



11 a 17
años

 De la dependencia tóxica
al equilibrio del Amor



Hemos creado esta guía para ayudarte a descubrir si estás en una relación tóxica y mostrarte un camino en el que puedas amarte a ti misma o a ti mismo y tener relaciones interpersonales más conscientes.



Sobre esta guía

Esta guía contiene una serie de ejercicios de introspección diseñados para ayudarte a descubrir cómo te relacionas y cómo salir de relaciones dependientes, pero, sobre todo, tiene la finalidad de mostrarte estrategias que te permitan trabajar:

Tu
Autoconcepto

Tu
Autoestima

Tu
Autocuidado

Estas tres cosas son la base para que puedas amarte y construir relaciones interpersonales más conscientes, que te permitan ser más sociable y estar más conectada/o con los demás.

¿Cómo usarla?

Está diseñada para que en un momento de calma y tranquilidad puedas contestarla con toda honestidad; no tienes que apresurarte, puedes hacerlo en los momentos en que te sientas dispuesta/o. También está hecha para compartirse; puedes enviarla a tus amigas y amigos que creas que les puede ayudar, pueden o no tener pareja o estar en una relación, esta guía sirve para todas y todos.

Te recomendamos que escribas lo más posible, incluso, si necesitas más espacio usa un cuaderno. La escritura siempre ayuda a conectar con nuestra parte emocional y a mejorar la plasticidad del cerebro, lo cual nos permite ampliar nuestra consciencia.

Si tienes preguntas, no dudes en contactarnos en:

info@guardianes.org.mx

Estamos encantados de entrar en contacto contigo.



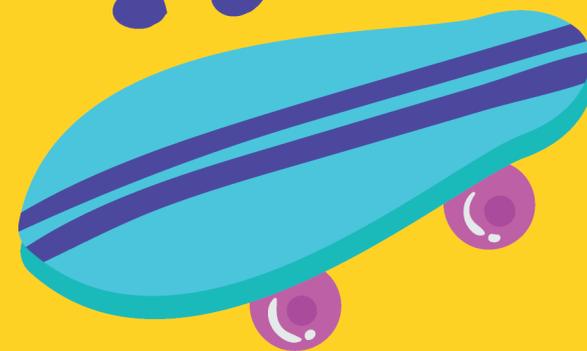
De la dependencia



tóxica 

al equilibrio del

Amor 



Guardianes es un Programa de Afectividad y Sexualidad, A.C.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio digital, electrónico o físico, sin permiso previo de Afectividad y Sexualidad, A. C.

Autores:

María del Rosario Alfaro Martínez
Aura Gabriela Solís Velázquez
María Piedad Martínez Ocadiz

Diseño y maquetación:

Angélica Márquez de La Cruz

Fotografías e ilustraciones:

Afectividad y Sexualidad, A.C.
Freepik.com

Copyright©

Impreso en México, 2022 / Printed in Mexico
Segunda edición: Marzo 2022

Esta publicación es gratuita.

EL titular de los derechos patrimoniales de la guía De la dependencia tóxica al equilibrio del amor, Afectividad y Sexualidad, A. C., solamente autoriza su uso privado y doméstico. Los demás derechos quedan reservados. En consecuencia, queda estrictamente prohibida cualquier forma de utilización parcial o total, prohibida la exhibición pública o explotación comercial que implique lucro, directo o indirecto, tales como la impresión, renta, canje o venta sin consentimiento del titular de los derechos.

Índice



- 4 Muy importante
- 6 Compromiso contigo misma/o antes de empezar
- 7 ¿Cómo nos relacionamos?
- 9 ¿Qué son las relaciones tóxicas?
- 12 ¿Cómo alejarte de las relaciones tóxicas?
- 13 ¿Qué es el autoconcepto?
- 16 ¿Qué es la autoestima?
- 17 Descubre tus Valores
- 20 ¿Qué es el autocuidado?
- 21 Aprende a ponerte y a poner límites
- 22 Aprende a diseñar y construir relaciones más presentes, conectadas e íntimas
- 26 Carta compromiso
- 27 Bibliografía





Muy importante

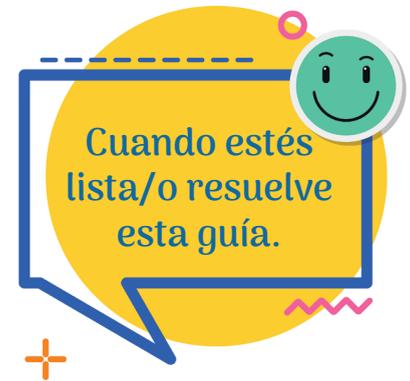
Antes de empezar es necesario que estés en calma, por lo cual, te sugerimos que hagas un momento de meditación.

Meditar no es una actividad religiosa, sino la capacidad que tenemos de observar nuestra mente sin juzgarnos, de ponernos en el momento presente, es decir, de habitar el aquí y el ahora, hacernos conscientes de nuestras emociones, sentimientos, pensamientos y decisiones.

Si es la primera vez que meditas, no te preocupes, es una actividad muy sencilla. Se trata de respirar y hacernos conscientes de cómo estamos. Eso es suficiente, pero si crees que necesitas ayuda, te recomendamos que hagas el siguiente ejercicio.

Percibe qué sensaciones te transmite tu cuerpo; si te ayuda, haz un escaneo rápido desde tus pies hasta tu cabeza y pregúntate: ¿qué sensaciones tengo?, ¿mis pies se sienten cómodos?, ¿siento hambre?, ¿cómo late mi corazón?, etcétera.

Después de haber observado las sensaciones de tu cuerpo, revisa tus emociones, pregúntate: ¿cómo me siento? No cambies ninguna emoción, acéptalas tal y como son, no las juzgues. Hay emociones de bienestar y emociones de malestar, ambas están bien, se vale sentirse alegre, triste, enojada/o, optimista, con miedo, con paz, con preocupación; incluso se vale sentir 2, 3 o 4 emociones al mismo tiempo, aunque sean muy diferentes. No te juzgues, ponles un nombre. Solo “domamos” lo que nombramos.



Toma una respiración lenta y profunda que te permita ir a tu interior; inhala por tu nariz y exhala por tu boca.

Ejercicio de meditación

Siéntate en una posición cómoda.

