	ENTUSIASTA	PERFECCIÓN	AMBICIOSO	DE LA NUTRICIÓN
LIDERAZGO	MODESTO	DEDICADO	PENSATIVO	DISCIPLINADO
PACIENTE	ESTABLE	APASIONADO	EXITOSO	FLEXIBLE

Elige 2 de las mayores fortalezas de tu pareja y cuenta sobre un incidente positivo en el que destacó esta fortaleza.

MEMORIA 1:

MEMORIA 2:

# EXPLORANDONOS

COSAS EN LAS QUE SOMOS BUENOS

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

COSAS QUE NECESITAMOS MEJORAR

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

LO QUE NOS GUSTA DE NOSOTROS

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

LOS DESAFÍOS QUE HEMOS SUPERADO

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

NUESTRAS METAS PARA NUESTRO FUTURO

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

NOS DIVERTIMOS CUANDO

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

NUESTROS MEJORES RESULTADOS

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

COSAS QUE NOS HACEN ÚNICOS

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

# ACEPTACIÓN

COSAS DE MI PAREJA  
QUE ME DIFÍCIL DE ACEPTAR

COSAS SOBRE  
MI QUE ME DIFÍCIL DE ACEPTAR

COSAS DE MI PAREJA QUE AÚN ESTOY  
APRENDIENDO A ACEPTAR

COSAS SOBRE MI QUE AÚN ESTOY  
APRENDIENDO A ACEPTAR

COSAS DE MI PAREJA  
QUE HE APRENDIDO A ACEPTAR

COSAS DE MI QUE HE  
APRENDIDO A ACEPTAR

COSAS DE MI PAREJA  
QUE VALORO Y RESPETO

COSAS SOBRE  
MI QUE VALORO Y RESPETO

# UN TÚ MÁS FUERTE

## DEJA DE DISCULPARTE Y COMIENZA A DAR GRACIAS

"LO SIENTO, SIEMPRE  
LLEGO TARDE"

"GRACIAS POR ESPERARME"

"LO SIENTO, ESTOY TAN  
SENSIBLE"

"GRACIAS POR ACEPTARME"

"SENTIMOS QUE SIEMPRE  
COMETO ERRORES"

"GRACIAS POR TU  
PACIENCIA"

"LO SIENTO, SIEMPRE  
NECESITO AYUDA"

"GRACIAS POR AYUDARME"

"PERDÓN POR HABLAR  
SIEMPRE DE MIS  
PROBLEMAS"

"GRACIAS POR  
ESCUCHARME"

"LO SIENTO, ESTOY  
COMPLICADO"

"GRACIAS POR AMARME"

