



HABLEMOS DE

ROMPER LAS CADENAS

PARA LAS MUJERES QUE QUIEREN
SANARSE

GUÍA PARA LIBERARTE DE PATRONES
TÓXICOS Y REDESCUBRIR TU PODER
INTERIOR

WWW.QUERERSER.COM



¿CÓMO SABER SI ESTOY EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

SABER SI ESTÁS EN UNA RELACIÓN TÓXICA IMPLICA IDENTIFICAR CIERTOS PATRONES Y COMPORTAMIENTOS QUE GENERAN MÁS DAÑO QUE BIENESTAR. AQUÍ HAY SEÑALES QUE PODRÍAN INDICAR UNA RELACIÓN TÓXICA:

1. Falta de Respeto y Apoyo

- Tu pareja te menosprecia o te ridiculiza, incluso en público.
- Sientes que no te apoyan en tus proyectos, metas o deseos.

2. Control y Manipulación

- Te cuestionan constantemente sobre lo que haces, con quién estás o a dónde vas.
- Utilizan la manipulación emocional para hacerte sentir culpable o dependiente.

3. Aislamiento

- Intentan separarte de tus amigos, familia o seres queridos.
- Hacen comentarios negativos sobre tus relaciones con otras personas para que te distancies.

4. Comunicación Agresiva

- Hay gritos, insultos, sarcasmo o lenguaje pasivo-agresivo con frecuencia.
- Sientes que no puedes expresar tus pensamientos y emociones sin recibir respuestas hirientes.



¿CÓMO SABER SI ESTOY EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

5. Culpa Constante

- Te hacen sentir que todo es tu culpa, incluso si la situación está fuera de tu control.
- Tienes que pedir disculpas de forma excesiva para evitar conflictos.

6. Ciclos de Conflicto y Reconciliación

- La relación tiene altibajos extremos: peleas intensas seguidas de gestos amorosos y promesas de cambio que rara vez se cumplen.
- Experimentas un patrón de ruptura y reconciliación que se repite una y otra vez.

7. Dependencia Emocional

- No puedes imaginar tu vida sin la otra persona y sientes miedo de estar solo/a.
- Tienes una sensación de ansiedad o estrés cuando la otra persona no está cerca o no responde a tus mensajes rápidamente.

8. Negación de Sentimientos y Percepción

- Te hacen sentir que exageras o que tus emociones son irracionales.
- Invalidan tus preocupaciones, haciendo que dudes de tu percepción de la realidad.

9. Control Financiero

- No te permiten tener acceso a tus propias finanzas o controlan cómo gastas tu dinero.
- Te sientes dependiente económicamente de la otra persona.

¿CÓMO SABER SI ESTOY EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

10. Violencia Física o Amenazas

- Cualquier tipo de violencia física, intimidación o amenazas es un signo claro de toxicidad y abuso.

Reflexión y Acciones

Si te reconoces en varios de estos puntos, es importante reflexionar sobre tu relación. Buscar apoyo externo, como hablar con un amigo de confianza, un terapeuta o un coach especializado, puede ser un paso importante para entender y mejorar tu situación.

¿Te reconoces en alguno de estos puntos?



¿QUÉ CUENTO ME CUENTO PARA SEGUIR EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

LAS HISTORIAS QUE NOS CONTAMOS PARA JUSTIFICAR SEGUIR EN UNA RELACIÓN TÓXICA SUELEN ESTAR CARGADAS DE CREENCIAS LIMITANTES Y MECANISMOS DE AUTOENGAÑO. AQUÍ ALGUNOS DE LOS CUENTOS MÁS COMUNES:

1. "Lo/la puedo cambiar"

La idea de que, con suficiente amor, paciencia o sacrificio, tu pareja cambiará su comportamiento es una de las historias más poderosas. Este cuento implica que la responsabilidad del cambio recae en ti, lo que te mantiene atrapado/a en un ciclo de esperanza y decepción



¿QUÉ CUENTO ME CUENTO PARA SEGUIR EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

2. "Todos tenemos defectos"

Es cierto que ninguna relación es perfecta, pero usar este argumento para minimizar comportamientos dañinos es una forma de negar la gravedad de la situación. Esta historia te hace creer que estás siendo realista o tolerante cuando en realidad estás aceptando lo inaceptable.