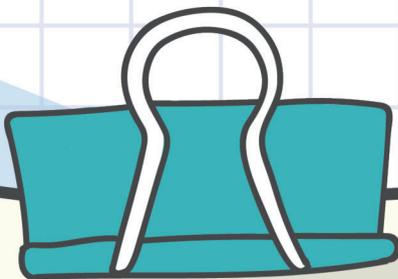


Si algún pensamiento viene a tu mente obsérvalo y déjalo ir.

Y ahora lo más importante, ponle atención a esa parte que observó tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos, vamos a llamarle “observador interno”, ponle toda tu atención, recupera la paz y confía.

Obsérvate, estás en calma.





Compromiso contigo misma/o antes de empezar:

Yo: _____, me comprometo desde un espacio amoroso y respetuoso a honrar mi historia, mis aprendizajes y mis decisiones.

Me comprometo a revisar la forma en la que me relaciono, con comprensión y compasión, evitaré juzgarme y criticarme. Rescato toda la amabilidad que puedo sentir por mí.

Observaré mis relaciones como posibilidades de aprendizaje en mi búsqueda de amarme a mí misma/o y de aprender a amar a las/os demás.

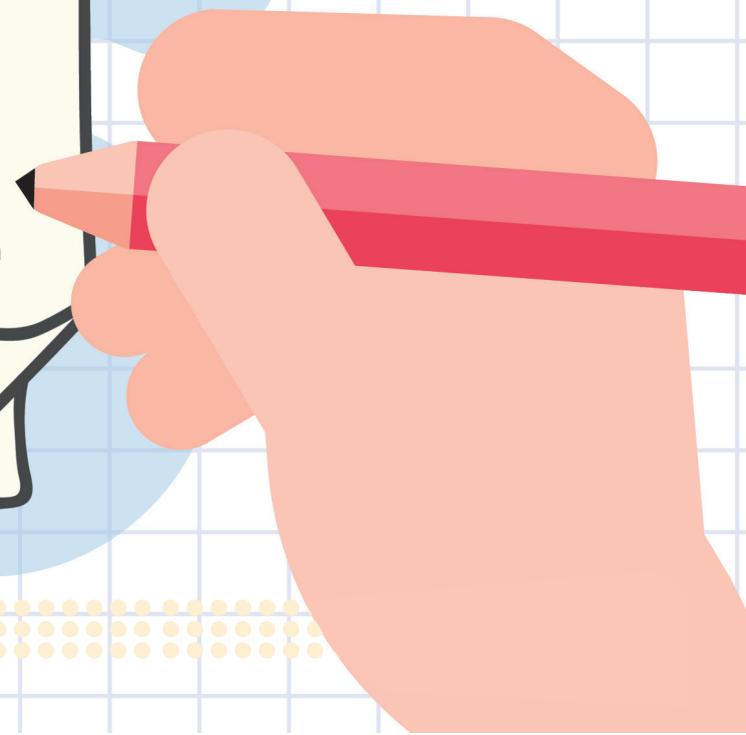
Me hago responsable de todas las decisiones que he tomado, de las que me permiten crecer y también de las que me ayudan a ver lo que aún me falta por mejorar.

Me comprometo a ser lo suficientemente honesta/o conmigo misma/o para vivir en la verdad.

Estoy consciente de que solo puedo cambiar aquello que me pertenece a mí y de que no puedo cambiar a ninguna persona, solo puedo cambiarme a mí misma/o.

Soy adolescente, estoy aprendiendo y convierto todas las experiencias en oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.

Firma



¿Cómo nos relacionamos?

Antes de empezar piensa en la relación de amistad o de pareja más importante y cercana que tengas en estos momentos y, sin que leas lo que está más adelante en la guía, contesta las siguientes preguntas:

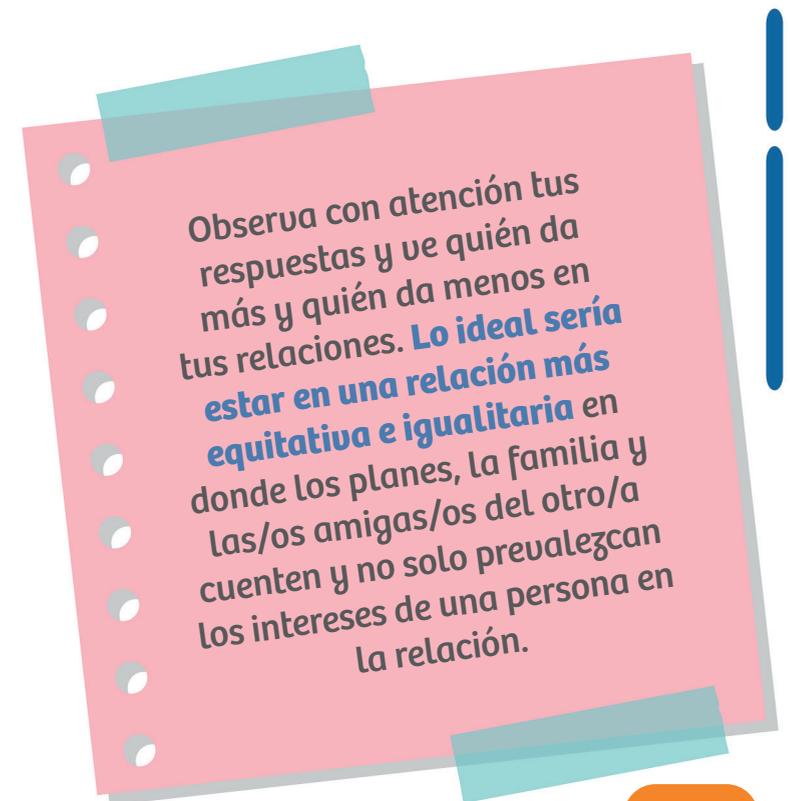
1 ¿Quién hace más por la relación? ¿Tú o los dos por igual?

2 ¿Quién hace más "sacrificios" por el otro? Por ejemplo: dejar de pasar tiempo con su familia, dejar de ver amigos, no ver las películas que le gustan, cambiar de actividades, etc. ¿Tú o los dos por igual?

3 ¿Quién pide más cosas? Por ejemplo: regalos, tiempo, atención, cuidado, etc.

4 ¿Quién quiere más?

5 ¿Quién da más en la relación? Por ejemplo: más cariño, más atención, más comprensión, más llamadas, más cuidado, etc.



