



# GUIA RELACIONES DE PAREJA TÓXICAS

CREADO POR: LUZ  
YEIDY REINA

PSICOLOGÍA CLÍNICA  
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE COLOMBIA  
INCAP



# Signos de alarma que te pueden hacer sospechar que tu relación es tóxica

## No te hace feliz y no te deja crecer como persona

Una relación que te hace llorar más veces de las que te hace reír, es probablemente una relación que no te deja crecer como persona. Está claro que la felicidad no te la aporta nadie, eres tú mismo quien debe encontrarla, pero una relación de pareja debe aportar alegría y fomentar tu propia felicidad.



Tu crecimiento personal es un pilar fundamental de tu felicidad y una relación de pareja debe fomentar siempre el crecimiento de ambos miembros, no cortar las alas.

Debe darte el apoyo necesario para hacerte crecer, debe ser uno de los pilares donde apoyar tu crecimiento.

# Relaciones que se rigen por el chantaje emocional



Cuando uno de los miembros de la pareja usa constantemente el chantaje emocional para conseguir que la otra persona haga exactamente lo que él o ella quiere.

Una relación sana debería estar basada en la libertad individual de cada uno.

No se debe usar este chantaje en beneficio de uno mismo. Son relaciones en que siempre sale perdiendo el mismo miembro de la pareja.





## Relaciones de exclusividad

Tu pareja no debería decidir con quién sales a tomar algo o con quién te puedes relacionar.

Una relación sana respetará tus amistades y tu familia y fomentará tus relaciones con ellos si sabe que eso te hace feliz.

Si desde que has iniciado esa relación, has dejado de salir con tus amigos y de relacionarte con tu familia, puede que algo no vaya bien.

Aunque es cierto que al principio de una relación siempre dejas más de lado otras relaciones, esto no debería durar en el tiempo y mucho menos deberse a la coacción del otro miembro de la pareja.

Suelen ser personas que critican frecuentemente a tus amigos y familia, que no ven bien que quedes con ellos o los llames, que te quieren en exclusividad, eso no debe confundirse con amor, es más un deseo de posesión.





# Vampiros energéticos

Son personas que necesitan tu energía para vivir. Tu sientes que empiezas el día con muchas ganas, fuerzas renovadas y optimismo y ellos/as te van dejando sin esa energía, notas como esa relación te va desgastando y tu vitalidad disminuye.

Suelen ser personas pesimistas que no ponen ilusión en las cosas y usan tu energía para alimentarse.

Al final sientes que ya no te quedan fuerzas. Son personas que usan el victimismo y las quejas constantemente y después no hacen nada para cambiar lo que no les gusta.



# Relaciones que utilizan la culpa

Son constantes los reproches sobre hechos del pasado que parece que constantemente tienes que subsanar.

Hagas lo que hagas, nunca es suficiente para borrar el error que cometiste hace ya mucho tiempo.





Siempre tienes la culpa de las discusiones y de su malestar.

Las relaciones que usan los reproches y los sentimientos de culpa, son relaciones que te hacen sentir mal y además no hay nada que puedas hacer para que esto desaparezca porque siguen reprochándote tus errores y culpándote por todo lo que pasa.





# Relaciones de dependencia

Cuando una persona te hace sentir que depende de ti para ser feliz, ve con cuidado.

Tú debes depender exclusivamente de tí para vivir, puedes desear, evidentemente, compartir con alguien tu vida, pero si esa relación se acaba, tú seguirás.



De repente, no se permite que ninguno pueda planificar algo sin obtener la aprobación del otro. Todas las actividades, incluso las cosas más comunes, como ver un programa de televisión, deben ser negociadas y comprometidas.

Cuando tus necesidades personales pasan a un segundo plano siempre por detrás de las suyas, estás en una relación tóxica.



# ¿Justificas su comportamiento?



Delante de los demás debes justificar lo que ha hecho o dicho. Usa gritos, humillaciones, críticas e incluso insultos cuando se dirige a tí. Esto es maltrato psicológico, nadie debe ser tratado así, bajo ningún concepto. Una relación sana está basada en el respeto mutuo. Si alguien te trata así, no te respeta.



Una persona celosa no te quiere más que una que no lo es. “Donde hay fuego hay humo y donde hay amor hay celos”, es un mito. Las relaciones de pareja deben estar construidas sobre la confianza.

# ¡Los celos no son amor!



Tu pareja no debe desconfiar de tí constantemente, no debes tener la necesidad siempre de justificar lo que haces, lo que dices o con quién te relacionas.



Los celos no reflejan su amor, reflejan su inseguridad y su desconfianza. Nadie debe decirte qué ropa te debes poner o a quién puedes o no mirar.





# Los reproches



Una relación debe hacerte sentir bien contigo mismo, debe sacar lo mejor de ti.

Alguien que continuamente te pide que cambies, te reprocha lo que haces, dices o piensas y no valora nada en ti, no te hará feliz.

Tu pareja debe aceptarte cómo eres, con tus virtudes y tus defectos, no debe intentar hacerse un traje a medida contigo.



# Las relaciones que siempre te ponen en un segundo plano

Siempre hay algo más importante que estar contigo, antes están sus propios deseos y compromisos que tú. Nunca tiene tiempo para tí..



A las relaciones hay que dedicarles tiempo, tiempo de calidad. Tu pareja debe desear salir contigo a cenar de vez en cuando, aunque tengan hijos y un millón de obligaciones por atender.



No todas las relaciones tóxicas tienen todos estos signos, unas tienen más de unos que de otros y no por tener uno o dos de estos síntomas significa que tu relación es tóxica. Cambia lo que veas que no funciona y si ves que no puedes cambiar nada, tal vez debas cambiar de pareja





¿Qué podemos hacer ante  
una relación tóxica?



