

GUÍA PARA ADOLESCENTES SOBRE RELACIONES SANAS Y AMOR PROPIO



Ayuntamiento
de Calatayud

ÍNDICE

1. Introducción

- > ¿Por qué hablamos de «buenos amores»?
- > La importancia de hablar del amor en la adolescencia
- > Qué se espera de esta guía

2. ¿Qué es el amor sano? Amor vs. enamoramiento.

- > Características del amor saludable: respeto, confianza, comunicación, libertad, apoyo mutuo, etc.
- > El amor como construcción, no como destino

3. Mitos del amor romántico

- > *El amor verdadero es eterno e inmutable*
- > *El amor lo puede todo*
- > *Celos y control son prueba de amor*
- > *Necesito a alguien para ser feliz*
- > *Si es amor, lo sabré al instante*
- > *Las peleas son señal de que no hay amor*
- > *El amor romántico y la pasión deban durar siempre*
- > *Solo hay una persona perfecta para mí*

4. Violencia en las relaciones: detectarla a tiempo

- > Tipos de violencia: psicológica, verbal, física, sexual, digital
- > Señales de alerta en una relación
- > Ejemplos de actitudes controladoras o agresivas normalizadas
- > Test de autoevaluación: ¿mi relación es sana?

5. Dependencia emocional

- > ¿Qué es y cómo se forma?
- > Diferencia entre necesitar y elegir estar con alguien
- > Cómo desarrollar autoestima y autonomía

6. Consentimiento y límites

- > Qué es el consentimiento
- > Qué son los límites
- > Cómo establecer límites sanos
- > Cómo el consentimiento y los límites fortalecen tu autoestima y autonomía
- > Ejemplos prácticos

7. Autoconocimiento y amor propio

- > La importancia de quererse a una/o misma/o
- > Herramientas para conocerse, gestionar emociones y establecer vínculos saludables

8. ¿Qué hacer si me siento mal en mi relación?

- > Cómo pedir ayuda
- > A quién acudir: familia, profesionales, servicios sociales, asociaciones



1 INTRO DUCCIÓN

¿Por qué hablamos de «buenos amores»?

Hablamos de *buenos amores* para referirnos a relaciones afectivas que nos aportan bienestar, crecimiento personal y felicidad. La expresión no se limita solo al romanticismo; también puede aplicarse a amistades o vínculos familiares, pero generalmente se usa en contextos románticos.

Algunas razones por las que se considera *buenos amores* son:

- / Respeto mutuo: Cada persona respeta los sentimientos, límites y decisiones del otro.
- / Apoyo y confianza: Se brinda apoyo emocional y se confía en que la otra persona estará presente en los momentos difíciles.
- / Crecimiento personal: La relación permite que ambos crezcan y se desarrollen, sin que uno dependa emocionalmente del otro de manera negativa.
- / Comunicación efectiva: Se pueden expresar ideas, emociones y necesidades sin miedo al juicio.
- / Felicidad compartida: La relación genera satisfacción, alegría y momentos positivos, no solo conflictos o sufrimiento constante.

En resumen, hablamos de *buenos amores* porque estos vínculos enriquecen la vida, porque el amor es una parte importante de nuestras vidas, y aprender a reconocer relaciones saludables nos ayuda a ser felices y seguros. No todos los amores son buenos, y saber diferenciarlos evita sufrimiento y conflictos.

La importancia de hablar del amor en la adolescencia

La adolescencia es un momento de descubrimiento: empezamos a sentir atracción, a enamorarnos y a establecer vínculos afectivos. Hablar de amor nos da herramientas para comprender nuestros sentimientos y tomar decisiones responsables.

Hablar del amor en la adolescencia es muy importante porque esta etapa de la vida está llena de cambios físicos, emocionales y sociales. La forma en que los y las adolescentes entienden y viven el amor puede influir en su autoestima, sus relaciones futuras y su bienestar emocional.

Algunas razones clave son:

- / Autoconocimiento: Hablar de amor ayuda a los y las adolescentes a entender sus emociones, gustos y límites, lo que fortalece su identidad.

- / Prevención de relaciones tóxicas: Con información y reflexión, pueden reconocer comportamientos dañinos y aprender a establecer relaciones respetuosas.
- / Desarrollo de habilidades sociales: Aprenden a comunicarse, a resolver conflictos y a expresar afecto de manera sana.
- / Salud emocional y sexual: Facilita la educación sobre sexualidad, consentimiento y cuidado emocional, promoviendo decisiones responsables.
- / Fortalecimiento de valores: Permite reflexionar sobre el respeto, la empatía, la confianza y la igualdad en las relaciones.

En resumen, hablar del amor en la adolescencia no es solo sobre romance, sino sobre aprender a relacionarse de manera saludable y a tomar decisiones conscientes sobre vínculos afectivos.

Qué se espera de esta guía

En el contexto de una guía sobre amor y relaciones en la adolescencia, se pueden esperar varias cosas:

- / Orientación y comprensión: Ayudar a los y las adolescentes a entender sus emociones y sentimientos relacionados con el amor.
- / Educación en relaciones saludables: Brindar información sobre cómo identificar y mantener vínculos basados en el respeto, la confianza y la comunicación.
- / Prevención de situaciones de riesgo: Enseñar a reconocer relaciones tóxicas o conductas dañinas, promoviendo decisiones responsables.
- / Fortalecimiento de la autoestima: Fomentar el autoconocimiento y el respeto propio, para que los jóvenes se valoren antes de involucrarse afectivamente.
- / Desarrollo de habilidades emocionales: Mejorar la capacidad de expresar emociones, escuchar al otro y resolver conflictos de manera sana.

Herramientas prácticas: Proporcionar consejos, ejemplos o actividades que puedan aplicar en su vida diaria para cultivar *buenos amores*.