¿Cómo nos relacionamos?

Existen 4 formas en las que podemos relacionarnos con nuestras amigas y amigos, nuestra novia o novio y familia. Estas formas surgen a partir de la manera en la que nos vemos a nosotras/os mismas/os. Cuando tienes una visión positiva de ti misma/o y de las otras personas, se crean relaciones seguras, pero, cuando la visión de ti o de las otras personas es negativa, o peor aún, cuando la visión de ambas/os es negativa, se crean relaciones inseguras con diferentes características que veremos en este cuadro:




| | Yo Positivo | Yo Negativo |
|---------------|---|--|
| Otro Positivo | <p>APEGO SEGURO: YO + OTRO + Yo me siento valiosa/o, segura/o y creo que la otra persona es valiosa, segura y me ama.</p> | <p>APEGO AMBIVALENTE: YO - OTRO + Yo tengo una visión negativa de mí, siento que no soy suficiente o me siento poca cosa y creo que la otra persona es buena y no me la merezco.</p> |
| Otro Negativo | <p>APEGO EVITATIVO: YO + OTRO - Yo siento que soy valiosa/o, pero creo que la persona con la que tengo una relación es poca cosa y me trata mal. Tengo una visión negativa de la otra persona.</p> | <p>VÍNCULO TEMEROSO: YO - OTRO - Yo tengo una visión negativa de mí y también tengo una visión negativa del otro. Los dos somos "malos" poca cosa.</p> |

Como seguro intuyes, las relaciones sanas son aquellas con un apego seguro y las relaciones inseguras son aquellas que nos pueden llevar a tener "relaciones tóxicas", que son las que tienen vínculos: **Ambivalentes, Evitativos o Temerosos.**

¿Qué son las relaciones tóxicas?

Son las relaciones en las que ambas partes son incapaces de lograr un trato igualitario, es decir, de igual a igual. Una relación se vuelve tóxica cuando una de las partes entra en desequilibrio con la otra, porque da más o menos que la otra, tiene más poder, más control y más ventajas sobre la otra persona.

El psicólogo Walter Riso define ocho formas de relaciones tóxicas:



Relaciones hostigantes

Se caracterizan por tener una gran atracción de uno hacia otro, hay una demanda constante de pasar tiempo juntos y de dar más atención. Mandan el mensaje: "la otra persona no me alcanza". Puede ser que tú sientas que no te quiere como tú, o al revés, que te reclame a ti todo el tiempo porque no le das el amor que necesita. Es decir, uno de los dos hostiga o reclama constantemente más amor, más presencia, más atención, más tiempo y más muestras de cariño.

Relaciones subversivas

Estas son relaciones pasivo agresivas, en donde si das afecto, cariño y amor, la persona se siente asfixiada y necesita espacio, en cambio, si das más espacio y libertad la persona se siente abandonada y comienza a mostrar inseguridad. El mensaje que mandan es: "aunque nos amemos, todo siempre va de mal en peor, hagas lo que hagas no es lo que la relación necesita". Esto genera mucho desgaste porque no hay nada que haga que las cosas salgan bien.

Estas son las relaciones paranoicas que ven cosas donde no existe nada, se caracterizan por celos, perseguir a su pareja, acosarla con mensajes, llamadas e incluso, con seguirla en todas sus redes sociales. Siempre hay mucho sufrimiento en estas relaciones, es como si mandara el mensaje: "necesito que me celes y sufras por mí, para sentir que tu amor es verdadero". Generalmente, para sobrevivir a una relación en donde hay mucha desconfianza, la otra parte de la pareja toma dos actitudes: se somete a la hipervigilancia de su pareja y cede a que lo estén "cuidando" todo el tiempo o no acata ninguna exigencia irracional de su pareja y se declara en desobediencia, lo que genera mucho malestar en la relación.

Relaciones desconfiados

Se da cuando un miembro de la relación es narcisista, es decir, cuando solo él o ella importa y la otra persona tiene que girar a su alrededor. Mandan el mensaje: "mis necesidades son más importantes que las tuyas", lo cual genera egoísmo y manipulación. En estas relaciones uno dice: "qué suerte tienes de que yo te quiera", lo cual genera en la otra persona un sentimiento de inferioridad y de que tiene que hacer muchas cosas para estar a la altura del otro. Cuando tenemos una relación así, es necesario revisar nuestra autoestima y preguntarnos: ¿necesito una relación que me de estatus?, ¿estar con esta persona me hace sentir mejor? Y tal vez la respuesta no está en la relación, sino en que tú trabajes tu autoestima.

Relaciones egoístas

Relaciones perfeccionistas

Son relaciones rígidas y meticulosas, obsesivo compulsivas en donde se busca la perfección del amor por medio de una relación inflexible, estricta, moralista, formal, regulada, estructurada, etc. Tanto, que cuesta mucho trabajo cumplir con todos los deseos de una persona obsesiva. Hay críticas constantes para que todo esté bien, para tener todo bajo control y muchas solicitudes de: "tenemos que hablar" y "hay cosas que arreglar". Las relaciones rígidas muchas veces son una señal de que necesitamos más estructura personal, sin embargo, son muy demandantes y muy cansadas.

Estas son relaciones muy peligrosas. Hay muchas situaciones de celos, control, chantaje, mentiras, engaños y traiciones, es decir, hay mucha violencia verbal, emocional, física, sexual y violencia relacional. Esas relaciones no tienen posibilidad de crecimiento, por el contrario, aunque podrían durar mucho tiempo, casi todo trae mucho dolor y sufrimiento. Una persona es la fuerte en la relación y la otra queda reducida a una cosa. Ni su amor, ni su sufrimiento cuentan. Si estás en una relación así, tienes que dejarla lo antes posible, para eso, tal vez te ayude preguntarte: ¿por qué necesito una relación con alguien que creo que me va a proteger, cuando en realidad es como dormir con el enemigo?

Relaciones violentas

Relaciones indiferentes

Una persona de la relación es aislada como ermitaña que prefiere su soledad a estar con el otro y manda el mensaje: "podría prescindir de tu amor fácilmente". Son frías en sus muestras de afecto y distantes en su forma de comportarse en la relación, lo que hace que la otra persona siempre se sienta insegura y, lo más grave, no querida. Tienes que preguntarte: ¿estoy en esta relación porque necesito que alguien me de espacio? o tal vez ¿estoy aquí porque necesito que la conquista sea un reto? Lo mejor es que tú veas qué necesitas.

