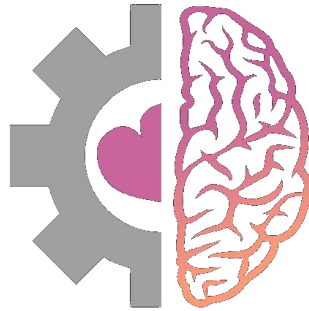




M.C. TANNIA ÁLVAREZ

Psicóloga Clínica

Manual de Actividades Reflexivas

El amor no lastima

Noviazgo y relaciones tóxicas

*Este manual contiene actividades para reflexionar sobre tus relaciones.
Responde con honestidad. No hay respuestas correctas o incorrectas.*

Actividad 1: Identificando señales de alerta

Lee las siguientes situaciones y marca con una ✓ aquellas que has experimentado o has visto en tu relación actual o en relaciones pasadas:

- Revisa tu celular o redes sociales sin tu permiso
- Se molesta cuando pasas tiempo con tus amigas/os
- Te hace sentir culpable por cosas que no son tu responsabilidad
- Hace comentarios hirientes disfrazados de 'bromas'
- Decide qué ropa debes usar o cómo debes verte
- Te compara con otras personas de forma negativa
- Te ignora o da 'ley del hielo' como castigo
- Grita o te habla de forma agresiva
- Te dice que nadie más te va a querer

Reflexiona:

¿Cuántas señales marcaste? _____

Si marcaste aunque sea UNA señal, es momento de hablar con alguien de confianza sobre tu relación.

¿Cómo te sentiste al hacer este ejercicio?

Actividad 2: ¿Qué patrones estoy repitiendo?

A veces repetimos lo que vimos en casa sin darnos cuenta. Responde con honestidad:

En mi familia:

1. ¿Cómo resolvían los conflictos mis papás o las personas que me criaron?

2. ¿Alguien gritaba, insultaba o usaba violencia?

3. ¿Los celos se veían como una muestra de amor?

En mis relaciones:

4. ¿Qué comportamientos he repetido sin darme cuenta?

5. ¿Qué quiero cambiar?

Actividad 3: Mi carta de límites personales

Los límites son las reglas que defines sobre cómo quieres ser tratada/o. Completa las siguientes frases:

1. En una relación, YO NECESITO que me traten con:

2. NO ACEPTO que alguien:

3. Si alguien cruza mis límites, YO VOY A:

4. Para cuidarme, necesito tiempo para:

5. Una frase que me recuerde mi valor es:

☐ *Guarda esta página. Estos son TUS límites y nadie tiene derecho a cruzarlos.*

Actividad 4: Practicando la comunicación asertiva

Transforma estas situaciones usando la fórmula de comunicación asertiva:

*Fórmula: Cuando _____ (conducta), me siento _____ (emoción), porque necesito _____ (necesidad).
¿Podrías _____? (petición)*

Situación 1:

Tu pareja se enojó porque hablaste con un compañero de clase. Quieres explicar que solo es un amigo.

Escribe aquí cómo lo comunicarías:

Situación 2:

Te molesta que tu pareja revise tu celular sin permiso.

Escribe aquí cómo establecerías ese límite:

Situación 3 (crea tu propia):

Piensa en algo que te molesta en tu relación actual o que te molestaba en una relación pasada:

Ahora comunícalo asertivamente usando la fórmula:

Actividad 5: El espejo de la reflexión

Esta es la actividad más importante. Responde con el corazón:

Imagina que en el futuro tienes una hija o un hijo. Y está en una relación exactamente como la relación que tú tienes ahora (o como la que tuviste).

1. ¿Cómo te gustaría que fuera tratada/o?

2. ¿Qué le aconsejarías que hiciera?

3. ¿Estarías orgullosa/o de esa relación?

Ahora date cuenta:

Tú eres esa hija, ese hijo.

Mereces el mismo amor, respeto y cuidado que deseas para las personas que amas.

Si necesitas ayuda:

- Línea Nacional de Prevención de Violencia: 911 (opción 2)
- Chat de Confianza: 55 5533 5533
- Habla con un adulto de confianza: maestro/a, orientador/a, familiar

M.C. Tannia Álvarez
Psicóloga Clínica