En pocas palabras, la guía busca acompañar a los y las adolescentes para que comprendan, vivan y construyan relaciones afectivas saludables y respetuosas.

2 ¿QUÉ ES EL AMOR SANO?



Amor vs. enamoramiento

La diferencia entre amor y enamoramiento es importante, especialmente en la adolescencia, porque ambos se sienten intensos pero son experiencias distintas:

Característica	ENAMORAMIENTO	AMOR
Duración	Corto o medio plazo; suele ser intenso al inicio	Largo plazo; se mantiene con el tiempo
Intensidad emocional	Muy fuerte, a veces obsesiva; emociones fluctuantes	Estable y equilibrada; basada en respeto y confianza
Foco	La atracción física o la idealización de la otra persona	La aceptación de la persona completa, con virtudes y defectos
Razonamiento	Predomina la emoción; a veces nublan la lógica	Equilibrio entre emoción y razón; se busca el bienestar mutuo

El enamoramiento suele ser intenso, rápido y lleno de emociones fuertes. El amor sano, en cambio, se construye con el tiempo, conociendo a la otra persona, compartiendo valores y apoyándose mutuamente.

Un ejemplo sería:

Imagina que conoces a alguien nuevo en la escuela o en tu barrio: Al principio, te sientes muy emocionado cada vez que lo ves, tu corazón late rápido y piensas en esa persona todo el tiempo. Te encanta todo de ella, casi como si fuera perfecta. Eso es enamoramiento: emoción intensa, idealización, pero muy centrada en la novedad y la atracción.

Con el tiempo, comienzas a conocer cómo es realmente, sus defectos, sus gustos, su manera de ser en los momentos difíciles.

Aun así, te importa su bienestar, disfrutas compartir tiempo juntos y construyen confianza. Eso es amor: aceptación, respeto y vínculo duradero, más allá de la emoción inicial.

En pocas palabras:

Enamoramiento: chispa que enciende la emoción.

Amor: fuego que calienta y dura con el tiempo.



VS



EMOCIÓN INTENSA
IDEALIZACIÓN
PASIÓN
NOVEDAD
CORTO PLAZO

CONFIANZA
RESPECTO
ACEPTACIÓN
CRECIMIENTO
LARGO PLAZO

Características del amor saludable

- / Respeto mutuo: Cada persona valora los sentimientos, opiniones y límites del otro. No hay imposición ni menosprecio
- / Confianza: Se puede confiar en la pareja sin miedo a traiciones o engaños. La transparencia es clave: se comparten pensamientos y emociones sinceramente
- / Comunicación abierta: Se expresan necesidades, deseos y preocupaciones sin miedo. Se escucha activamente y se busca entender al otro
- / Libertad: Poder ser uno mismo sin miedo a juicios o restricciones
- / Apoyo mutuo: Cada persona apoya al otro en sus metas, sueños y momentos difíciles. Se celebra el éxito del otro y se acompaña en los retos
- / Independencia: Cada uno mantiene su identidad, intereses y amistades. No hay dependencia emocional extrema ni control excesivo
- / Afecto y cariño: Hay demostraciones de amor físico y emocional, como abrazos, palabras amables y gestos de cuidado

- / Resolución saludable de conflictos: Se enfrentan los desacuerdos con respeto, buscando soluciones y compromisos. No se recurre a insultos, amenazas ni violencia
- / Equilibrio y reciprocidad: Ambos ponen esfuerzo en la relación de manera equitativa. No hay sensación de que uno siempre da más que el otro
- / Empatía: Se comprende y se valida la perspectiva del otro. Se actúa considerando los sentimientos de la pareja
- / Crecimiento conjunto: La relación fomenta el desarrollo personal y la mejora mutua. Se motiva a ser mejores personas dentro y fuera de la relación

El amor como construcción, no como destino

El amor no es algo que “aparece” mágicamente y nos hace completos; es un proceso que requiere cuidado, paciencia y compromiso de ambas partes. La frase significa que el amor no es algo que simplemente “llega” o que está predestinado, sino que es algo que se crea y se fortalece día a día mediante acciones, decisiones y compromiso mutuo.

Aspectos clave:

- / Es un proceso activo
- / Amar requiere esfuerzo consciente, paciencia y práctica
- / No basta con “sentir amor”; hay que demostrarlo y cuidarlo
- / Se construye con comunicación
- / Hablar, escuchar y resolver conflictos de manera respetuosa fortalece la relación
- / La comunicación constante permite que ambos crezcan juntos
- / Implica aprendizaje
- / Cada relación enseña sobre uno mismo y sobre el otro
- / Los errores y desafíos no destruyen el amor, sino que ofrecen oportunidades de crecimiento
- / Se nutre de acciones, no solo de emociones
- / Gestos de apoyo, respeto y cariño diario son los “ladrillos” del amor
- / La consistencia es más importante que la intensidad momentánea de los sentimientos
- / Es flexible y evolutivo
- / Las relaciones cambian con el tiempo; el amor debe adaptarse y renovarse
- / La construcción del amor implica aceptar cambios y crecer juntos

3 MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO



Aquí tienes una lista clara y detallada de los principales mitos del amor romántico, que son ideas erróneas muy difundidas sobre cómo “debería ser” el amor:

El amor verdadero es eterno e inmutable

/ Realidad: Las relaciones cambian con el tiempo. El amor requiere esfuerzo y adaptación constante.

El amor lo puede todo

/ Realidad: El amor no soluciona problemas fundamentales como falta de respeto, violencia o incompatibilidades graves.

Celos y control son prueba de amor

/ Realidad: Los celos excesivos y el control son signos de inseguridad y relaciones poco saludables.

