

LA TEORÍA XY

GUÍAS PARA VOLVER A TI

01

¿ESTO ES AMOR O ME ESTOY ACOSTUMBRANDO A SUFRIR?

Una guía para
reconocer lo que
quizá llevas demasiado
tiempo justificando.

Juntos
Podemos
¿Juntos...
Realmente?



WILSON SARRIA

AUTOR DE LA TEORÍA XY

Él es así.

Todas las
parejas
discuten.

Está
estresado.

Pero también tiene
cosas maravillosas.

Cuando estamos bien,
estamos MUY bien.

Yo tampoco
soy perfecta.

UN MOMENTO...

¿CÓMO ESTÁS TÚ?

Es fácil enfocarse en él, en sus problemas, en sus cualidades, en lo que promete o en lo que pudo ser. Pero en medio de todo ese ruido, también hay una pregunta importante.
Y esa pregunta eres tú.

EL
ESPEJO
XY

Cuando estoy con él, la mayor parte
del tiempo me siento _____.



EL AMOR NO ES LA ÚNICA PREGUNTA

Puedes amar a una persona y, aun así, no estar bien a su lado.
Una relación necesita mucho más que sentimientos.



Una relación
también se mide
en cómo te hace
vivir, no solo
en lo que sientes.

EL ESPEJO XY

Cuando estoy con él, la mayor parte
del tiempo me siento _____.
No pienses demasiado. Observa la primera palabra que aparece.

UNA RELACIÓN SALUDABLE TE PERMITE SENTIRTE...



RESPETADA

☐


SEGURA

☐


ESCUCHADA

☐


LIBRE

☐


VALORADA

☐


YO MISMA

☐


No se trata de obtener todos los "sí". Se trata de observar con honestidad
dónde estás hoy y qué necesitas.

Preguntas
diferentes
pueden llevarte
a una vida
diferente.

NO TODO LO QUE DUELE ES ABUSO.

**PERO NO TODO LO QUE DUELE
DEBE NORMALIZARSE.**

Una relación puede tener momentos difíciles. Todas las parejas discuten.
Pero existen comportamientos que merecen tu atención.

Míralos con claridad.

*¿Con quién
estás hablando?*



Controla tu comunicación

*Dame tu
teléfono.*



Invade tu privacidad

*Sin mi
no eres
nadie.*



Te hace sentir menos

*Tus amigas
te llenan
la cabeza.*



**Intenta alejarte de tu red
de apoyo**

*Yo manejo
el dinero.*



**Controla tus recursos
o dificulta tu independencia**

*Era un chiste.
No seas
dramática.*



**Te ridiculiza o minimiza
tus emociones**



**EVIDENCIA,
NO OPINIÓN**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que la violencia de pareja puede incluir agresión física, coerción sexual, abuso psicológico y conductas de control, además de la violencia física. La violencia contra las mujeres está relacionada con la desigualdad de género y múltiples factores individuales, familiares, comunitarios y sociales.¹



CASI 1 DE CADA 3

mujeres en el mundo ha experimentado violencia física o sexual de pareja, o violencia sexual fuera de la pareja, a lo largo de su vida.¹

RECUERDA:

- ✓ Violencia ≠ solamente golpes.
- ✓ Un solo comportamiento no define toda la relación.
- ✓ Los momentos buenos no borran automáticamente los comportamientos dañinos.

*Esto también cuenta.
Míralo. Nombralo.
No lo normalices.*

EL SEMÁFORO DE TU RELACIÓN

Una herramienta para observar con más claridad
lo que vives, sin autoengaños.

No se trata
de una etiqueta,
sino de una guía
para ver mejor.



VERDE

ESTO CONSTRUYE

- ✓ Existe respeto.
- ✓ Puedo ser yo.
- ✓ Hay diálogo.
- ✓ Mis opiniones importan.
- ✓ Tengo libertad y espacios propios.
- ✓ Hay afecto y reciprocidad.
- ✓ Cuando nos equivocamos, podemos reconocerlo y reparar.
- ✓ Me siento segura y en paz la mayor parte del tiempo.

En esta zona, la relación
te suma y te permite crecer.



AMARILLO

ESTO NECESITA ATENCIÓN

- ! Discutimos con frecuencia.
- ! Hay resentimientos acumulados.
- ! Doy mucho más de lo que recibo.
- ! He dejado cosas importantes para evitar problemas.
- ! Las promesas de cambio se repiten, pero los resultados duran poco.
- ! Me siento cansada y desgastada.
- ! Empiezo a dejar de reconocirme.

En esta zona, algo no está
funcionando y merece
una mirada honesta.



