

## RELACIONES ROMÁNTICAS

# ¿Cuáles son los signos de una relación abusiva?

PALABRAS CLAVE

control | celos | aislamiento | gaslighting | dolor



Cuando una relación es sana, las personas que están en ella experimentan respeto, apoyo, aceptación, buena comunicación, confianza y comprensión, resolución positiva de conflictos, expresiones físicas cómodas de amor e identidades separadas. Para obtener más información sobre los elementos de una relación saludable, consulte el texto "¿Cómo sé si mi relación es sana?"

Sin embargo, **la ruptura o ausencia de estos factores** puede indicar que tu relación es **abusiva**.

Una relación abusiva te hace sentir **incomodidad, falta de respeto, miedo, ira, tristeza o entumecimiento**. Sin embargo, el abuso no siempre es fácil de detectar, especialmente si se nos ha persuadido a creer que el comportamiento abusivo es "normal" o se minimiza su gravedad.

Ya sea físico, sexual, emocional, no verbal o incluso digital, no está bien. Repasemos estos tipos de abuso y sus señales para ayudarte a identificar mejor si estás con alguien que te eleva o te arrastra hacia abajo.

- **El abuso físico** implica cualquier tipo de fuerza, como golpear o abofetear, e incluso agarrar a tu pareja en el calor de las discusiones.
- **El abuso sexual** es cuando alguien te presiona o te obliga a realizar cualquier actividad sexual sin tu consentimiento claro y entusiasta, como insistir en el sexting.
- **El abuso emocional** ocurre cuando alguien te menosprecia o te critica constantemente, te controla (como aislarte de tus seres queridos o decidir cómo debes vestirte o actuar), te hace luz de gas (como negar cosas que ha dicho o hecho, hacerte sentir confusión y cuestionar tu cordura) e impacta negativamente en tu autoestima.
- **El maltrato no verbal** puede manifestarse a través de diversas acciones, gestos o comportamientos, como expresiones faciales constantes: poner los ojos en blanco, expresiones faciales despectivas o disgustadas, miradas intimidatorias, así como invadir el espacio personal, ignorar a tu pareja o darle un trato silencioso, y la retención del afecto o la aprobación como forma de control.
- Y luego está el **abuso digital**, que ocurre cuando la tecnología se utiliza para controlarte, manipularte o acosarte, como alguien que exige acceso a tus redes sociales o comparte tus fotos privadas con otros.



Todos estos comportamientos abusivos vienen con señales de **advertencia**. Piensa en ellos como el humo antes del fuego. Estos incluyen: celos extremos, humillación, invasión de la privacidad, acusaciones falsas, entrega excesiva de regalos, arrebatos de ira, daño a tus pertenencias, visitas inesperadas y monitoreo a través de las redes sociales.

Sabemos que puede ser complicado navegar por este tema, especialmente cuando las emociones están involucradas. Pero ¿adivina qué? Estamos contigo, y **amar a alguien no significa que podamos o debemos tolerar el abuso**. Hay personas que se preocupan por ti y quieren ayudarte. Si alguna vez te preguntas si tu relación es abusiva, habla con un amigo, un familiar o un adulto de confianza, esto puede ayudarte a ver la situación con más claridad.

También hay una serie de servicios de expertos a los que puedes acceder por teléfono o en línea para ayudarte a sobrellevar una relación abusiva.

Si estás del otro lado de este problema y sospechas que alguien en tu vida está sufriendo abuso y te gustaría ayudar, consulta nuestra infografía aquí.

Confía en tus instintos, y **si algo no te cuadra, probablemente está mal**. Te mereces una relación que te traiga alegría, crecimiento y por la que puedas decir: esta relación saca la mejor versión de mí.

RELACIONES ROMÁNTICAS