Necesito a alguien para ser feliz

/ Realidad: La felicidad completa depende de uno mismo; la pareja es un complemento, no la fuente única de bienestar.

Si es amor, lo sabré al instante

/ Realidad: El amor profundo se construye con tiempo, convivencia y conocimiento mutuo. No siempre es inmediato ni dramático.

Las peleas son señal de que no hay amor

/ Realidad: Discrepancias y conflictos son normales. Lo importante es cómo se resuelven, no su ausencia total.

El amor romántico y la pasión deben durar siempre

/ Realidad: La intensidad inicial de la pasión suele disminuir. El amor maduro combina cariño, respeto y compromiso más que solo pasión.

Solo hay una persona 'perfecta' para mí

/ Realidad: No existe una única alma gemela. Las relaciones exitosas se basan en compatibilidad, esfuerzo y compromiso mutuo.

Conclusión:

Los mitos del amor romántico pueden generar expectativas poco realistas y frustración. Un amor saludable se basa en respeto, comunicación y construcción conjunta, no en fantasías o idealizaciones.

4

VIOLENCIA EN LAS RELACIONES: DETECTARLA A TIEMPO

La violencia contra la mujer es un grave problema social, de salud pública y de vulneración de los derechos humanos.

Tomando en consideración el Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica, realizado en Estambul y ratificado por el Gobierno de España en 2014, se deberá entender por “violencia contra la mujer” cualquier violación de los derechos humanos y forma de discriminación contra las mujeres, y se designará a todo acto de violencia basado en el género que implica, o puede implicar, para la víctima daño o dolor de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, sin olvidarnos de las amenazas de realizar tales actuaciones, la imposición o privación alternativa de libertad, en la vida pública o privada.

Tipos de violencia

Psicológica: es cualquier comportamiento que busca controlar, humillar, intimidar o manipular emocionalmente a otra persona. Entre adolescentes, suele darse en amistades, parejas o grupos escolares.

Formas comunes de violencia psicológica

- / Insultos y humillaciones
- / Burlas constantes sobre apariencia, capacidades o personalidad
- / Apodosos ofensivos que generan vergüenza o aislamiento
- / Manipulación y chantaje emocional
- / Hacer sentir culpa por cosas pequeñas o por no cumplir con expectativas
- / Amenazar con terminar la amistad o relación si no se hace lo que quieren
- / Aislamiento social
- / Evitar que el/la adolescente vea a amigos o participe en actividades sociales
- / Difundir rumores o mentiras para que otros/as lo rechacen
- / Amenazas y presión
- / Intimidación verbal sobre posibles consecuencias negativas
- / Presión para actuar de cierta manera o ceder ante demandas
- / Control excesivo
- / Revisar mensajes, redes sociales o pertenencias personales
- / Imponer cómo debe vestir, actuar o con quién relacionarse

Señales de alerta

- / Cambios en el estado de ánimo: tristeza, ansiedad, irritabilidad
- / Baja autoestima y autocrítica constante
- / Aislamiento de amistades y familiares
- / Miedo a expresar opiniones o defenderse
- / Problemas escolares, dificultad para concentrarse o evitar actividades que antes disfrutaba.

Verbal: consiste en el uso de palabras para insultar, humillar, intimidar o controlar a otra persona. Entre adolescentes, se da en amistades, parejas, compañeros de clase o incluso en redes sociales.

Formas comunes de violencia verbal

- / Insultos y apodosos ofensivos
- / Burlas sobre apariencia, peso, habilidades o personalidad
- / Apodosos despectivos que generan vergüenza o dolor emocional
- / Gritos y amenazas
- / Levantar la voz para intimidar
- / Amenazas de hacer daño, de divulgar secretos o terminar la relación
- / Humillaciones y sarcasmo constante
- / Ridiculizar a alguien frente a otros
- / Uso de sarcasmo como forma de menospreciar o dominar
- / Críticas destructivas
- / Comentarios que buscan disminuir la autoestima
- / Juicios negativos sobre decisiones, gustos o habilidades
- / Chantaje emocional verbal
- / "Si no haces esto, no te voy a querer/amigo/a"
- / Manipulación para controlar acciones o decisiones

Señales de alerta

- / Tristeza, ansiedad o irritabilidad frecuentes
- / Baja autoestima y autocrítica constante
- / Evitación de ciertas personas o lugares por miedo a ser insultado
- / Aislamiento social o problemas en relaciones con amigos y familiares
- / Cambios en el rendimiento escolar o en el comportamiento

Física: consiste en el uso intencional de fuerza física que causa daño, dolor o lesiones a otra persona. Entre adolescentes, puede darse en relaciones de pareja, amistades, grupos escolares o conflictos en redes sociales que derivan en encuentros físicos.

Formas comunes de violencia física

- / Golpes, empujones o tirones
- / Agresiones directas que causan dolor o miedo.
- / Patadas, bofetadas o pellizcos
- / Contacto físico que puede dejar marcas visibles
- / Lanzar objetos o romper pertenencias
- / Usar objetos como forma de intimidación o castigo
- / Agresión durante discusiones o juegos
- / Confundir la violencia con "bromas" o "peleas normales"
- / Abuso físico repetido o sistemático
- / Agresiones frecuentes que buscan controlar, intimidar o humillar

Señales de alerta

- / Moretones, heridas o marcas inexplicables
- / Miedo a estar cerca de ciertos compañeros o parejas
- / Evitar actividades escolares o sociales por miedo a agresiones
- / Cambios en el comportamiento: agresividad, retraimiento o ansiedad
- / Excusas constantes sobre lesiones o accidentes *sin importancia*

Sexual: La violencia sexual es cualquier acto de contacto, presión o coerción sexual que se realiza sin consentimiento, incluyendo intimidación, manipulación o abuso. Entre adolescentes, puede ocurrir en relaciones de pareja, amistades o incluso en entornos escolares y digitales.