Uno de los miembros de la relación generalmente tiene un trastorno límite de la personalidad o es emocionalmente inestable. Es una persona impulsiva, paradójica, caprichosa, insegura, autodestructiva, con tendencia a las adicciones, entre otras conductas disfuncionales. Son relaciones en donde, a pesar de todos estos problemas emocionales, la misma persona es cautivadora y envía el mensaje de: "te amo y te odio".

Relaciones caóticas



Con lo que has leído hasta ahora: ¿qué aprendes de tus relaciones?, ¿estás en una relación tóxica? Escribe aquí acerca de cómo son tus relaciones.

¿Cómo alejarte de las relaciones tóxicas?

Vamos a ponerte un ejemplo muy simple, pero que te va a quedar claro: imagina que vas a comprar zapatos y encuentras unos que te encantan, pero no son de tu talla, no te quedan, te aprietan y lastiman, por lo tanto, no son para ti. Así que con todo el dolor de tu corazón tienes que dejarlos ir.

Bueno, pues las relaciones son como los zapatos, si no son tu talla, es decir, si no te hacen sentir bien, si no creces como persona, si no eres mejor y tienes más amigas/os o te llevas mejor con tu familia, pues esa relación no es de tu talla, no es para ti, déjala ir.

Parece fácil, pero es un proceso que requiere de hacernos conscientes de que, aunque la mayoría de las personas tenemos relaciones con apegos inseguros, el mejor camino para crear relaciones seguras es poner atención en nosotras/os mismas/os y vernos con comprensión y compasión cuando nos demos cuenta de que hemos caído en una relación tóxica. No existen relaciones perfectas, pero sí relaciones que nos ayudan a crecer.

Así que trabaja en ti estas tres cosas:



¿Qué es el autoconcepto?



Es la imagen que una persona tiene de sí misma, la cual surge del conjunto de sus características físicas, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales; es además, histórico, relacional y social.

Puedes enfocar tu autoconcepto en aspectos como tu sexo: “soy hombre” o “soy mujer”; en tu etapa de desarrollo: “soy adolescente”; en tu nacionalidad “soy mexicana/o”; y en tus relaciones: reconocerte como hija o hijo, hermana o hermano, novia o novio. Algunas personas basan su autoconcepto en las cosas que les gusta hacer o en sus actividades: “soy deportista”, “soy estudiante”, “soy porrista”. Incluso, hay personas que lo basan en sus emociones: “soy alegre”, “soy melancólico”, “soy pacífico”. Todas estas características forman parte de tu autoconcepto, pero no son la base que lo sostiene porque la gran mayoría de éstas pueden cambiar y dejarías de ser tú.



Por eso, será mejor enfocar tu autoconcepto en el cimiento más profundo que jamás cambiará, incluso con el paso del tiempo, estés soltera/o, en una relación, seas gorda/o, flaca/o o te metas al gimnasio y tengas un cuerpo atlético. Enfócate en lo que no cambia, en lo que es esencial y te hacer ser única/o: tu **SER**.

Vuelve a leerlo con calma: **SER**. No, no menosprecies esta pequeña palabra de tres letras. Es tan profunda como el **MAR** y tan valiosa como la **SAL** (sí, la sal es muy valiosa, tanto, que de ella surgió la palabra salario) y tan brillante como la **LUZ**.

Tu **SER** tiene cuatro características:

es **UNO**, es **BUENO**, es **BELLO**
y es **VERDADERO**.



UNO: no hay absolutamente nadie como tú en todo el universo eres única, único.

BUENO: no se refiere a la bondad, sino a que eres buena/o si logras desarrollar todo tu potencial.

BELLO: esta categoría no se relaciona con concursos de belleza, sino con el hecho de que existes y eres única/o.

Tu belleza es única, no puedes compararte con nadie. Eres preciosa/o tal y como eres. No te sobran kilos, no te faltan centímetros, ni más o menos color.

VERDADERO: ya sabemos que por ratos piensas que tal vez eres un holograma o una proyección dentro del sueño de algún alienígena; pero, eres verdadera/o, eres un ser que existe y que los demás pueden conocer.

Tú (pon aquí tu nombre): _____

_____ eres un **SER: uno, bueno, bello y verdadero**. Pase lo que pase. Te ganes la lotería, te conviertas en presidente, reprobases un examen, te ligués al chico más guapo o la chica más bonita, aprendas a bailar o te conviertas en el próximo meme... Tú siempre vas a ser un ser **UNO, BUENO, BELLO y VERDADERO**.





Todo cuenta, con lo que en este momento sabes de ti, redacta tu autoconcepto.

Yo _____ soy un ser
UNO, BUENO, BELLO y VERDADERO.

Soy hija o hijo de:

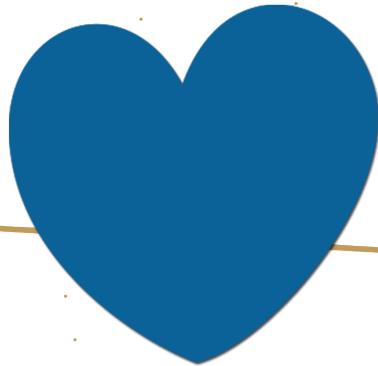
Lo que más me gusta de mí es:

Lo que menos me gusta de mí es:

Mis planes y mis sueños son:

Lo que necesito en una relación es:

Pega aquí tu foto



¿Qué es la autoestima?

Es el valor que te das a ti misma o a ti mismo, el cual está totalmente basado en tu autoconcepto.

Para tener una mejor autoestima enfócate en todo lo que hay de valioso, de amable y digno en ti. El enfoque es como poner un reflector de tu mente en un aspecto. Si te enfocas solo en el grano que te salió en la cara es como enfocarte en lo más pasajero, superficial y, básicamente, en lo feo que hay en ti. Enfócate en tu esencia, pon tu ser bajo la potente luz del reflector.

La Doctora Miriam Subirana propone en su libro **“El placer de cuidarnos”**, que para mejorar nuestra autoestima, nos enfoquemos en cuatro cosas:

 **1. Yo soy:** apóyate en tus valores, principios y en tu dignidad humana.

 **2. Yo estoy:** enfócate en desarrollar emociones de bienestar, recordando que cualquier estado de ánimo es pasajero.

 **3. Yo tengo:** enfócate en tus aprendizajes, en tus logros y en tus capacidades.

 **4. Yo puedo:** trabaja en tus competencias y progresa.



Descubre tus Valores

Para profundizar más en lo que eres, marca con círculos los cinco valores más importantes para ti en la siguiente lista.