ROJO

ESTO PUEDE PONERTE EN RIESGO

- ✗ Hay miedo.
- ✗ Existen amenazas.
- ✗ Te humilla o te ridiculiza.
- ✗ Controla con quién hablas, qué haces o dónde estás.
- ✗ Intenta alejarte de tu familia o amistades.
- ✗ Controla tu dinero o dificulta tu independencia.
- ✗ Te presiona sexualmente.
- ✗ Hay violencia física, psicológica o emocional.

En esta zona es importante
buscar apoyo y orientación
profesional.



IMPORTANTE

NO CLASIFIQUES AL HOMBRE. CLASIFICA SUS COMPORTAMIENTOS.

Una persona puede ser cariñosa algunos días y, al mismo tiempo, tener conductas dañinas. Los momentos buenos no borran automáticamente los malos. Observa patrones, no excepciones.



HAZTE ESTA PREGUNTA:

¿Cuántas cosas has puesto
en verde simplemente
porque aprendiste a
soportarlas?

MÁS CONSCIENCIA

MÁS LIBERTAD

MÁS TU



QUIZÁS ALGUNAS COSAS QUE LLAMAS “NORMALES” SOLO SON ANTIGUAS.

Lo que hoy vives también es resultado de lo que viste,
escuchaste y aprendiste desde pequeña.

Las historias
también se heredan.
Pero tú puedes
escribir una
diferente.

DE MUJER EN MUJER



ABUELA

“Una mujer
debe aguantar.”



MADRE

“El amor todo
lo puede.”



TÚ

“No quiero
terminar sola.”

“Sacrificio
es amor.”

“Primero los demás.”

“Mantén la familia
unida.”

“No seas problemática.”

“Una buena mujer
no se queja.”

Frases que
pasan de generación
en generación
y se vuelven
“verdades”.

DE HOMBRE EN HOMBRE



ABUELO

“Los hombres
no lloran.”



PADRE

“Sé un
hombrecito.”



ÉL

“Eso son cosas
de mujeres.”



LA TEORÍA XY PROPONE:

Los modelos heredados
y las expectativas de género
ayudan a explicar muchos
de los comportamientos
que vemos hoy en las relaciones.



LA INVESTIGACIÓN ENCUENTRA:

Las normas de género que refuerzan
privilegios masculinos y limitan
la autonomía femenina están
asociadas a una mayor prevalencia
de violencia contra las mujeres.
La OMS advierte que la violencia
tiene múltiples factores: individuales,
familiares, comunitarios y sociales;
no existe una única causa.¹

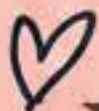


TÚ OBSERVAS TU VIDA:

¿Qué aprendiste sobre
el amor, los hombres,
las mujeres y lo que “se debe
soportar” para conservar
una relación?
¿Qué de eso sigue influyendo
en tus decisiones hoy?



Reconocer de dónde vienen
estas ideas no es una excusa,
es una oportunidad.



¿ESTÁS ENAMORADA DE LO QUE HACE... O DE LO QUE ESPERAS QUE ALGÚN DÍA HAGA?

A veces no nos enamoramos de la realidad,
sino de la posibilidad de un futuro que imaginamos.

Las palabras
pueden ilusionar,
pero son las
acciones las que
demuestran.

No confundas
potencial
con realidad.

LO QUE PROMETE



Sus palabras suenan bien.
Te ilusionan. Te hacen creer.
Y tú, que amas, quieres confiar.

LO QUE REALMENTE OCURRE



NO SE TRATA DE SI PUEDE CAMBIAR.
SE TRATA DE SI ESTÁ CAMBIANDO.



PREGÚNTATE:

- ☐ ¿Cuántas veces ha prometido cambiar?
- ☐ ¿Qué ha hecho diferente hasta ahora?
- ☐ ¿Estás viendo cambios reales o solo escuchando palabras?
- ☐ ¿Cuánto más estás dispuesta a esperar?

El amor propio
también se demuestra
poniendo límites.



SI ESTA PREGUNTA TAMBIÉN VIVE EN TI...

Te invitamos a leer
el próximo ebook de
la colección:

“¿Va a cambiar o estoy
esperando a un hombre
que no existe?”

MÁS CLARIDAD

MÁS AMOR PROPIO

MÁS MUJER EN MÍ

Merezco
un amor real

TU MIRADA TAMBIÉN CUENTA

Lo que piensas de ti influye en lo que aceptas,
en lo que toleras y en lo que eliges.

Conocerte
también es
una forma
de quererte. 

La relación
más importante
de tu vida
es la que tienes
contigo. 

Es momento de hacer una pausa
y mirarte con honestidad.



¿CÓMO TE HABLAS?

Observa tus pensamientos más frecuentes
y marca los que sueles repetir.