Formas comunes de violencia sexual

- / Toques o contacto físico no deseado
- / Besos, abrazos o caricias forzadas
- / Manoseo o contacto íntimo sin consentimiento
- / Coerción o presión sexual
- / Amenazar o manipular para obtener favores sexuales
- / Chantaje emocional: "Si me quieres, haz esto"
- / Difusión de contenido sexual sin permiso
- / Compartir fotos o videos íntimos sin autorización
- / Sexting forzado o exposición pública de material íntimo
- / Acoso sexual, verbal o no verbal
- / Comentarios sexuales no deseados, piropos ofensivos, insinuaciones o bromas sexuales
- / Violación o intento de agresión sexual
- / Penetración o contacto sexual forzado bajo intimidación o fuerza

Señales de alerta

- / Miedo o ansiedad alrededor de ciertas personas
- / Cambios en comportamiento, como retraimiento o irritabilidad
- / Evitar ciertos lugares o situaciones sociales
- / Señales físicas de agresión (moretones, lesiones) en zonas íntimas
- / Depresión, baja autoestima o conductas autodestructivas

Digital: La violencia digital es una forma de violencia que ocurre a través de medios tecnológicos, redes sociales, aplicaciones de mensajería y otros entornos digitales. Se caracteriza por el uso de la tecnología para controlar, intimidar, acosar o dañar a otra persona.

Formas comunes de violencia digital

- / Acoso y hostigamiento online
- / Mensajes intimidantes, insultos o amenazas por redes sociales o aplicaciones
- / Difusión de rumores o información privada sin consentimiento
- / Control y vigilancia
- / Revisar constantemente el teléfono, redes sociales o correos de la pareja
- / Uso de apps de rastreo o geolocalización para monitorear movimientos
- / Difusión no consensuada de contenido íntimo
- / Compartir fotos, videos o información privada con terceros sin autorización
- / Manipulación y chantaje
- / Amenazar con publicar información privada si no se cumplen ciertas demandas.
- / Presión emocional mediante mensajes digitales para controlar decisiones
- / Suplantación de identidad o hackeo
- / Crear perfiles falsos para acosar o desprestigiar a alguien
- / Robar cuentas de correo, redes sociales o información personal
- / Señales de alerta
- / Sentirse constantemente vigilado o controlado a través del teléfono o redes
- / Recibir mensajes que intimidan, amenazan o manipulan
- / Que tu información o imágenes personales se compartan sin tu consentimiento
- / Presión para responder inmediatamente a mensajes o llamadas
- / A veces cuesta reconocer cuando una relación se vuelve dañina

Otras señales de alerta en adolescentes que indican que algo no anda bien:

Señales físicas

- / Moretones, cortes, marcas de golpes o lesiones inexplicables
- / Cambios en la apariencia: ropa para cubrir lesiones, descuido personal
- / Fatiga extrema o problemas de sueño
- / Señales emocionales
- / Ansiedad, miedo constante o irritabilidad excesiva
- / Tristeza, llanto frecuente o depresión
- / Baja autoestima y autocrítica constante
- / Sentimientos de culpa o vergüenza sin motivo aparente
- / Señales sociales
- / Aislamiento de amigos, familiares o actividades escolares
- / Evitar ciertos lugares o personas por miedo
- / Cambios en la relación con compañeros o pareja: agresividad o sumisión

Señales conductuales

- / Cambios en el rendimiento escolar o abandono de estudios
- / Conductas autodestructivas o de riesgo (consumo de sustancias, autolesiones)
- / Conductas agresivas hacia otros como reflejo de lo que vive
- / Señales digitales
- / Recepción de mensajes amenazantes o acosadores
- / Presión para compartir fotos o información íntima
- / Monitoreo constante de redes sociales, teléfono o ubicación
- / Difusión de contenido privado sin consentimiento

Importante: Si una persona adolescente muestra varias de estas señales, es crucial intervenir a tiempo: hablar con él/ella, brindar apoyo emocional, involucrar a familiares y, si es necesario, acudir a profesionales o autoridades competentes.

Ejemplos de actitudes controladoras o agresivas normalizadas. Algunas de las actitudes controladoras o agresivas que a veces se normalizan en relaciones, aunque no son saludables:

- / Control del tiempo y actividades
- / Revisar constantemente dónde está la otra persona o con quién habla
- / Decidir por el otro a dónde puede ir o qué puede hacer

- / Celos excesivos *justificados*
- / Criticar amistades o relaciones familiares bajo el argumento de *es por amor*
- / Sospechar sin motivo y acusar constantemente
- / Minimizar sentimientos o necesidades
- / Decir frases como *estás exagerando* o *no es para tanto* cuando la otra persona expresa emociones
- / Hacer sentir culpable a la pareja por sus sentimientos legítimos
- / Amenazas o chantaje emocional
- / Amenazar con terminar la relación para conseguir lo que se quiere
- / Usar el silencio, la indiferencia o la culpa para manipular al otro
- / Críticas constantes y humillaciones
- / Burlarse de la pareja, criticar su forma de vestir, hablar o actuar
- / Compararla con otras personas para disminuir su autoestima
- / Restricciones económicas o de recursos
- / Limitar el acceso del otro a dinero, transporte o estudios como forma de control
- / Aislamiento social
- / Evitar que la pareja vea a familiares o amistades
- / Decir que nadie más la quiere o que *solo tú eres importante*
- / Comportamientos posesivos disfrazados de amor
- / *Es que solo quiero protegerte* para justificar control o invasión de privacidad
- / Monitorear redes sociales o mensajes sin consentimiento

Conclusión:

Estas actitudes a menudo se normalizan con frases como *es por tu bien* o *lo hago porque te amo*, pero son señales claras de relaciones poco saludables o incluso abusivas. Reconocerlas es el primer paso para establecer límites y buscar relaciones sanas.