Alegría Altruismo Ambición Amor Apoyo Aptitud Armonía Asertividad Astucia Atención
Audacia Auto-control Autorrealización Autosuficiencia Aventura Bondad Búsqueda de
la verdad Calma Claridad mental Compasión Competitividad Comprensión Compromiso
Comunidad Confianza Consideración Consistencia Contentamiento Contribución Controlar
Cooperación Cortesía Creatividad Crecimiento Cuidado Curiosidad Decisión Democracia
Desafío Desinterés Determinación Devoción Diligencia Dinamismo Disciplina Discreción
Disfrute Diversidad Divertido Divinidad Economía Eficacia Eficiencia Elegancia Emoción
Empatía Entusiasmo Equilibrar Espontaneidad Estabilidad Estratégico Estructura Exactitud
Éxito Exploración Expresividad Fe Felicidad Fiabilidad Fidelidad Fluidéz Franqueza Fuerza
Generosidad Gracia Gratitud Honestidad Honor Humildad Igualdad Independencia Ingenio
Integridad Inteligencia Intuición Inventividad Justicia Lealtad Legado Libertad Liderazgo
Logro Maestría Marcar la diferencia Mejora continua Minuciosidad Mérito Obediencia
Oportunidad Orden Orientación familiar Originalidad Pericia Perspicacia Pertenencia Piedad
Positividad Practicalidad Preparación Profesionalismo Prudencia Responsabilidad Restricción
Resultados Rigor Salud Seguridad Sencillez Sensibilidad Ser el/la mejor Serenidad Servicio
Sociedad de ayuda Solvencia Templanza Tolerancia Trabajo duro Trabajo en equipo Tradición
Unidad Utilidad Velocidad Visión Vitalidad

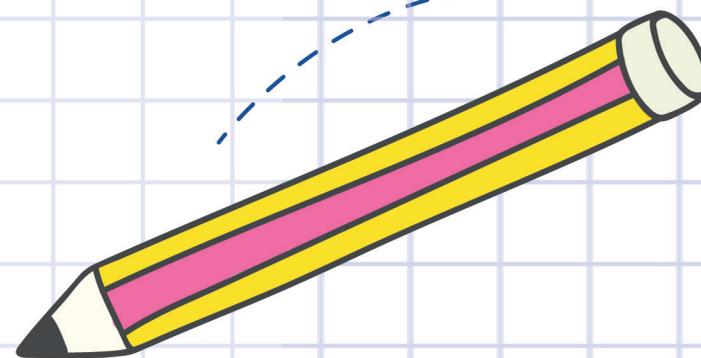
Tomado de la guía del curso: Navarro V. y Litowitz D. (2020). Guía del curso: «Diseña tu futuro» de la Asociación House of Ayni.

Escribe tus 5 mayores valores en los espacios a continuación:

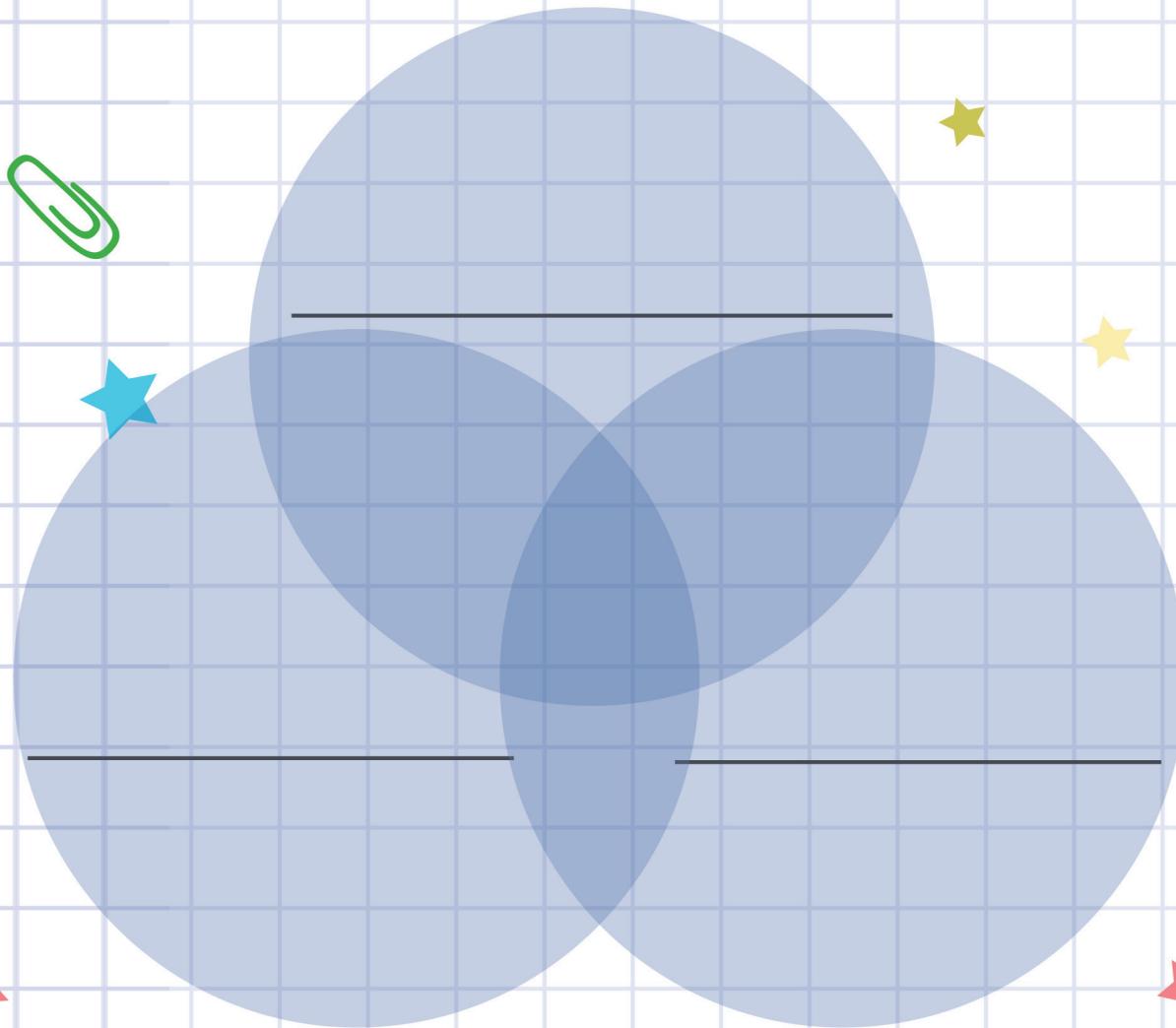
- ○ ○ ○ **1.** _____
- ○ ○ ○ **2.** _____
- ○ ○ ○ **3.** _____
- ○ ○ ○ **4.** _____
- ○ ○ ○ **5.** _____

