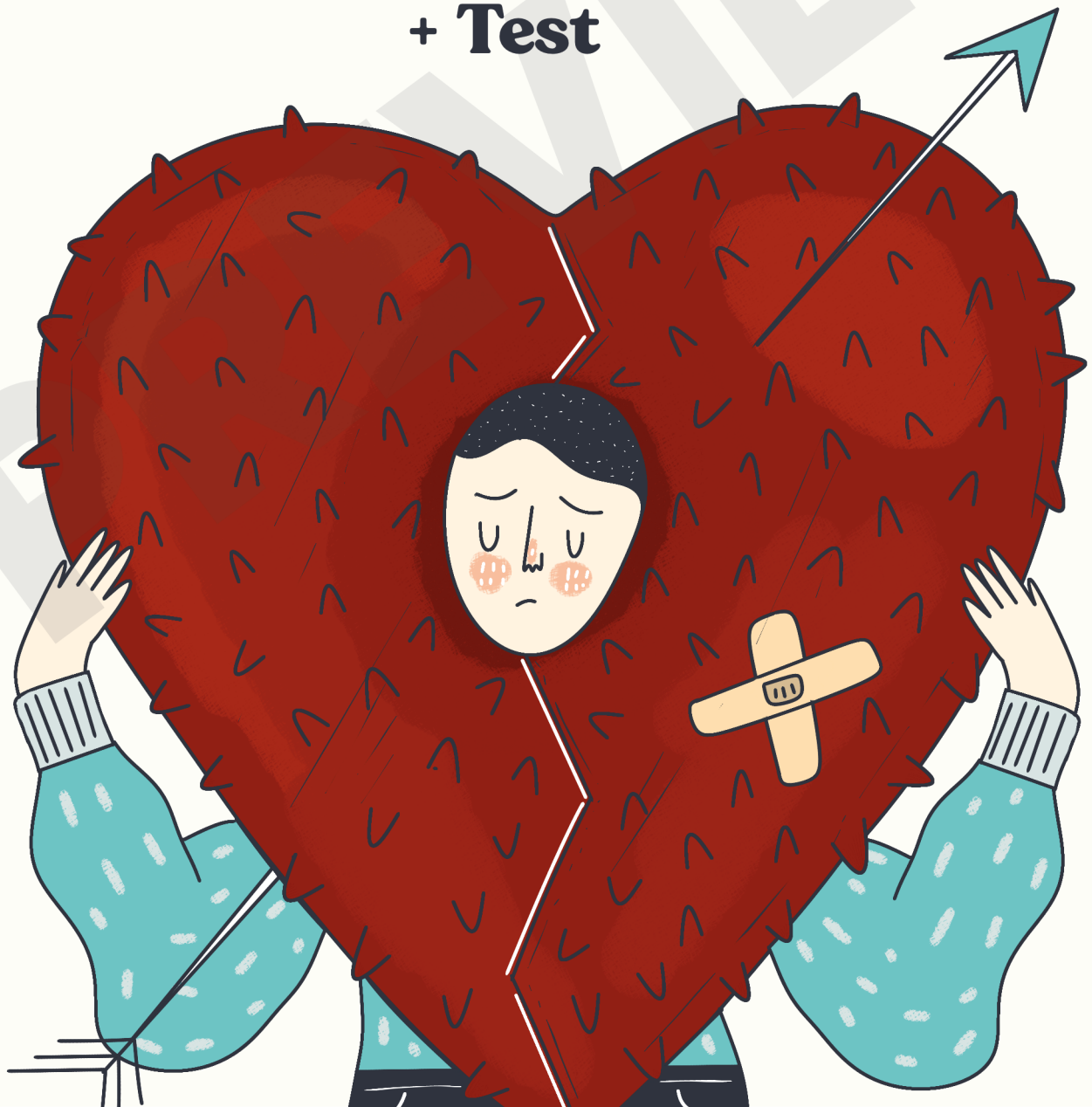


Astronauta Emocional

# GUÍA para salir de una Relación Destructiva + Test



# PRESENTACIÓN

## ¡Hola, Astronauta!

Sabemos perfectamente que las relaciones sexo afectivas son uno de los vínculos que más nos laten, pero que al mismo tiempo pueden ser de los más complejos y complicados de construir.

A veces, **las relaciones no resultan como esperábamos**: algo no funciona tan cool, la comunicación no fluye bien o incluso empiezan a presentarse situaciones como celos, gritos y hasta puede llegar a la violencia física y emocional... Un día nos surge la pregunta y la ligera sensación de que tal vez podríamos estar en una relación destructiva.

**Detectar y saber más** sobre qué actitudes pueden considerarse poco sanas es muy importante, porque a la larga puede traer consecuencias a tu salud emocional: desde sentirte mal contigo mismo, presentar ansiedad y estrés, hasta aceptar vivir con una persona que ejerce violencia contigo.

Por esa razón, en **Astronauta Emocional elaboramos esta guía** para poder guiarte en detectar el amor disfuncional.

