



**DIEZ SEÑALES
SILENCIOSAS**
del abuso emocional

+

frases inspiradoras para recordarte que

no estás sola


GUÍA PARA ABRIR LOS OJOS SIN MIEDO Y SIN CULPA

El abuso emocional no siempre grita ni golpea. No siempre deja moretones visibles ni marcas en la piel. A menudo, se esconde detrás de palabras suaves, de un “te lo digo por tu bien”, de afecto condicionado, o de silencios que castigan más que cualquier grito.

Es una forma de violencia silenciosa, persistente y profundamente dañina, que se infiltra en lo cotidiano: en cómo te hacen dudar de ti, en cómo tus emociones son invalidadas, o en cómo comienzas a olvidarte de quién eras antes de esa relación.

Este recurso fue creado para ayudarte a identificar diez señales silenciosas del abuso emocional que, a veces, pasan desapercibidas, especialmente, cuando el amor, la costumbre o el miedo nublan la percepción. Son señales que parecen pequeñas, pero, juntas, pueden erosionar tu autoestima, tu claridad mental y tu capacidad de decidir.

Si te sientes reflejada en varias de ellas, no estás sola. Reconocer lo que vives es el primer paso hacia la libertad emocional. Y recordar que mereces un amor sano, que te cuide y no que te consuma, es el comienzo de tu reconstrucción.



Esta guía nace desde el compromiso y la compasión. Porque, muchas veces, el abuso emocional no se ve, pero se siente profundamente. Y porque mereces claridad, contención... y un camino de regreso a ti.

Espero que estas señales te ayuden a identificar lo que a veces cuesta nombrar. Y que cada frase inspiradora te abrace en los momentos en que más lo necesites. No estás sola. Tu historia importa. También tu sanación.

— Dra. Yarissa Marie Tolentino
Psicoterapeuta y autora



1

Te hace sentir que todo lo malo es tu culpa.

Los abusadores emocionales tienden a responsabilizar a sus víctimas por todo lo que sale mal: discusiones, su estado de ánimo, sus fracasos. Con el tiempo, comienzas a disculparte por cosas que ni siquiera son tu responsabilidad, y tu autoestima se va erosionando.



No fue tu culpa...

nunca lo fue.



2

Minimiza lo que sientes o te dice que exageras.

Cuando compartes tus emociones, las descartas o se burla. Te hace sentir que tus reacciones no son válidas. Esto genera una desconexión contigo misma, y aprendes a callar para evitar el juicio.



Tu dolor merece ser escuchado

no silenciado.



3

Te aísla poco a poco de tus amistades y familia.

Al principio, parece que quiere pasar más tiempo contigo, pero gradualmente comienza a criticar a tus seres queridos o a crear conflictos. Así va logrando que pierdas tu red de apoyo.





Quien te ama, no te encierra,

te acompaña.

4

Cambias tu forma de ser para evitar conflictos.

Dejas de expresar lo que piensas, sientes o deseas.

Te adaptas para no enojarlo. Te cuidas más de sus reacciones que de tus necesidades. Vives en alerta emocional constante.



No naciste para vivir en

modo de alerta.



5

**Controla lo que haces, cómo vistes o con
quién hablas.**

Te cuestiona si sales sola, si usas cierta ropa o si hablas con determinadas personas. No lo presenta como control, sino como "preocupación", pero en realidad es una posesión disfrazada.



El amor no necesita vigilancia,

necesita confianza.

6

Usa el silencio como castigo.

Cuando se enoja, no te habla. Te ignora durante horas o días como forma de manipularte emocionalmente. El silencio se convierte en un castigo invisible que te desestabiliza.





El que calla para herir...

no ama, controla.



7

Te hace dudar de tu memoria o percepción (gaslighting).

Niega cosas que dijo o hizo. Te convence de que exageras o inventas. Poco a poco, dudas de ti misma, de tu juicio y de tu cordura. Es una técnica de manipulación profundamente destructiva.





No estás loca

estás despertando.



8

Te halaga y luego te humilla: un ciclo sin fin.

Alterna momentos de ternura con desprecio.
Te confunde, porque justo cuando decides irte,
vuelve a ser dulce. Así te mantiene en un ciclo
emocional adictivo y doloroso.