Aquí presentamos un pequeño test de autoevaluación sencillo para reflexionar sobre la salud de una relación. No sustituye la ayuda profesional, pero sirve como guía para identificar señales positivas y riesgos.

Test de autoevaluación: ¿Mi relación es sana?

Sí = 2 puntos A veces = 1 punto No = 0 puntos

Área Comunicación y respeto	1. Puedo expresar mis emociones y opiniones libremente	SÍ	A VECES	NO
	2. Mi pareja me escucha y me respeta	SÍ	A VECES	NO
	3. Respetamos límites y decisiones del otro	SÍ	A VECES	NO
Área Confianza y apoyo	4. Confío en mi pareja sin sentir necesidad de control	SÍ	A VECES	NO
	5. Mi pareja me apoya en metas y decisiones	SÍ	A VECES	NO
Área Independencia	6. Me siento seguro/a con mi pareja	SÍ	A VECES	NO
	7. Tengo tiempo para mí, amigos y hobbies	SÍ	A VECES	NO
Área Resolución de conflictos	8. No dependo emocionalmente de mi pareja para ser feliz	SÍ	A VECES	NO
	9. Podemos discutir sin insultos ni amenazas	SÍ	A VECES	NO
Afecto y reciprocidad	10. Buscamos soluciones juntos y respetamos opiniones	SÍ	A VECES	NO
	11. Hay demostraciones de cariño y apoyo mutuo	SÍ	A VECES	NO
	12. Esfuerzo en la relación es equilibrado	SÍ	A VECES	NO

puntos
20 – 24
RELACIÓN MUY SALUDABLE
Hay comunicación y respeto mutuo

puntos
14 – 19
RELACIÓN MODERADAMENTE SALUDABLE
Algunos aspectos necesitan atención y mejora

puntos
0 – 13
RELACIÓN POCO SALUDABLE / DAÑINA
Se recomienda reflexionar y pedir apoyo externo

Consejo:

Si detectas conductas controladoras, agresivas o abuso emocional/físico, busca apoyo externo con familiares, amistades de confianza o profesionales (psicólogos/as, líneas de ayuda). Reconocerlo a tiempo es clave para tu bienestar.

5

DEPENDENCIA EMOCIONAL



Qué es y cómo se forma

La dependencia emocional es un patrón de comportamiento en el que una persona siente que necesita constantemente a otra para sentirse bien, segura o valiosa.

No se trata de amor saludable, sino de una necesidad excesiva que limita la autonomía y el bienestar personal.

Quien depende emocionalmente suele anteponer las necesidades de la otra persona a las propias y tolerar comportamientos dañinos por miedo a perder la relación.

Cómo se forma la dependencia emocional

La dependencia emocional se desarrolla por una combinación de factores psicológicos, sociales y familiares:

Factores personales

- / Baja autoestima o inseguridad personal
- / Miedo al abandono o al rechazo
- / Necesidad excesiva de aprobación externa
- / Experiencias tempranas
- / Relaciones familiares inestables o poco afectivas en la infancia
- / Falta de límites claros durante el desarrollo
- / Experiencias de abandono, rechazo o sobreprotección
- / Aprendizajes sociales
- / Modelos de relaciones donde el control, los celos o la sumisión se normalizan
- / Creencias culturales que idealizan *perderse por amor* o depender de la pareja

Factores de relación

- / Relaciones con desequilibrio de poder donde uno siempre cede o tolera abuso
- / Recompensas afectivas intermitentes: momentos de cariño que se alternan con frialdad o conflictos, creando un patrón de *enganche emocional*

Señales de dependencia emocional

- / Miedo intenso a estar solo o sola
- / Sacrificar constantemente tus intereses por la pareja o amigo/a
- / Necesidad constante de aprobación o atención.
- / Dificultad para poner límites o decir *no*
- / Sentir ansiedad, tristeza o inseguridad ante la menor distancia emocional

Conclusión: La dependencia emocional no es amor saludable; es un patrón aprendido que puede trabajarse mediante autoconocimiento, fortalecimiento de la autoestima y, si es necesario, ayuda profesional.

Diferencia entre necesitar y elegir estar con alguien

Aspecto	Necesitar a alguien	Elegir estar con alguien
Motivo principal	Satisfacer carencias emocionales o inseguridades propias	Compartir afecto, compañía y experiencias de manera voluntaria
Dependencia	Alta dependencia emocional; miedo a estar solo/a	Independencia emocional; la relación complementa, no reemplaza, la felicidad propia
Libertad de la decisión	La persona siente que no puede vivir sin el otro, incluso si la relación es dañina	La persona elige permanecer por gusto, afecto y respeto mutuo, no por miedo o necesidad
Relación con los límites	Dificultad para poner límites o decir no; se toleran comportamientos dañinos	Respeto por los propios límites y los de la otra persona; las decisiones son equilibradas
Emociones predominantes	Ansiedad, inseguridad, miedo a perder al otro	Confianza, alegría y seguridad en la relación y en uno mismo

Resumen práctico:

Necesitar a alguien: Es una obligación emocional; la relación se basa en carencias

Elegir estar con alguien: Es una decisión consciente y libre; la relación se basa en afecto, respeto y mutuo interés

Cómo desarrollar autoestima y autonomía:

Desarrollar autoestima y autonomía es un proceso personal que implica conocerse, aceptarse y confiar en la propia capacidad para tomar decisiones y actuar de manera independiente. A continuación te explico cómo trabajar en ambos aspectos, paso a paso:

Comprender qué es la autoestima y la autonomía

Autoestima: es la valoración que haces de ti mismo/a, cómo te percibes y cuánto te respetas.

