



M.C. TANNIA ÁLVAREZ
Psicóloga Clínica



El amor no lastima

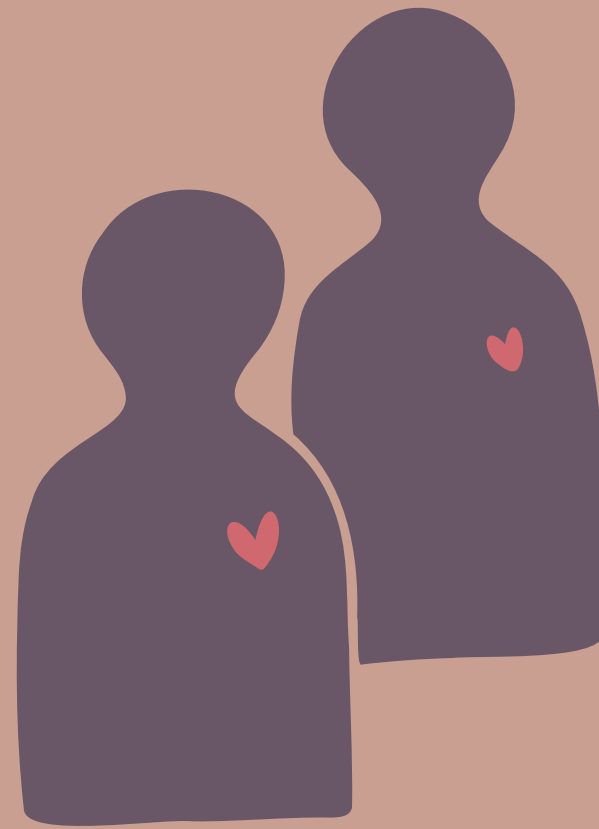


Noviazgo y relaciones tóxicas



M.C. TANNIA ÁLVAREZ

Psicóloga Clínica



"El amor verdadero te hace crecer, no
encogerte"

Una historia para reflexionar

Ana, 16 años

Al principio, todo parecía perfecto. Su novio era atento y cariñoso.
Pero poco a poco comenzó a cambiar:

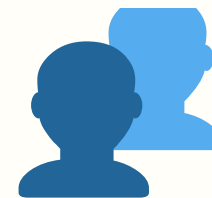
- Le revisaba las redes sociales constantemente, diciéndole qué subir y qué no
- Criticaba a las amigas de ella más cercanas
- La hacía sentir culpable por todo: “Estás exagerando”; “Ya vas a empezar” “Sólo es un like”
- Le decía que nadie más la querría

Las consecuencias invisibles



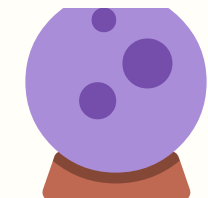
Su autoestima

Dejó de confiar en sus decisiones. Pensaba que todo lo hacía mal. Se sentía pequeña e insegura.



Sus relaciones

Se alejó de sus amigas y familia. Dejó de salir. Su mundo se reducía solo a él.



Su futuro

Normalizó el control. En sus siguientes relaciones, no reconocía las señales de alerta.

¿Qué es realmente un noviazgo?

Una relación basada en respeto mutuo, confianza, comunicación y libertad

✓ Te respeta y valora tu opinión

✓ Confía en ti sin controlarte

✓ Te apoya en tus metas

✓ Respeta tus límites

✓ Te hace sentir libre

✓ Se comunica con honestidad

¿De dónde aprendimos sobre el amor?

Familia

La relación de tus padres es tu primer modelo

Películas y series

Normalizan celos, drama y 'luchar por amor'

Redes sociales

Muestran relaciones perfectas e irreales

Amistades

Las experiencias de quienes te rodean

¿Qué patrones estás repitiendo sin darte cuenta?

Patrones comunes que podemos repetir:

- Si en tu familia los celos se veían como 'amor'
- Aplicaban la ley del hielo entre ellos y con los hijos
- Si viste que alguien siempre cedía para evitar conflictos
- Si aprendiste que 'el amor duele' o 'amar es aguantar'
- Si normalizaste gritos, insultos, humillaciones o infidelidad

Reconocer estos patrones es el primer paso para romperlos

Nota: Estar mejor que nuestros padres, no necesariamente es estar en una relación sana.

El Violentómetro

Herramienta para identificar señales de violencia en una relación

● *Alerta*

Bromas hirientes • Chantaje • Mentiras • Ignorarte • Control de redes sociales

● *Cuidado*

Gritos • Humillaciones • Amenazas • Culparte de todo • Aislarte de amigos/familia

● *Peligro*

Golpes • Forzar situaciones sexuales • Amenazas de muerte • Perseguirte • Control total



Si identificas CUALQUIERA de estas señales, es momento de pedir ayuda

El círculo de la violencia

¿Por qué es tan difícil salir?