Nuestro objetivo es que **puedas reconocer algunas actitudes** que pueden tener un impacto en tu bienestar emocional, y también que te sientas acompañado en este proceso, y sobre todo, que si identificas que estás en una relación así, busques salir de ella.

Esperamos que disfrutes y aprendas mucho sobre las emociones dentro de una relación.



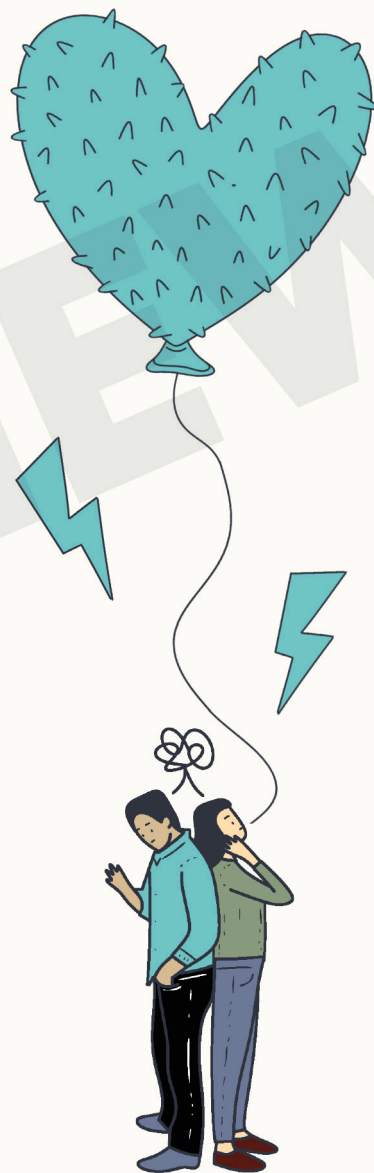
## ¿QUÉ ES UNA RELACIÓN DE PAREJA DESTRUCTIVA?

Al nombrar una relación como **destructiva**, nos referimos a que es **dañina para las personas que están involucradas**, es decir, no es una relación saludable, al contrario, puede poner en riesgo la integridad física o emocional de los individuos que participan en esta relación.

Es similar **al término tóxico** que seguro has escuchado: que si una persona es tóxica, que si una relación es tóxica, empleo tóxico, etc. Es importante decir que **en la psicología el término relación tóxica no existe**, sino que a este tipo de relaciones perjudiciales se les conoce como relaciones disfuncionales.

Las relaciones pueden ser **disfuncionales o destructivas** por diferentes motivos. Ojo, porque no existe un sólo tipo de relación disfuncional, pues hay que tomar en cuenta que cada relación es distinta, así como son únicos e irrepetibles los individuos que componen a la pareja.

Sin embargo, **existen algunos comportamientos y actitudes** que se presentan en una relación que pueden dañar el vínculo amoroso y a las personas que forman parte de él, dando como resultado una relación disfuncional.





# SEÑALES DE UN AMOR INSANO

Astronauta, **no hay relaciones perfectas** y sabemos que todas pueden tener sus diferencias o discusiones. Es normal, pues son dos personas con sus propias ideas y vivencias, tratando de convivir; es evidente que en algún momento, puedan existir desacuerdos. Pero de eso a una relación que pueda vulnerar de alguna forma, hay mucha diferencia.

**Identificar** que estamos en una relación destructiva, puede ser un poco difícil, ya que nadie se presenta como **“hola, soy Fulano/a y lo mío, lo mío, son los celos, voy a querer controlarte todo el tiempo”**, pues no, amix. Estos comportamientos que no están tan chidos, **se pueden ir dando poco a poco**, subiendo de nivel de manera gradual, casi imperceptible hasta que ya es medio complicado salir de esa situación.





Aquí te presentamos algunas de estas actitudes y comportamientos que pueden dañar una relación y convertirla en una disfuncional:

## CONTROL

Cuando tu pareja **quiere tener control absoluto de lo que haces**. Este tipo de actitudes ataca uno de los principios clave de las relaciones sanas: la libertad.

Esta situación se puede dar, por ejemplo, cuando tu pareja trata de controlar hasta el cómo te vistes. Recuerda que estar en una relación, no significa que debas perder tu individualidad, tu identidad, ni mucho menos la libertad de elegir quién eres.

## "BROMAS" Y CRÍTICAS HACIA TI

**Una broma** deja de serlo y **se convierte en violencia** cuando lastima o es hiriente para el otro. Por ejemplo, si el tema con tu cuerpo es delicado para ti, y tu pareja te pone apodosos que hagan referencia a ello minimizando lo que piensas y sientes.

Y cuando se lo comentas su reacción es negativa y te dice que eres sensible o que deberías tomártelo con mejor humor. Ante esto, Astronauta, estás ante un comportamiento que no es sano para tu salud mental, ni tu integridad.