Autonomía: es la capacidad de actuar según tus propios valores, decisiones y objetivos, sin depender excesivamente de la aprobación o control de otros.

Ambas se fortalecen mutuamente: cuanto más confías en ti, más libre te sientes para decidir; y cuanto más autónomo eres, más crece tu autoestima.

Estrategias para desarrollar la autoestima

- / Autoconocimiento: Identifica tus fortalezas, habilidades y logros
- / Reconoce también tus áreas de mejora sin juzgarte
- / Puedes escribir un diario o lista de cosas que me hacen sentir capaz

Aceptación personal:

- / Aprende a aceptar tus errores como parte del aprendizaje
- / Evita compararte constantemente con los demás
- / Recuerda: No tengo que ser perfecto, solo avanzar

Autocuidado:

- / Duerme bien, aliméntate sanamente y muévete
- / Cuida también tu entorno emocional (relaciones sanas, espacios que te inspiren)
- / Diálogo interno positivo
- / Sustituye pensamientos autocríticos por afirmaciones realistas y constructivas. Ejemplo: cambiar *no soy bueno en esto por estoy aprendiendo y puedo mejorar*

Reconocimiento personal:

- / Celebra tus logros, incluso los pequeños
- / Aprende a felicitarte por tu esfuerzo, no solo por los resultados
- / Estrategias para fortalecer la autonomía
- / Tomar decisiones propias
- / Empieza con cosas pequeñas (qué ropa usar, qué comer, cómo organizar tu día)
- / Luego pasa a decisiones más importantes (proyectos, metas personales, relaciones)

Asumir responsabilidades:

- / Cumple con tus compromisos
- / Si algo sale mal, reflexiona y aprende sin culparte en exceso

Desarrollar pensamiento crítico:

- / Cuestiona lo que escuchas o ves; no adoptes ideas sin analizarlas
- / Aprende a decir *no* cuando algo no encaja con tus valores

Establecer límites personales:

- / No permitas que otros decidan por ti o te manipulen emocionalmente
- / Aprende a priorizar tus necesidades sin sentir culpa

Buscar independencia progresiva:

- / Administra tu tiempo, tu dinero o tus estudios
- / Toma iniciativas sin esperar que otros te digan qué hacer

Ejercicios prácticos

- / **Diario de logros:** escribe cada día una cosa que hiciste bien o una decisión que tomaste por ti mismo/a.
- / **Metas personales:** define un objetivo pequeño y alcanzable cada semana.
- / **Afirmaciones positivas:** repite frases como *Confío en mi capacidad de decidir* o *Soy suficiente tal como soy*
- / **Ejercicio del espejo:** mírate cada mañana y di en voz alta una cualidad positiva sobre ti.

Entorno que favorece ambos procesos

Rodéate de personas que:

- / Te respeten y valoren
- / Te motiven a ser tú mismo/a
- / Te den espacio para tomar tus propias decisiones
- / Evite ambientes donde predomine la crítica constante o el control excesivo

6 CONOCIMIENTO Y LÍMITES



El consentimiento y los límites son pilares fundamentales del respeto propio y hacia los demás. Entenderlos y practicarlos fortalece tu autoestima, tu autonomía emocional y tus relaciones saludables.

Qué es el consentimiento

El consentimiento es un acuerdo claro, libre e informado entre personas para participar en algo juntas (una conversación, un abrazo, una relación, un proyecto, una actividad sexual, etc.).

Principios del consentimiento:

- / Debe ser voluntario:
- / Nadie debe sentir presión, miedo o culpa para aceptar algo
- / Sí significa sí, y el silencio o la duda no significan sí

Debe ser informado:

- / La persona debe saber en qué consiste lo que acepta
- / No hay consentimiento válido si hay engaño o manipulación

Debe ser reversible:

- / Se puede cambiar de opinión en cualquier momento
- / Antes dije sí, pero ahora no quiero es totalmente válido

Debe ser entusiasta:

- / El consentimiento no es solo *no decir no*, sino querer participar realmente
- / Un *sí* sin entusiasmo o con incomodidad no es un verdadero consentimiento

Debe ser específico:

- / Aceptar una cosa no implica aceptar otra (por ejemplo, aceptar un beso no implica aceptar más contacto)

Qué son los límites

- / Los límites son las fronteras emocionales, físicas y mentales que estableces para proteger tu bienestar. Definen qué estás dispuesto/a a aceptar y qué no en tus relaciones y experiencias

Tipos de límites:

- / Físicos: espacio personal, contacto, privacidad del cuerpo.
Ejemplo: *No me gusta que me abracen sin preguntar*
- / Emocionales: respeto a tus sentimientos y necesidades
Ejemplo: *No quiero hablar de esto ahora, necesito calmarme*
- / Mentales: creencias, opiniones, valores personales
Ejemplo: *Respeto que pienses diferente, pero no comparto esa idea*

- / Tiempo y energía: cuánto puedes dar o compartir
Ejemplo: *Hoy no puedo ayudarte, tengo que descansar*

- / Digitales: privacidad en redes, mensajes, fotos, contraseñas
Ejemplo: *Prefiero no compartir mis claves personales*