3. "Es culpa mía"

Si crees que los problemas en la relación se deben principalmente a tus fallos o actitudes, es posible que te convenzas de que puedes arreglar la situación si cambias. Este pensamiento refuerza la culpa y la autocritica, haciendo que te sientas responsable de mantener la relación a pesar del sufrimiento.

4. "No quiero estar solo/a"

El miedo a la soledad es una razón muy común para aferrarse a una relación, incluso si es tóxica. La historia que te cuentas aquí es que la soledad es peor que cualquier cosa que experimentes en la relación, lo cual perpetúa la dependencia emocional.

5. "Ya he invertido demasiado tiempo"

La trampa de la inversión emocional hace que sientas que debes quedarte porque has dedicado años, energía y emociones a la relación. Esta historia te ata con la idea de que abandonar significaría que todo ese esfuerzo fue en vano.

6. "A veces es bueno/a"

Cuando te enfocas en los momentos positivos y los usas como evidencia de que la relación puede funcionar, ignoras los patrones negativos que siguen ocurriendo. Este cuento se alimenta de la esperanza y del refuerzo intermitente, donde pequeños gestos amorosos te hacen olvidar el dolor.



¿QUÉ CUENTO ME CUENTO PARA SEGUIR EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

7. "No hay nadie más que me entienda"

La creencia de que tu pareja es la única persona que realmente te conoce o entiende puede hacerte sentir que la relación es especial y única. Este pensamiento a menudo se combina con la idea de que nadie más podría aceptarte o amarte de la misma manera.

8. "Es lo mejor que puedo conseguir"

Esta historia nace de una baja autoestima y la creencia de que no eres merecedor/a de algo mejor. Te hace pensar que cualquier relación, incluso una tóxica, es mejor que nada, reforzando la idea de que no hay otra opción.

9. "Tengo que hacerlo por los hijos/familia"

Si tienes hijos u otras conexiones familiares, es posible que te cuentes que quedarte es un sacrificio por su bienestar. Sin embargo, los hijos perciben y se ven afectados por la dinámica tóxica, lo que puede ser más dañino que una separación.

10. "Las cosas van a mejorar con el tiempo"

La esperanza de que las cosas mejorarán "cuando pase cierta etapa" (como conseguir un nuevo trabajo, cambiar de casa o cuando algo externo ocurra) es una historia que prolonga la permanencia en la relación. Esta espera nunca termina porque siempre surge una nueva etapa que superar.



REFLEXIÓN

Estos cuentos son mecanismos de defensa que nos ayudan a justificar el miedo al cambio, la incertidumbre y la incomodidad de enfrentar la realidad. Reconocer qué historia te cuentas es un primer paso para evaluar la situación con mayor objetividad y empezar a construir un camino hacia tu bienestar.

¿Alguno de estos cuentos resuena contigo?



¿QUÉ PUEDO HACER?

¿Qué puedo hacer si ya no me siento bien emocionalmente pero tengo un vacío emocional muy grande que no me deja avanzar y además me siento sola y la gente se cree que puedo con todo?



Sentir un vacío emocional y soledad profunda mientras se percibe que los demás te ven como alguien fuerte y capaz puede ser extremadamente difícil de gestionar. Aquí tienes algunas estrategias para empezar a manejar esta situación:



¿QUÉ PUEDO HACER?

1. Reconoce y Valida tus Emociones

Es importante que te permitas sentir lo que estás experimentando sin juzgarte. Reconocer que te sientes agotada, sola y con un vacío emocional es el primer paso para sanar. Recuerda que está bien no estar bien, y que no tienes que ser siempre la persona fuerte para todos.

2. Rompe el Mito de la Fortaleza Absoluta

La idea de que "puedes con todo" puede ser una carga pesada. Permítete mostrar vulnerabilidad ante las personas de confianza. Ser fuerte no significa enfrentar todo sola, sino saber cuándo pedir ayuda y recibir apoyo. Hablar con alguien cercano sobre cómo realmente te sientes puede ser liberador.