Ahora, elimina un valor, el que menos importante sea para ti de los 5 que elegiste. Vuelve a escribir a continuación tus 4 mayores valores.

- ○ ○ ○ **1.** _____
- ○ ○ ○ **2.** _____
- ○ ○ ○ **3.** _____
- ○ ○ ○ **4.** _____



Por último, elimina otro valor, el que menos importante sea para ti de los 4.
En el siguiente gráfico escribe tus 3 mayores valores.



Para que tu autoestima no decaiga **respeta**
y **honra los valores** que tú misma/o has elegido.

¿Qué es el autocuidado?

Es la capacidad de brindarse a una/o misma/o amor, aceptación, presencia, comprensión y amabilidad, es decir: CUIDADO.

«El cuidado de uno mismo nos permite cuidar al otro».

Por favor vuelve a leer eso: cuidar de ti misma/o es lo más importante para cuidar de otro; o sea, si quieres tener una relación de romance verdadero o de autentica amistad, tienes que aprender a tener un sano autoconcepto y una sana autoestima, aprender a aceptarte, escucharte, ser amable contigo, comprenderte y darte cuenta de la importancia que tienen tus palabras, el valor de tu cuerpo y tus emociones.

Cuando nos conocemos, nos aceptamos y nos cuidamos, aprendemos a desarrollar compasión, comprensión y amor hacia nosotras/os mismas/os.

¿Qué necesitas hacer para cuidar más de ti misma/o?





Aprende a ponerte y a poner límites

Súper difícil esto de poner límites, lo sabemos, la única manera de hacerlo es tomando consciencia de que el límite no se le pone a la otra persona esperando a que cambie, sino te lo pones a ti, no permitiéndote estar en una relación que te impida desarrollar tu capacidad de amarte, de amar y de encontrar una relación mejor.

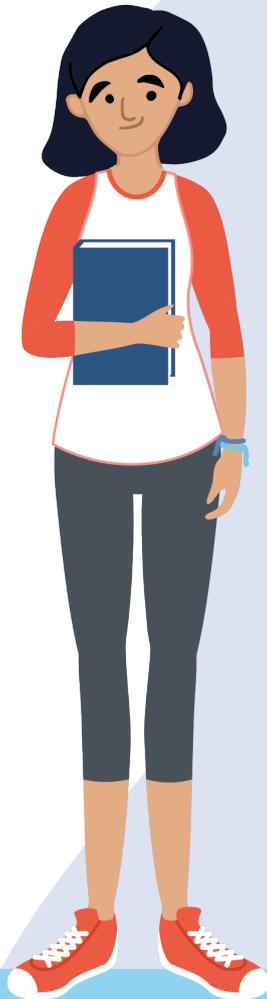
Es más fácil ponerle un límite a una relación si has aprendido a ponerte límites, es decir, a ser capaz de decirle a todo lo tóxico que NO.

Por ejemplo: decirle no a un churro de marihuana, no es porque seas fresca, nerd o una persona muy sangrona; cuando dices no a las drogas, lo que en realidad estás haciendo es decirle sí a un cerebro que puede estar más enfocado, más presente y más consciente.

Las relaciones muchas veces son como las drogas, hay que dejarlas porque, aunque nos hacen sentir como en las nubes, no desarrollan nuestro ser. Y decirle que no a otra persona es decirte sí a ti, sí a la posibilidad de experimentar más placer, más romance y amor.



Aprende a diseñar y construir relaciones más presentes, conectadas e íntimas



Las relaciones se construyen día a día, no tanto con regalos y expresiones de cariño, sino con comunicación, confianza y respeto. Estos ingredientes son básicos para tener algo que necesitamos todos los seres humanos: **PERTENECER**.

Todos los seres humanos buscamos siempre el equilibrio entre **SER** y **PERTENECER**. El amor es un estado de consciencia que te permite tener ese equilibrio.

Vuélvete experto en intimidad. ¿Cómo hacerlo? Conócete, ámate, cuídate y cuando desees una relación con alguien conócela/o, ámala/o y cuídala/o.

Y recuerda esta palabra: **EQUILIBRIO**.

La intimidad es ese espacio en donde tú eres una mejor versión de ti, que deja ser al otro quien es; es la que ayuda a que la relación tenga una comunicación más fluida, una integración sana y sobre todo que pueda crecer en confianza.

El psicólogo Robert Sternberg, quien fue profesor de la universidad de Yale y además es expresidente de la Asociación de Psicología Americana, desarrolló una teoría que se llama el "Triángulo del amor", que posiblemente te pueda ayudar mucho.