Cómo establecer límites sanos

- / Identifica lo que te incomoda o agota
- / Escucha tus emociones: el malestar es una señal de que un límite está siendo cruzado
- / Exprésalos con claridad y calma
- / Usa frases como:
No me siento cómodo/a con eso
Prefiero que no
Esto me gusta, pero hasta aquí
- / Sostén tus límites con firmeza
- / Si alguien insiste, reafírmalo sin justificarte demasiado
- / Decir “no” es un acto de cuidado, no de egoísmo
- / Respeta los límites de los demás
- / No insistas, no minimices (“no es para tanto”) ni interpretes su silencio como aprobación
- / Cómo el consentimiento y los límites fortalecen tu autoestima y autonomía
- / Te ayudan a sentirte seguro/a y respetado/a
- / Te permiten decidir con libertad sobre tu cuerpo, tus emociones y tu tiempo
- / Refuerzan la confianza en ti mismo/a: sabes que tus necesidades son válidas
- / Promueven relaciones basadas en respeto mutuo, comunicación y equilibrio

Ejercicios prácticos

- / Autoexploración: escribe en un cuaderno:
¿Qué cosas me hacen sentir incómodo/a o presionado/a?
¿Qué necesito para sentirme respetado/a?
- / Práctica del no:
En situaciones pequeñas (como rechazar un favor o invitación), di “no” con respeto y sin justificarte.
- / Observa cómo te sientes y refuerza tu derecho a decidir

Afirmación personal:

- Repite: *Tengo derecho a decir no sin sentir culpa o Mi consentimiento es necesario y valioso.*

7 AUTO_ CONOCIMIENTO Y AMOR PROPIO



El autoconocimiento y el amor propio son la base de toda autoestima y crecimiento personal. El autoconocimiento es la capacidad de reconocerte tal como eres: tus pensamientos, emociones, valores, fortalezas, debilidades, deseos y límites. Es mirar hacia adentro con honestidad y sin juicio.

El amor propio es la aceptación, respeto y valoración que sientes hacia ti mismo/a, independientemente de tus logros o errores. No se trata de egoísmo, sino de reconocer tu valor y cuidarte como lo harías con alguien que amas.

La importancia de quererse a una/o misma/o

Quererse a uno mismo no es creerse superior ni perfecto, sino aceptarse tal como se es, con virtudes y defectos, y tratarse con respeto, cuidado y comprensión. Es reconocer que mereces amor, descanso, oportunidades y respeto, simplemente por ser tú, no por lo que logras o por cómo te ven los demás.

Por qué es importante quererse

a) Fortalece la autoestima

- / Cuando te valoras, dejas de depender tanto de la aprobación externa
- / Tu bienestar ya no depende de si los demás te elogian o te critican
- / Empiezas a sentirte suficiente, lo que te da seguridad y paz interior

No necesito que otros me validen para saber quién soy

b) Te da fuerza para superar dificultades

- / El amor propio te ayuda a ser tu propio apoyo en los momentos difíciles
 - / Cuando algo sale mal, en lugar de castigarte, te acompañas con comprensión
 - / Eso te permite aprender, crecer y no rendirte
- Ejemplo: *Me equivoqué, pero puedo hacerlo mejor la próxima vez*

c) Mejora tus relaciones

- Cuando te quieres:
- / No aceptas relaciones que te lastimen o te hagan sentir menos
 - / Pones límites sin sentir culpa
 - / Atraes vínculos más sanos, porque te relacionas desde el respeto, no desde la necesidad
 - / Quien se ama no busca que otro lo complete, sino que lo acompañe

d) Favorece la salud mental y emocional

- / El amor propio reduce la ansiedad, la autocrítica y la culpa
- / Te permite reconocer tus emociones sin negarlas ni sobrecargarte
- / Además, mejora tu autocompasión y equilibrio interior

e) Te impulsa a crecer

- / Cuando te quieres, crees que mereces cosas buenas: una vida plena, metas alcanzables y bienestar
- / Eso te motiva a cuidarte, formarte, y dar lo mejor de ti, sin agotarte
- / *Me quiero, por eso me esfuerzo... pero también me doy permiso para descansar*
- / Herramientas para conocerse, gestionar emociones y establecer vínculos saludables
- / Herramientas para conocerse mejor
- / Diario personal o emocional
- / Escribe cada día cómo te sientes, qué te preocupó o alegró, y por qué
- Detecta patrones, emociones recurrentes y causas profundas.

Rueda de la vida

- > Dibuja un círculo dividido en áreas (salud, trabajo, relaciones, ocio, crecimiento, etc.)
- > Califica del 1 al 10 tu nivel de satisfacción en cada una
- Así identificas en qué aspectos te sientes pleno/a y en cuáles puedes mejorar
- > Auto observación sin juicio
- > Observa tus pensamientos y reacciones sin etiquetarlas como *buenas* o *malas*
- > Solo anota lo que notas: *Cuando me corrigen, me siento tenso/a*

Preguntas de reflexión

- / ¿Qué me motiva realmente?
- / ¿Qué necesito para sentirme tranquilo/a?
- / ¿Qué cosas me hacen perder energía?
- / ¿Qué tipo de persona quiero ser?

Retroalimentación consciente

- / Pregunta a personas de confianza cómo te perciben
- / A veces los demás ven fortalezas o hábitos que uno mismo no nota
- / Herramientas para gestionar emociones

Identificación emocional

- / Aprende a ponerle nombre a lo que sientes (tristeza, ira, miedo, frustración, alegría, etc.)
- / Usa una “rueda de las emociones” o listas de palabras emocionales
- / Respiración consciente o pausas emocionales
- / Cuando una emoción te abruma, detente, respira profundo 3 veces y reconoce lo que pasa antes de reaccionar.

