

INDICADORES DE RELACIÓN DISFUNCIONAL

Ideas disfuncionales sobre el amor y la pareja en jóvenes

01 *Sólo puedo ser feliz y contar con cariño en mi vida si tengo una pareja*

Una persona puede quererme y, al mismo tiempo, hacerme sufrir o tratarme mal

02



03 *Los celos de mi pareja son una señal de que me quiere y de que le importo mucho*



Si él/ella tiene atractivo sexual y/o reconocimiento social, voy a ser feliz con él/ella

04

05 *Si le quiero, puedo pasar por alto ciertas conductas controladoras (móvil, ropa, salidas, etc.), enfados injustificados o comportamientos vejatorios (gritos, humillaciones, etc.).*

Cuando vivamos juntos, dejará de ser celoso y le ayudaré a controlar la bebida

06

07 *Algún día cambiará porque, en el fondo, es buena persona*



La fuerza del amor lo puede todo. Él es el amor de mi vida. A pesar de todo, lo quiero y me quiere.

08

Señales de alarma de una relación de pareja

Señales de alarma del agresor



01 Intenta reiteradamente controlar la conducta de la pareja

Se muestra posesivo con la pareja 02

03 Es extremadamente celoso

Aisla a la pareja de familiares y amigos 04

05 Muestra conductas humillantes o actos de crueldad hacia la víctima

Recurre a las amenazas o a la intimidación como medio de control 06

07 Presiona a su pareja para mantener relaciones sexuales

Culpa a la víctima de los problemas de la pareja 08

09 Minimiza la gravedad de las conductas de abuso

Tiene cambios de humor imprevisibles o ataques de ira intensos, sobre todo cuando se le ponen límites 10

11 Su autoestima es muy baja

Tiene un estilo de comportamiento violento en general 12

13 Justifica la violencia como una forma de resolver los conflictos

Responsabiliza a otras personas por sus problemas o dificultades 14



Señales de alarma de una relación de pareja

Señales de alarma en la víctima



01 Tiene cambios en el estado de ánimo que antes no tenía

Muestra actualmente una baja autoestima

02

03

Se siente rara, con problemas de sueño, nerviosismo, dolores de cabeza, etc.

Se muestra confusa e indecisa respecto a la relación de pareja

04

05

Experimenta sentimientos de soledad

Se aísla de amigos y familiares o carece de apoyo social

06

07

Miente u oculta a sus padres o amigos conductas abusivas de su pareja



Le cuesta concentrarse en el estudio o en el trabajo

08

09

Ha tenido problemas en relaciones de pareja anteriores