- ☐ Me critico con facilidad.
- ☐ Siento que no hago lo suficiente.
- ☐ Me comparo con otras mujeres.
- ☐ Dudo de mis decisiones.
- ☐ Siento que necesito la aprobación de los demás.
- ☐ Me cuesta poner límites.
- ☐ Creo que valgo menos de lo que merezco.
- ☐ Me hablo con amabilidad.
- ☐ Reconozco mis logros.
- ☐ Confío en mi intuición.
- ☐ Me doy permiso de equivocarme.
- ☐ Me siento orgullosa de la mujer que estoy siendo.



UNA CARTA PARA TI

Escribe un mensaje para ti, como si se lo escribieras
a tu mejor amiga. ¿Qué necesitas escuchar hoy?



RECUERDA

La forma en que te hablas se convierte
en tu realidad. Si te hablas con respeto,
empatía y verdad, empezarás a tomar
decisiones más alineadas con tu bienestar.
Tu voz interna también guía tu vida.
Haz que sea una aliada, no una enemiga.



UN PEQUEÑO PASO HOY

¿Qué puedes hacer hoy para hablarte
con más amor y respeto?

Conocerte es el inicio de todo cambio. 

AHORA QUITEMOS A ÉL DE LA ECUACIÓN POR UN MOMENTO.

Esta es una página solo para ti.
Sin juicios. Sin presiones. Solo verdad.

Un momento
para ser honesta
contigo. 

Hacerte
estas preguntas
también es
cuidarte. 



ESTA RELACIÓN ME DA...

¿Qué cosas valiosas, reales y concretas
hay en tu relación?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ESTA RELACIÓN ME CUESTA...

¿Qué te quita, te duele o te desgasta?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



PARA MANTENER ESTA RELACIÓN HE RENUNCIADO A...

¿Qué partes de ti, de tus sueños o de tu vida has dejado en pausa
o has sacrificado?

- _____
- _____
- _____
- _____



SI NADA CAMBIARA DURANTE LOS PRÓXIMOS 5 AÑOS...

¿Cómo sería tu vida? ¿Te sentirías tranquila con esa realidad?

- _____
- _____
- _____
- _____

¿ELEGIRÍAS ESTA MISMA VIDA?

Tú también
importas. 

ERES LO MÁS IMPORTANTE

Cuando te eliges, todo empieza a cambiar.
Esta no es el final. Es el comienzo de una nueva forma de vivir.

Cuidarte también cambia la historia de otras mujeres.

Una mujer que se elige inspira a otras.



MI COMPROMISO CONMIGO

Escribe tres compromisos que hoy haces contigo.

1. _____
2. _____
3. _____



LO QUE QUIERO PARA MI VIDA

Imagina tu vida en un año. Describe cómo te gustaría sentirte, qué te gustaría estar viviendo y qué decisiones vas a tomar para lograrlo.



MIS PRÓXIMOS PASOS

¿Qué puedes hacer desde hoy para empezar a construir esa vida?

- ☐ Poner límites con claridad.
- ☐ Rodearme de personas que me sumen.
- ☐ Cuidar mi bienestar físico y emocional.
- ☐ Tomar decisiones alineadas con lo que valgo.
- ☐ Recordar que merezco una relación sana y respetuosa.
- ☐ Otros: _____

Elegirme también es una forma de amar.

ESTO NO TERMINA AQUÍ.

Esta guía es solo el comienzo de una conversación mucho más grande. Porque tu historia también importa.

Hacerte mejores preguntas también es una forma de cuidarte. ♥

No estás sola. Aquí también hay un lugar para ti. ♥

LA TEORÍA XY ES UNA COMUNIDAD

Un espacio de aprendizaje, conversación y acompañamiento para mujeres que quieren relaciones más sanas, más conscientes y una vida con más libertad.

Porque comprenderlos también puede ayudarte a comprenderte.



YOUTUBE LA TEORÍA XY

Videos, entrevistas y conversaciones que te ayudarán a ver las cosas diferente.

Míralo en YouTube ♥



PODCAST LA TEORÍA XY

Escúchanos en las principales plataformas. Temas reales, sin filtros, para mujeres reales.

Escucha donde quieras ♥



CUÉNTANOS TU HISTORIA

Puedes escribirnos, proponernos un tema o ser invitada para conversar sobre tus experiencias, tus retos y tus posibilidades.

lateoriaxy@outlook.com

Comparte tu historia ♥

LEER EL LIBRO TAMBIÉN ES PARTE DEL CAMBIO

La Teoría XY te da herramientas para entender, identificar patrones, poner límites y elegir mejor. No se trata de justificar, se trata de comprender para que puedas construir la vida que mereces.



CONOCIMIENTO REAL



CONVERSACIONES QUE INSPIRAN



HERRAMIENTAS PARA TU VIDA



MUJERES MÁS LIBRES

LA TEORÍA XY
GUÍAS PARA VOLVER A TI

ENTIENDE. CUESTIONA. ELIGE. VIVE MEJOR.

Una vida más tuya también es posible. ♥