Técnica del “semáforo emocional”

- > Me detengo > reconozco que estoy alterado/a
- > Respiro y analizo > ¿qué me está pasando?, ¿qué necesito?
- > Actúo con calma > elijo una respuesta más saludable

Diálogo interno compasivo

En lugar de juzgarte por sentirte mal, díte:

Es normal que me sienta así. Estoy aprendiendo a manejarlo

Expresión emocional sana

- > Habla con alguien de confianza, escribe, pinta, baila o haz ejercicio
- > El cuerpo y la mente liberan tensión a través de la acción
- > Mindfulness o atención plena
- > Dedica unos minutos diarios a observar tu respiración o tu entorno sin juzgar
- > Mejora la conciencia emocional y reduce el estrés
- > Herramientas para establecer vínculos sanos

Comunicación asertiva

- > Expresa lo que piensas y sientes con claridad y respeto. Usa el formato:
Cuando sucede ____, me siento ____, y me gustaría que ____
Ejemplo: *Cuando interrumpes mis ideas, me siento ignorado/a, me gustaría poder terminar de hablar*

Límites personales

- > Aprende a decir no sin culpa
- Tus límites protegen tu bienestar y no significan rechazo, sino autocuidado

Escucha empática

- > Escuchar con atención y sin interrumpir mejora la conexión emocional
- > No siempre es necesario dar consejos; a veces solo acompañar

Reciprocidad

> Las relaciones sanas se construyen con equilibrio: dar y recibir apoyo, sin depender ni controlar

Autenticidad

- > No intentes agradar todo el tiempo. Sé tú mismo/a
- > Las relaciones más fuertes nacen desde la honestidad
- > Elegir bien con quién vincularse
- > Rodéate de personas que te respeten, te escuchen y te impulsen a crecer
- > Aléjate de vínculos que te drenen emocionalmente o te hagan dudar de tu valor

8 ¿QUÉ HACER SI ME SIENTO MAL EN MI RELACIÓN?

9. ¿Qué hacer si me siento mal en mi relación?

Sentirse mal en una relación puede tener muchas causas (emocionales, comunicativas, personales o relacionales), pero lo esencial es no ignorarlo.

Cómo pedir ayuda

Pedir ayuda es un acto de valentía, no de debilidad. Muchas veces cuesta hacerlo porque sentimos miedo, vergüenza o pensamos que *podemos solos/as*, pero en realidad reconocer que necesitamos apoyo es una señal de fortaleza emocional y madurez.

A quién acudir

No todas las personas pueden ofrecerte el mismo tipo de ayuda. Piensa en quién puede acompañarte mejor según tu situación:

- / Apoyo emocional cercano
- / Amigos/as de confianza
- / Familiares empáticos

Ejemplo: *¿Podrías escucharme un momento? Estoy pasando por algo y necesito hablar con alguien en quien confíe.*

Apoyo profesional

Si lo que sientes es más profundo o constante (ansiedad, tristeza, confusión en una relación, maltrato, etc.), busca ayuda profesional:

- / Psicólogo/a, orientador/a, trabajador/a social
- / Línea de atención emocional o centro de salud mental
- / Servicios gratuitos o comunitarios

Ejemplo: *Últimamente me siento mal y me cuesta manejarlo sola/o. Quisiera hablar con un profesional para entender lo que me pasa.*

Apoyo en situaciones de riesgo o violencia

- / Si estás viviendo maltrato, control, miedo o abuso, no lo enfrentes solo/a
 - / Contacta una línea de ayuda confidencial, una institución pública o centro de atención a víctimas
 - / Si hay peligro inmediato, busca refugio o apoyo policial
- Ejemplo: "Estoy en una situación que me hace sentir insegura/o. Necesito orientación o protección."

Tu seguridad siempre es la prioridad

RECURSOS Y SERVICIOS DE AYUDA

TELÉFONOS DE ATENCIÓN INMEDIATA

**Atención a víctimas de
violencia de género**

016

*gratuito y no deja rastro en la factura

**chat o correo electrónico desde
www.violenciagenero.igualdad.gob.es**

016 - online

**Emergencias de Malos tratos de Aragón
900504405**

**Servicios de Urgencias y
Emergencias Sanitarias
061**

**Emergencias Aragón
112**

**Asesoría a las mujeres jóvenes que
han sido víctimas de delitos sexuales
asesoriadelitossexuales@aragon.es**

**Asesoría a las mujeres jóvenes que han sido
víctimas de delitos sexuales y a los
jóvenes con problemas afectivo sexuales
asesoriaafectivosexual@aragon.es**

Fundación ANAR

900 20 20 10

para niños, niñas y adolescentes

600 50 51 52

para familias y centros escolares

116 000

para casos de niños desaparecidos

También ofrecen el chat de ayuda en

chat.anar.org

IAM - Instituto Aragonés de la Mujer

Atiende a mujeres residentes en Aragón

976 71 67 20

Paseo María Agustín, 16 50071- Zaragoza

IAJ - Instituto Aragonés de Juventud

976 71 68 10

C. de Franco y López, 4, 50005 Zaragoza

Policia Local Calatayud VioGen

976 88 15 20

C/ Fernández Ardavin, 2 50300 - Calatayud

Policia Nacional

091 / 976 88 94 50

C/ Coral Bilbilitana, 8 50300 - Calatayud

Servicios Sociales Calatayud

976 88 10 18

C/ Sancho y Gil, 19 50300 - Calatayud

Juzgados

976 88 19 34 / 976 88 15 06

Avda. San Juan El Real, 4, 50300 - Calatayud

Centro de Salud

976 88 55 43

Pso. Cortes de Aragón, 29, 50300 - Calatayud

Hospital Ernest Lluch

976 88 09 64

Carretera Sagunto Burgos Km. 254

50300 - Calatayud

**Centros educativos: profesorado,
orientadores/as y educadores sociales**



976 88 10 18

serviciossociales@calatayud.es

C/ Sancho y Gil, 19

50300 Calatayud (Zaragoza)

 **www.calatayud.es**
[serviciossocialescalatayud](https://www.facebook.com/serviciossocialescalatayud)



