



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 170  
02-05-2019

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### Relaciones de Pareja. Cuando salir corriendo

La vida en pareja puede ser una de las relaciones más gratificantes del ser humano. Nos sentimos apoyados, acompañados, amados y valorados. Pero, ¿qué ocurre cuando una relación deja de ser saludable? ¿Cómo saber cuándo esa relación se ha vuelto tóxica y dañina o de co dependencia?

Hay unas señales inequívocas que deben gritarte que es tiempo de terminar con una relación antes de que ésta mine tu autoestima, tu seguridad y hasta pueda poner tu vida en peligro.

Tu pareja...

- Siempre elige el lugar a donde ir, así como la ropa que puedes comprar y usar.
- Te obliga a tener relaciones sexuales en contra de tu voluntad.
- Te ridiculiza en frente de otros. Te minimiza diciéndote frases como "Tú no puedes", "sin mí no eres nada".
- Revisa tus cosas personales y el registro de tu celular.
- Te cela y le molesta que pases tiempo con familia y amistades.
- Te golpea y se excusa diciendo que es jugando, pero repite el comportamiento.



Si identificas alguna de éstas señales en tu relación. Si las cosas que hace tu pareja no te hacen sentir bien, lo has dialogado y las cosas no cambian, es hora de salir corriendo. La vida en pareja, un amor maduro enriquece tu vida y contribuye a tu realización como persona. Sabes que una relación es saludable...

- Si puedes ser tu misma y expresar tus necesidades y sentimientos sin temor a ser juzgada/o.
- Si ambos tienen metas y objetivos individuales, pero toman las decisiones en conjunto procurando el bien común.
- Si se dan espacio para disfrutar de su propio tiempo y actividades.
- Si confían uno en el otro.
- Si fijan límites saludables en la relación.
- Si se comunican asertivamente y en un marco de respeto.
- Si hay intimidad. No se trata de lo sexual, sino de complicidad, cariño y unión.



El verdadero amor no intentará cambiarte, te acepta y te ama como eres y siempre procurará tu bienestar. Hay que saber amar siendo libres, desde la confianza, la comunicación, el respeto y el deseo de dos que quieren compartir su vida y desarrollarse juntos.

Si entiendes que estás en una relación peligrosa y se te hace difícil tomar la decisión de salir de ella, busca ayuda de algún Psicólogo, Consejero Profesional o Trabajador Social antes de que sea tarde. ¡Tu Vales!

Blanca E. Amorós Rivera, Ed,D, CPL  
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología  
Decanato de Estudiantes, RCM, UPR  
2do piso, Ofic. 205 Escuela Profesionales de la Salud  
787 758-2525 ext. 5209/ 5210/ 5212