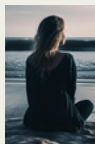


¿QUÉ PUEDO HACER?



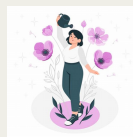
3. Busca Apoyo Profesional

Tener a alguien que pueda guiarte objetivamente, como un terapeuta o coach especializado en gestión emocional y autoestima, puede ayudarte a identificar patrones y encontrar nuevas formas de lidiar con el vacío. Ellos pueden proporcionarte herramientas y técnicas específicas para manejar tus emociones y reconstruir tu bienestar.



4. Conéctate Contigo Misma

Dedica tiempo a actividades que te ayuden a reconectar contigo, como la meditación, escribir en un diario o simplemente pasar tiempo en la naturaleza. Estas prácticas pueden ayudarte a entender mejor tu vacío emocional y a identificar qué necesitas realmente para llenarlo de manera saludable.



5. Practica el Autocuidado Intencional

Cuida de tu cuerpo y mente como si estuvieras cuidando de alguien a quien amas. Pequeños actos de autocuidado, como un baño relajante, escuchar música que te inspire o leer un buen libro, pueden hacer una diferencia en cómo te sientes a diario.



6. Crea Espacios de Apoyo Mutuo

Buscar grupos de apoyo o círculos de mujeres donde puedas compartir tu experiencia y escuchar a otras en situaciones similares puede disminuir el sentimiento de soledad. Saber que hay personas que entienden por lo que pasas puede ofrecerte un sentido de comunidad y pertenencia.



7. Replantea tus Pensamientos

Identifica si te estás contando historias negativas sobre ti misma o tus capacidades. Por ejemplo, el pensamiento de que "todos creen que puedo con todo" puede hacerte sentir atrapada en expectativas ajenas. Trabaja en reformular esos pensamientos para que sean más realistas y amables contigo misma.



8. Establece Límites Claros

Si sientes que los demás esperan constantemente que seas la persona que resuelve todo, puede ser el momento de establecer límites. Aprender a decir "no" o a pedir ayuda es un acto de autocuidado que protege tu energía y bienestar emocional.



¿QUÉ PUEDO HACER?

9. Encuentra Momentos de Gratitude y Alegría

Aunque parezca difícil, buscar pequeños momentos de gratitud puede ayudarte a cambiar tu enfoque y encontrar un poco de paz. No se trata de ignorar tu dolor, sino de recordar que puede coexistir con pequeños destellos de cosas positivas.

10. Sé Compasiva Contigo Misma

El proceso de sanar y avanzar lleva tiempo. Trátate con la misma comprensión y compasión que ofrecerías a una amiga que estuviera pasando por lo mismo. Eres humana y es natural que necesites tiempo para recuperar tu equilibrio emocional.

Recuerda que no estás sola, y aunque ahora te sientas atrapada en esa sensación de vacío y soledad, hay recursos y personas que pueden acompañarte en tu camino hacia la recuperación y el bienestar.



CONCLUSIÓN

¿SI TE SIENTES ATRAPADA EN UN CICLO DE VACÍO EMOCIONAL Y SOLEDAD, MIENTRAS EL MUNDO PIENSA QUE PUEDES CON TODO?

EL PROGRAMA S.E.R. ES TU OPORTUNIDAD PARA LIBERARTE DE ESOS PATRONES TÓXICOS QUE TE ATAN Y REDESCUBRIR UNA VERSIÓN MÁS EMPODERADA Y LIBRE DE TI MISMA.

APRENDERÁS A RECONOCER Y SANAR TUS EMOCIONES, ROMPER CON CREENCIAS LIMITANTES Y CREAR RELACIONES MÁS SANAS, TODO CON EL APOYO Y GUÍA DE PROFESIONALES. NO DEJES PASAR MÁS TIEMPO. INSCRÍBETE HOY Y DA EL PRIMER PASO HACIA LA TRANSFORMACIÓN QUE MERECE. TU BIENESTAR Y LIBERTAD EMOCIONAL TE ESTÁN ESPERANDO.

[TEST DE VALORACION](#)