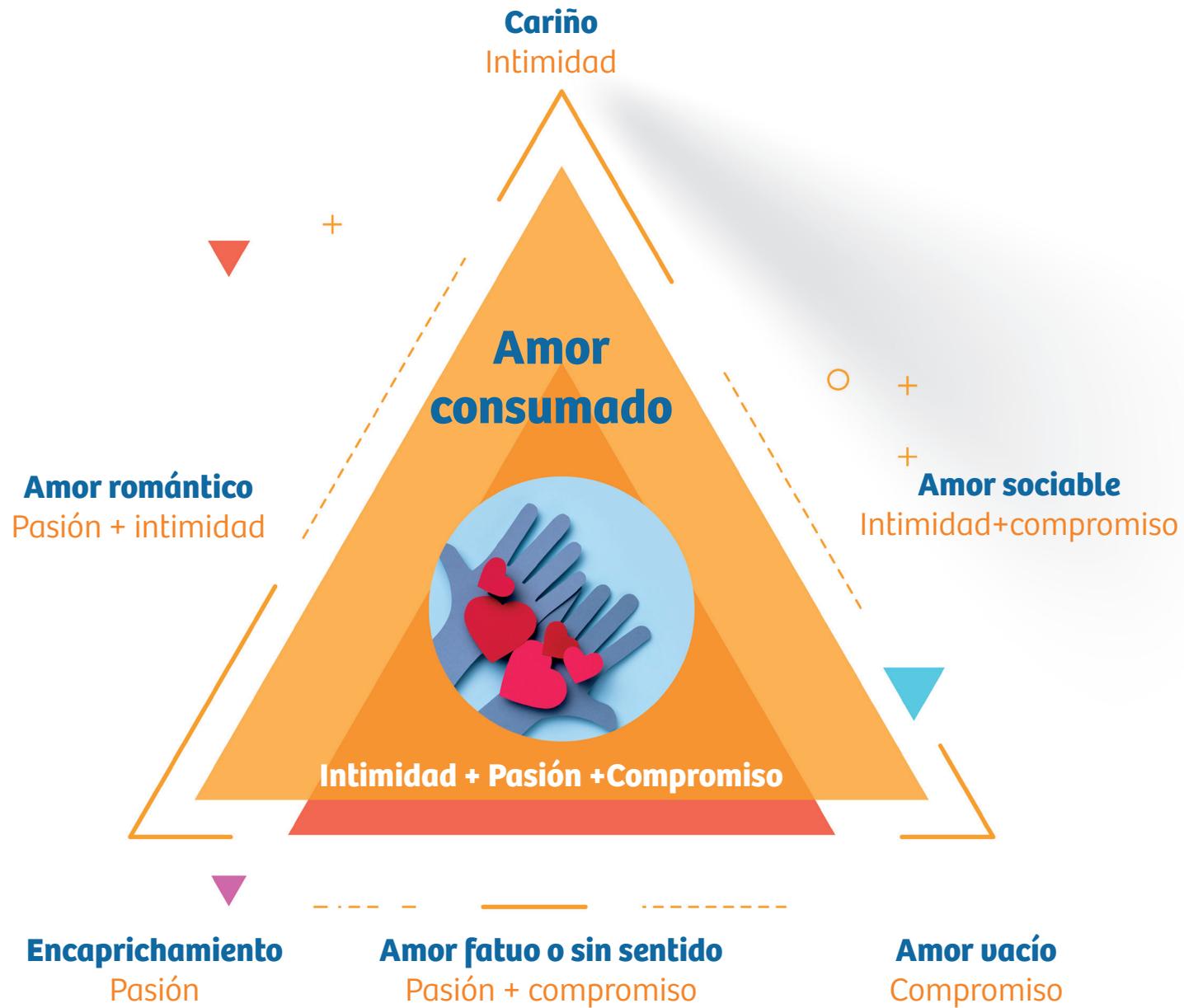
Sternberg, dice que todo amor necesita tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

La intimidad es el cariño que surge del conocimiento, el solo cariño se puede sentir por muchas personas, pero la intimidad es un sentimiento que surge de conocer a la otra persona.

El compromiso es la decisión de amar a la otra persona y de trabajar por la relación de forma colaborativa, dando apoyo, protección y respeto.

La pasión, no está entendida como el solo deseo sexual, de atracción, sino como el intenso deseo de unión con la otra persona.