## COMPORTAMIENTOS PASIVO AGRESIVOS

Un ejemplo de comportamiento pasivo-agresivo clásico es cuando sientes que algo está mal, pero cuando preguntas a tu pareja "¿qué está pasando?" y ésta responde "estoy bien", o "no pasa nada", pero luego **te castiga con la famosa "ley del hielo"**.

Debes saber que este comportamiento se considera pasivo-agresivo y este tipo de acción evita que los conflictos se puedan identificar, discutir y manejar.

**Hazte consciente de tus emociones:** para esto puedes, incluso, implementar un diario de emociones donde puedas anotar lo que vas sintiendo día a día. De esta forma, sabrás cómo te hace sentir la relación de una manera más global y realizar un balance de lo que te está aportando en tu vida, y si hay más situaciones negativas o positivas. A partir de esto, podrías tomar una decisión más informada.

Apóyate de la siguiente imagen para ponerle nombre a eso que estás sintiendo.

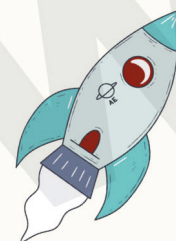
<b>MIEDO</b> 🤨		<b>IRA</b> 😡		<b>ASCO</b> 🤢	
Humillado	Inseguro	Herido	Agresivo	Disconforme	Horrible
Rechazado	Ansioso	Amenazado	Frustrado	Decepcionado	Abstinencia
Sumiso	Asustado	Lleno de odio	Distante	Moralista	Reacio
Agobiado	Inferior	Loco	Crítico	Repugnante	Revoltoso
Insuficiente	Aterrado	Apenado	Atacado	Asco	Odioso
Inútil	Preocupado	Reservado	Devastado	Aversión	Vacilante
Espantado	Ridiculizado	Utilizado	Celoso		
Insignificante	Marginado	Furioso	Escéptico		
		Desconfiado	Hostil		
		Sarcástico	Rabioso		
			Provocador		
<b>SORPRESA</b> 😲		<b>FELICIDAD</b> 😄		<b>TRISTEZA</b> 😞	
Sorprendido	Asombrado	Alegre	Poderoso	Culpable	Deprimido
Confundido	Entusiasmado	Interesado	Pacífico	Abandonado	Solo
Conmocionado	Abatido	Orgullosa	Íntimo	Desesperado	Aburrido
Perplejo	Estupefacto	Aceptado	Optimista	Arrepentido	Vacío
Desilusionado	Impresionado	Eufórico	Liberado	Ignorado	Avergonzado
Entusiasta	Enérgico	Curioso	Importante	Victimizado	Melancólico
		Seguro	Satisfecho	Aislado	Vulnerable
		Sensible	Respetado	Desamparado	Apático
		Cariñoso	Bromista		Indiferente
		Provocativo	Esperanzado		

# SEÑALES DE UNA RELACIÓN SANA

Ahora que ya repasamos las características de una relación destructiva, nos toca ver **las señales de una relación sana**.

Ya sabemos que **ninguna relación es perfecta** y que puede ser que haya malos entendidos o discusiones. Sin embargo, a pesar de todo eso, hay algunas **señales que indican** que tu relación va por buen camino. Aquí te dejamos algunas de ellas:

**Libertad:** cada uno tiene tiempo para sus propios intereses, actividades o círculos sociales y, cuando así lo deciden, lo pueden compartir con su pareja. Es decir, siguen teniendo una vida individual además de su relación.



**Respeto:** no tienes miedo de ser tú mismo, pues sabes que estás en un lugar seguro y no te juzgará ni invalidará. Cuando es necesario señalar alguna área de oportunidad, lo pueden hacer desde el respeto y la empatía.

**Escucha activa:** implica prestar atención a lo que tu pareja te comenta y, además, que puedas comprender, brindarle apoyo (si es necesario) o contestar sus preguntas. Toma en cuenta que esto implica una reacción emocional empática sin faltas de respeto.

**Asertividad:** puedes comunicar de manera efectiva y clara lo que quieres, sientes o piensas, de manera adecuada y sin lastimar a la otra persona.



## ¿CÓMO TE PUEDE AYUDAR LA PSICOTERAPIA EN TU RELACIÓN?

La **psicoterapia** puede ser una gran opción tanto **si deseas o no** continuar con la relación.

Si tú y tu pareja desean continuar juntos, **la terapia en pareja puede ayudarles a identificar el origen de los conflictos** principales.

Con la guía de un terapeuta, podrán **darse cuenta de la dinámica y rol que cada uno desempeña** dentro de la relación, esto con el fin de conocer en qué la están regando, cómo es que perciben la situación y qué cambios podrían adoptar.

También les puede ayudar a obtener o mejorar, con **estrategias** con respaldo y sustento **teórico y científico**, sus habilidades de **comunicación, gestión emocional y hasta de resolución de conflictos**. Un plus, es que si el terapeuta se da cuenta de que sus problemas sí andan un poco cañones, puede hacer una **intervención en crisis**.



**Descarga el recurso  
completo:**

**Guía para salir  
de una relación  
destructiva + Test**

**en nuestra  
AstroTienda.**

