

# 6 señales de que tu relación de pareja no es saludable

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](#) | 21 de julio de 2023 a las 20:19

Categoría: [Relaciones y consentimiento \(/es/blog?blogCategory=Relaciones\\_y\\_consentimiento\)](#)



Compártelo



Las relaciones de pareja no existen sin conflictos. Por lo general, todas las personas en algún momento tienen desacuerdos, malentendidos, mal humor y malos días. Sin embargo, si suelen ser constantes y frecuentes, es bueno tener presentes algunas señales que pueden indicar que tu relación no es saludable.

Aunque hay relaciones tóxicas y/o abusivas que son muy fáciles de reconocer, a veces hay otras con señales y características mucho más sutiles y confusas. Mereces sentirte segura y bien en tu relación, y el maltrato emocional, verbal o físico **NO** es culpa tuya.

Aquí te compartimos seis señales de interacciones poco saludables en una relación de pareja:

**1. Falta de respeto:** el respeto es uno de los ingredientes esenciales para una [relación sana \(/es/temas-de-salud/relaciones/relaciones-sanas\)](/es/temas-de-salud/relaciones/relaciones-sanas), ya que nos hace sentir seguros de nosotrxs mismxs y de la relación. La falta de respeto se puede manifestar de varias formas, como menospreciando, burlándose o desestimando tus pensamientos y sentimientos. Si tu pareja ignora constantemente tus límites, opiniones, tus logros o espacio personal, es una señal de alerta importante. Las relaciones sanas requieren respeto mutuo, donde ambos se sientan valorados y escuchados. Los gritos, insultos, desprecios o los comentarios negativos constantes son la cara visible de la falta de respeto, pero la indiferencia y el silencio también lastiman y desestabilizan tanto tu amor propio como tu relación. Ninguno de estos dos extremos puede ser la dinámica general entre personas que se respetan y se quieren.

**2. Comportamiento controlador:** si tu pareja te dice con quién puedes pasar el tiempo y con quién no, dónde puedes ir o qué ropa puedes ponerte y qué no, es una señal de que tu relación no es saludable. Una relación sana debe basarse en la confianza y la autonomía, y en que ambas personas tengan libertad para tomar sus propias decisiones. Recuerda que nadie tiene derecho a controlarte ni a limitar tu

independencia. Empieza por afirmar tu independencia y establecer límites claros. Comunica tus necesidades y expectativas, insistiendo en la importancia del respeto mutuo y tu autonomía.

**3. Celos constantes:** cuando se vuelven constantes y fuera de proporción, los celos pueden hacerte mucho daño a ti y a tu relación. Aunque un poco de celos puede ser natural, los celos excesivos pueden ser un signo de inseguridad y posesividad. Si tu pareja te acusa constantemente de serle infiel, si trata de restringir tus interacciones con otras personas debido a los celos o vigila tus actividades, definitivamente es una señal de que la relación no es sana. La confianza es un componente fundamental de una relación saludable, y los celos constantes acaban ella.

**4. Manipulación emocional:** en una relación poco saludable, tu pareja puede usar la manipulación emocional para controlar e influir en tus decisiones, acciones y emociones. Esta manipulación puede adoptar diversas formas, como culparte de cosas que no hiciste, dudar de las cosas que le cuentas o amenazarte con consecuencias si no haces lo que dice. Si a menudo te sientes confundidx, culpable o emocionalmente agotadx después de estar con tu pareja, puede ser una señal de que tu relación no es saludable. Una relación sana se basa en la comunicación abierta, la confianza y el apoyo mutuo.

**5. Aislamiento de amigxs y familiares:** si tu pareja trata de aislarte de tus seres queridos, amigos y personas cercanas, pon atención porque es una señal de que tu relación definitivamente no es sana.. Puede convencerte de no pasar tiempo con ellxs o encontrará maneras de que empieces a dudar de tus amistades. Es importante que mantengas una red de apoyo fuera de tu relación de pareja. Las relaciones sanas deben fomentar el crecimiento personal y nunca debes perder conexiones con las personas importantes de tu vida por tu relación.

**6. Abuso físico, verbal y/o emocional:** ([/es/temas-de-salud/relaciones/relaciones-sanas/que-hace-que-una-relacion-sea-enfermiza](https://es/temas-de-salud/relaciones/relaciones-sanas/que-hace-que-una-relacion-sea-enfermiza)) El abuso no tiene lugar en ninguna relación ya sea romántica, familiar, de amistad, profesional, etc.. Si tu pareja muestra un

comportamiento violento, te amenaza o te hace daño físico, es crucial que sepas que no estás sola, que no es tu culpa y que mereces algo mejor. Del mismo modo, los insultos constantes, el lenguaje degradante o las bromas denigrantes, el aislamiento, o el querer tomar control de tu vida son formas de abuso verbal y emocional. No existe ninguna razón o justificación que haga que este tipo de comportamiento sea OK. Si crees que estás en una situación donde hay algún tipo de abuso, no dudes en contactarte con [la línea nacional de violencia doméstica](https://espanol.thehotline.org/) (<https://espanol.thehotline.org/>) (National Domestic Violence Hotline).

Ninguna relación es perfecta, sin embargo, en una relación saludable debe haber espacio para poder hablar y resolver los conflictos. Si sientes que esto no es posible, no te sientes segura al hablar con tu pareja o simplemente tienes dudas o algo te preocupa, no dudes en buscar ayuda de un/a consejero/a o terapeuta. Una persona experta en relaciones podrá apoyarte y ayudarte a proteger tu bienestar mental, emocional y físico. [Encuentra más información y tips aquí. \(/es/temas-de-salud/relaciones/relaciones-sanas\)](/es/temas-de-salud/relaciones/relaciones-sanas)

Etiquetas: [Relaciones-saludables \(/es/blog?tagName=relaciones-saludables\)](/es/blog?tagName=relaciones-saludables), [Relaciones-Toxicas \(/es/blog?tagName=relaciones-toxicas\)](/es/blog?tagName=relaciones-toxicas), [blog-sexo-sin-verguenza \(/es/blog?tagName=blog-sexo-sin-verguenza\)](/es/blog?tagName=blog-sexo-sin-verguenza), [hablemos-de-relaciones-saludables \(/es/blog?tagName=hablemos-de-relaciones-saludables\)](/es/blog?tagName=hablemos-de-relaciones-saludables), [Como-se-si-mi-relacion-no-es-sana \(/es/blog?tagName=como-se-si-mi-relacion-no-es-sana\)](/es/blog?tagName=como-se-si-mi-relacion-no-es-sana), [Senales-de-que-tu-relacion-no-es-sana \(/es/blog?tagName=senales-de-que-tu-relacion-no-es-sana\)](/es/blog?tagName=senales-de-que-tu-relacion-no-es-sana)