1

*Acumulación de
tensión*

Irritabilidad, tensión
creciente, pequeños
incidentes, caminar en
'cáscaras de huevo'

2

Explosión violenta

Gritos, insultos, agresión
física o psicológica,
pérdida de control

3

Luna de miel

Arrepentimiento,
promesas de cambio,
regalos, cariño intenso,
'volverá a ser como
antes'

El ciclo se repite y cada vez se hace MÁS CORTO y MÁS INTENSO

Rompiendo el ciclo: Método Gottman

Los 4 Jinetes del Apocalipsis (señales de peligro)



Crítica

Atacar el carácter de la persona,
no el comportamiento



Desprecio

Burlas, sarcasmo, insultos.
La forma más peligrosa



Actitud defensiva

Victimizarse, no aceptar
responsabilidad



Evasión

Ignorar, dar la espalda,
desconectarse

Los antídotos de Gottman

Herramientas prácticas para relaciones saludables

Crítica → Queja suave

En lugar de 'Siempre llegas tarde', di 'Me siento preocupada cuando no llegas a la hora acordada'

Desprecio → Cultura de aprecio

Expresar gratitud y reconocer lo positivo. '5 positivos por cada negativo'

Actitud defensiva → Responsabilidad

Reconocer tu parte. 'Tienes razón, debí avisarte que llegaría tarde'

Evasión → Conexión emocional

Pedir un tiempo si necesitas calmarte, pero después regresa a la conversación

Validación emocional

Validar es reconocer y aceptar las emociones de la otra persona, aunque no estés de acuerdo

✓ Validación

- "Entiendo que estés enojado"
- "Tiene sentido que te sientas así"
- "Es normal que estés triste"
- "Puedo ver por qué te sientes así"

✗ Invalidación

- "No es para tanto"
- "Estás exagerando"
- "No deberías sentirte así"
- "Eres muy sensible"

Comunicación asertiva

Expresar tus necesidades de forma efectiva y sin atacar

Fórmula de comunicación asertiva:

"Cuando _____ (conducta específica)
me siento _____ (emoción)
porque necesito _____ (necesidad)
¿Podrías _____? (petición)"

Ejemplo práctico:

"Cuando no me avisas que llegarás tarde, me siento preocupada porque necesito saber que estás bien. ¿Podrías enviarme un mensaje?"

Establecimiento de límites

Los límites son las reglas que defines sobre cómo quieres ser tratada/o

¿Por qué son necesarios?

- Te protegen
- Mantienen tu identidad
- Evitan el resentimiento
- Muestran respeto por ti misma/o

¿Cómo comunicarlos?

- Clara y directamente
- Sin disculparte
- Con calma y firmeza
- Preparada/o para mantenerlos

Ejemplos de límites saludables:

"No acepto que me revises el celular" · "Necesito tiempo con mis amigas" · "No tolero gritos ni insultos"

El espejo de la reflexión

*Imagina que tu mejor amiga o tu hermana menor
está en una relación exactamente como la tuya...*



*¿Qué le dirías?
¿Le aconsejarías quedarse?
¿Qué te gustaría que hiciera?*

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

Si fuera tu hija o hijo...

Imagina que en el futuro tienes una hija o un hijo
Y está en una relación como la que tú tienes ahora

¿Cómo te gustaría que fuera tratada/o?

¿Qué le aconsejarías hacer?

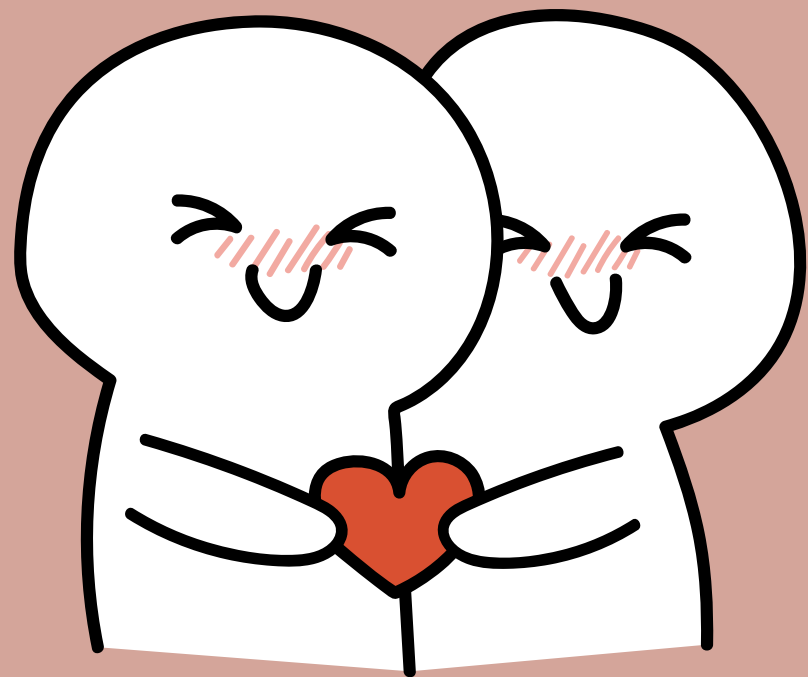
¿Estarías orgullosa/o de esa relación?

Ahora date cuenta: tú eres esa hija, ese hijo



Tú mereces amor que no lastime

El amor verdadero:



- ✦ Te hace sentir libre, no atrapada/o
- ✦ Te impulsa a crecer, no a encogerte
- ✦ Te da paz, no ansiedad
- ✦ Te suma, no te resta

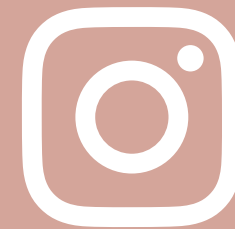
¡Gracias!

Espacio para preguntas

Descarga las diapositivas:



Sigamos en contacto:



@mctanniaalvarezpsicologa



MC Tannia Alvarez
Psicóloga clínica



+52 6682 223160
(Reserva tu cita por WhatsApp)

M.C. TANNIA ÁLVAREZ
Psicóloga Clínica