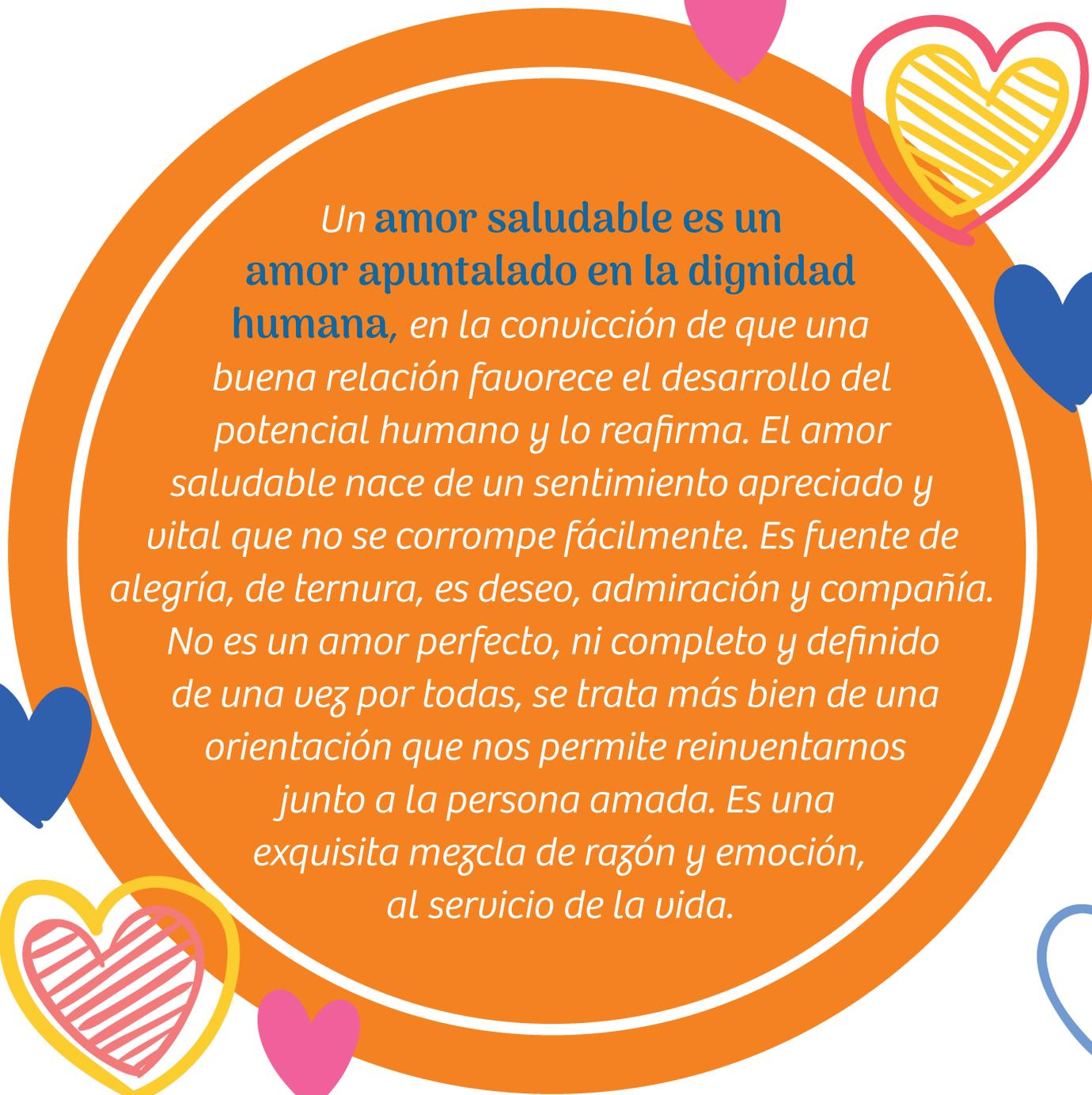


Estos tres elementos están presentes en las relaciones de pareja en menor o mayor grado y de la combinación de estos surgen distintos tipos de relación:

1. Solo intimidad = Cariño
2. Solo pasión = Encaprichamiento
3. Solo compromiso = Amor vacío
4. Intimidad y compromiso = Amor sociable
5. Compromiso y pasión = Amor fatuo o sin sentido
6. Pasión e Intimidad = Amor romántico
7. Intimidad, Pasión y Compromiso = **AMOR CONSUMADO.**

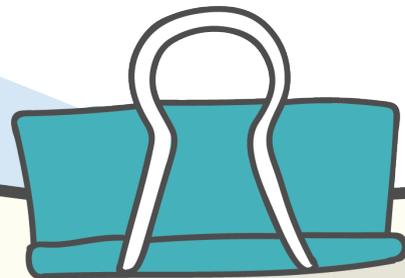
Sternberg señala que mantener el amor consumado puede ser incluso más difícil que llegar a él. La fórmula para lograrlo sería trabajar para transformar los componentes del amor en acciones concretas.





Un amor saludable es un amor apuntalado en la dignidad humana, *en la convicción de que una buena relación favorece el desarrollo del potencial humano y lo reafirma. El amor saludable nace de un sentimiento apreciado y vital que no se corrompe fácilmente. Es fuente de alegría, de ternura, es deseo, admiración y compañía. No es un amor perfecto, ni completo y definido de una vez por todas, se trata más bien de una orientación que nos permite reinventarnos junto a la persona amada. Es una exquisita mezcla de razón y emoción, al servicio de la vida.*

Para terminar, queremos invitarte a que te escribas a ti misma/o una carta donde te comprometas a cuidar de ti, a trabajar en tu persona y en construir relaciones más sanas.



Carta compromiso conmigo misma/o:

Firma



Bibliografía:

Bowlby, J. (1993). *El Apego*. Paidós Ibérica.

Cariaga, R. (2018). *¿Por qué nuestra relación no funciona si nos queremos tanto?* Diana.

Riso, W. (2012). *Amores altamente peligrosos*. Océano.

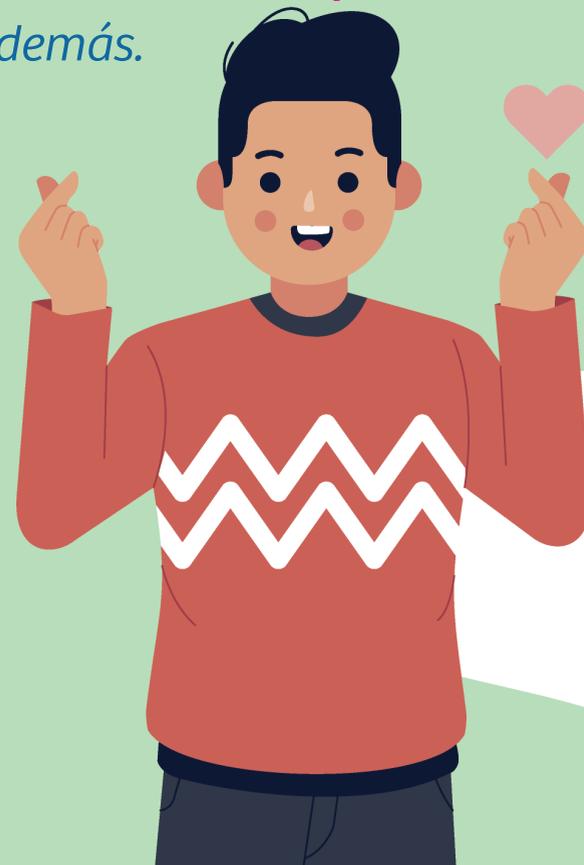
Sternberg, R. (2000) *El triángulo del amor*. Paidós Ibérica.

Subirana, M. (2018) *El placer de cuidarnos*. Kairós.

Tizón, J. (2018). *Apuntes para una psicopatología basada en la relación*. Herder.

Navarro V. y Litowitz D. (2020). *Guía del curso: «Diseña tu futuro»*. Asociación House of Ayni.

No olvides que para
lograr relaciones equilibradas
necesitas trabajar en tu
autoconcepto, autoestima y autocuidado
porque cuando
te conoces, te aceptas y te cuidas,
aprendes a desarrollar **compasión,**
comprensión y amor hacia ti misma/o
♥ y hacia los demás.





Búscanos en redes sociales:



GuardianesMx



@GuardianesMx



Guardianes_mx



GuardianesMx

www.guardianes.org.mx

Tú puedes convertirte en un “Guardián protector”

Dona y ayuda a prevenir el maltrato y la violencia sexual a niñas, niños y adolescentes.

Tu donativo nos permite continuar desarrollando en niñas, niños y adolescentes habilidades psicoemocionales que les permitan identificar adultos protectores y mejorar su autoestima.



Este material se imprimió gracias a la generosidad de:



Esta guía está dirigida a cualquier adolescente interesada/o en adquirir estrategias que le permitan detectar y salir de relaciones tóxicas, para poder tener relaciones más equilibradas, presentes y conectadas.



Guardianes es un programa de Afectividad y Sexualidad, A. C.
Calzada General Mariano Escobedo 175, primer piso, Col. Anáhuac,
Alcaldía. Miguel Hidalgo, C.P. 11320 Ciudad de México.