Reconocemos relaciones saludables en nuestro entorno.

*Hola, te saluda Rachell, lamento la demora \*Inserta carita triste\*, ando preparándome para el ingreso de la Universidad, y bueno, digamos que me había olvidado de ustedes :c, pero YA ESTOY AQUÍ, así que*…….. en esta actividad aprenderemos a diferenciar las relaciones saludables de las relaciones tóxicas que establecemos con las personas de nuestro entorno.

Para acercarnos al tema, leamos con atención las siguientes historias:

Historia 1:

Ivonne se molesta con Maritza, su mejor amiga, cada vez que ella conoce nuevas amistades. Ambas siempre han sido muy amigas, comparten útiles y tareas, y se han contado muchas situaciones familiares. Ivonne piensa que ella deber ser su única amiga y no soporta que Maritza tenga nuevas amistades. Se siente desplazada y no quiere hablarle.

Historia 2:

A Justino le gusta mucho Adela y siempre quiere quedar bien con ella, pero últimamente ya no se siente cómodo, porque Adela quiere revisar su celular, su correo e incluso le ha pedido su clave de Facebook. Aunque él no tiene nada que ocultar, le incomoda que Adela no le tenga confianza.

Historia 3:

Juanita está triste porque siente que algo no anda bien con Raúl, su enamorado. Cada vez que ella desea ir a la casa de alguna de sus amigas, Raúl le insinúa que mejor no vaya porque son malas amistades, y se pone triste porque ella prefiere más a sus amigas que a él. Esto ha hecho que Juanita se aleje de sus amigas y las extraña mucho, pero tampoco quiere que Raúl se sienta mal.

**Después de haber leído atentamente las historias, reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:**

***¿En qué se parecen las historias de Maritza, Justino y Juanita?***

- **En que en esas historias surge mucho los celos, manipulación y falta de confianza.**

***• ¿Qué está sucediendo en cada caso?***

**-Maritza:**

**-Justino:**

**-Juanita:**

***• ¿Este tipo de situaciones pueden afectar la amistad o las relaciones de pareja?, ¿por qué?***

**-Este tipo de relaciones no son saludables, porque causan daño psicológico y hasta físico, ya que al ejercer presión sobre nosotras/os, no tenemos la oportunidad de tomar decisiones libremente, se reduce la capacidad de percepción de los hechos y nos podríamos sentir culpables por lo que le pudiera pasar a la otra persona. Si no nos damos cuenta de que estamos en una “relación tóxica”, el problema se irá incrementando de tal forma que será difícil hallar una solución.**