El primer paso es darse cuenta que tu relación de pareja es tóxica, el segundo paso es cambiarlo. Si sigues haciendo exactamente las mismas cosas, todo seguirá igual y tú saldrás perdiendo una y otra vez.





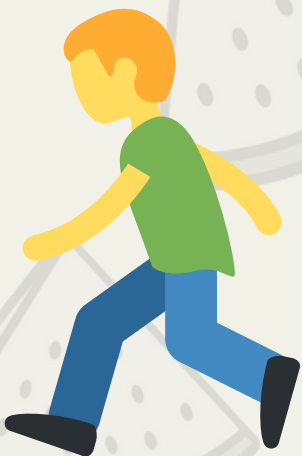
Para cambiar tu relación debes hablarlo con tu pareja, describirle lo que no te hace feliz y lo que necesitas que cambie. Tu pareja debe decidir si quiere o no hacer ese cambio. Recuerda que no se trata de hacerte un traje a medida.





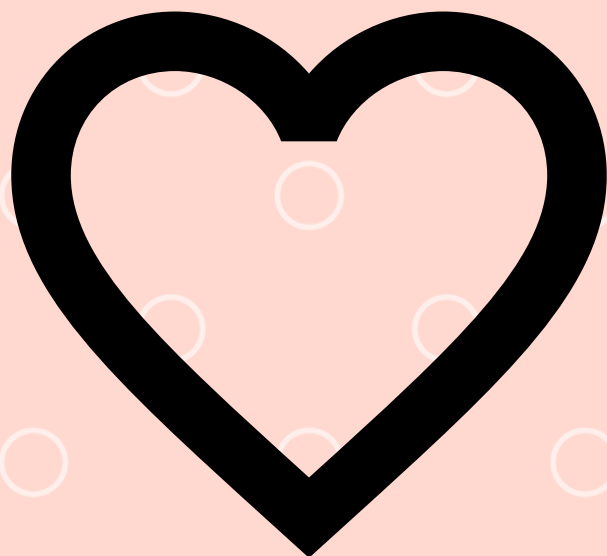
También puede pasar, que tu pareja no esté dispuesta a hacer ningún cambio porque la relación le gusta tal y como está.

En este caso, debes decidir si te vas o te quedas, debes decidir si sigues o no con esa relación



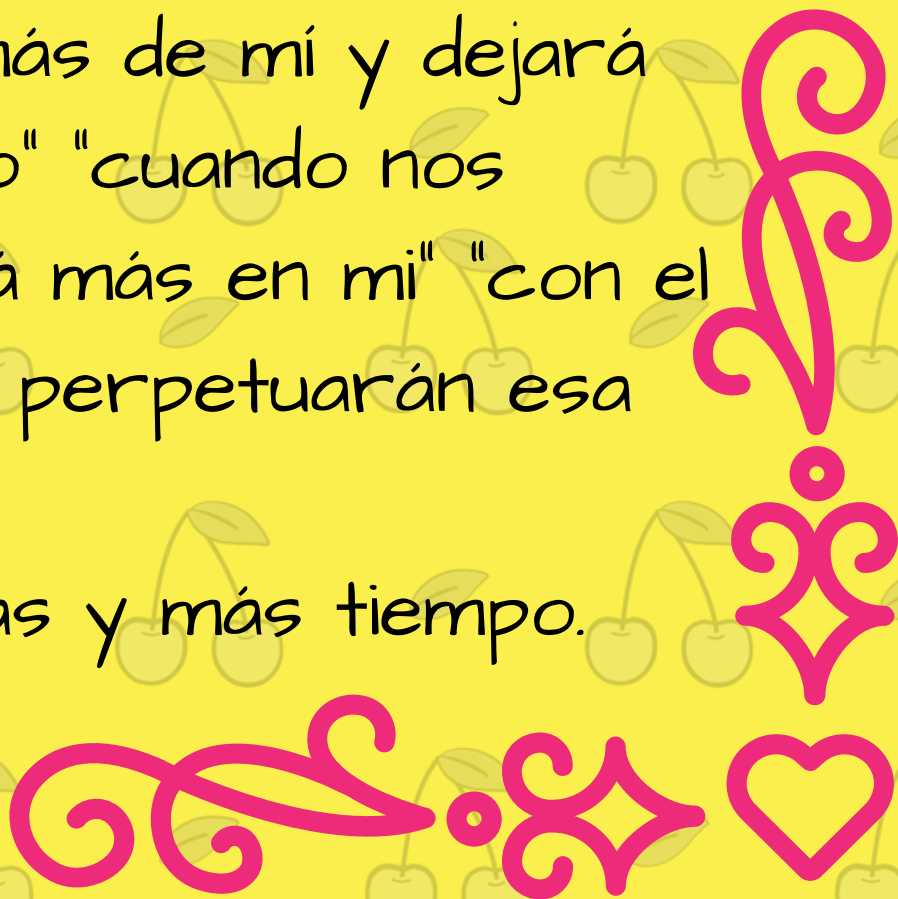
love

Tal vez, solo con la buena  
intención, no sea  
suficiente y sea  
necesario buscar una  
terapias de pareja





Lo que nunca se debería hacer es esperar a que algo cambie con el tiempo, porque eso no pasa. Las relaciones siguen una inercia y una dinámica que es muy difícil de cambiar. Si lo que vives no te gusta ni te hace feliz, debes cambiarlo tú mismo y no esperar a que cambie por sí solo. Frases como: "con el tiempo se fiará más de mí y dejará de reprochármelo" "cuando nos casemos confiará más en mí" "con el tiempo cambiará", perpetuarán esa misma relación tóxica durante más y más tiempo.





¡ES HORA

DE SER FELIZ!