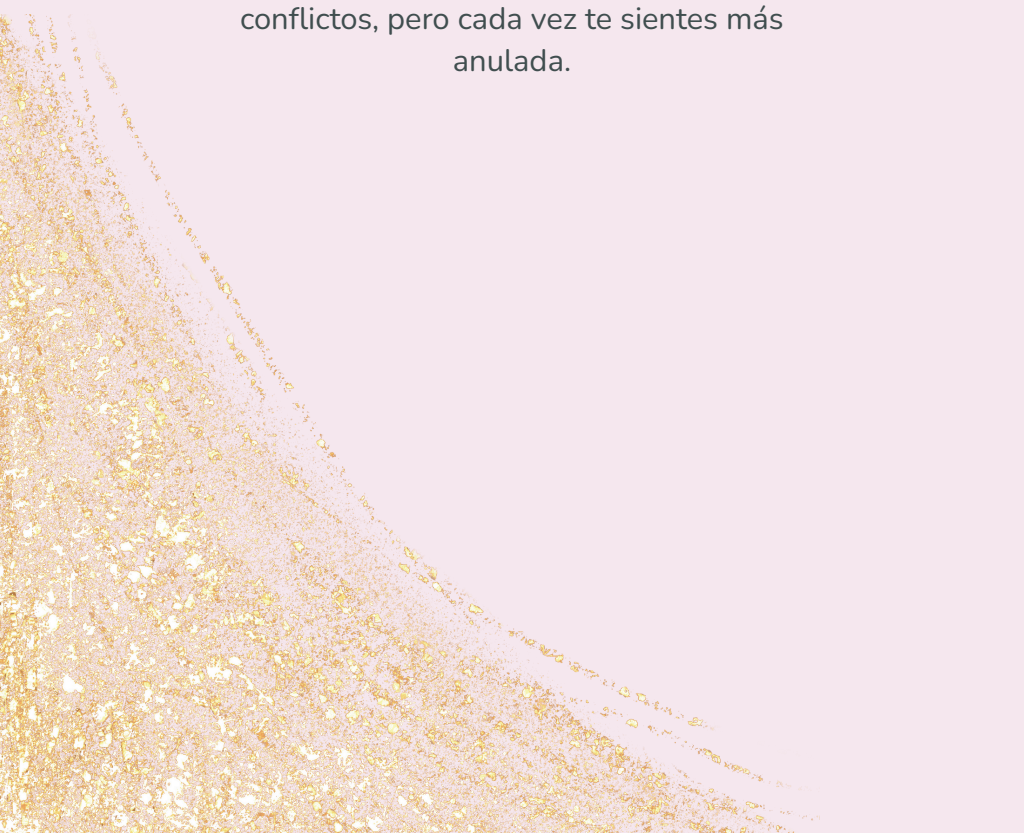
No es pasión

es manipulación.

9



Rompe tus límites, incluso, cuando dices no.
Insiste, presiona, manipula. No respeta tus decisiones ni tus tiempos. Tu "no" nunca es suficiente. Te acostumbras a ceder para evitar conflictos, pero cada vez te sientes más anulada.





Tu no es válido y no necesita

justificación.

10

Te hace sentir que sin él no eres nada.

Te ha convencido de que nadie más te va a amar o que no puedes sola. Te hace sentir pequeña, dependiente, incapaz. Pero eso es solo su miedo disfrazado de poder.





No te necesita para ser alguien.

ya lo eres.



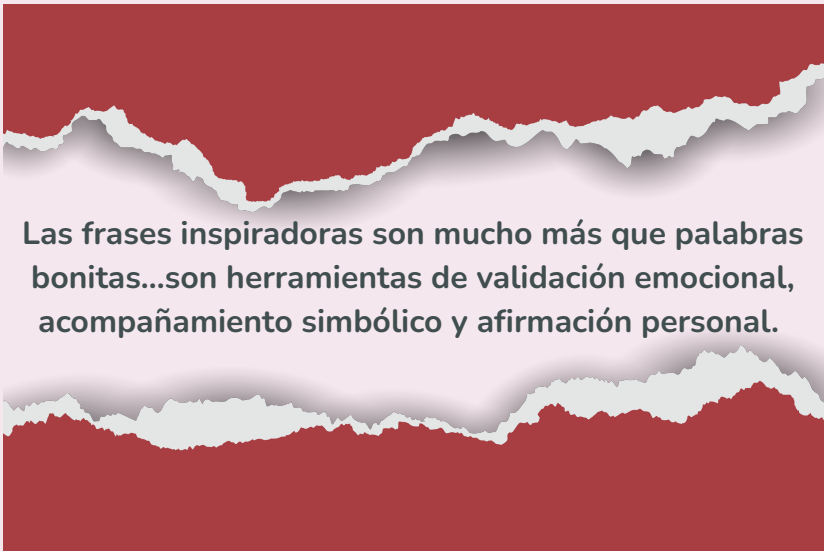
Recuerda

Si te sentiste identificada con varias de estas señales, no estás sola. El libro, ***El amor que te quitó las ganas de vivir (Monólogos sobre narcisistas)*** nació para dar voz a lo que muchas aún callan. Hablar también es sanar.


Para obtener el libro directamente con la autora o para contactarte con ella puedes escribirle un correo electrónico a:

drayarissa@gmail.com





Las frases inspiradoras son mucho más que palabras bonitas...son herramientas de validación emocional, acompañamiento simbólico y afirmación personal.




“No estás rota, estás
recomponiéndote”.


“Sanar no es olvidar... es recordar sin
que duela tanto”.

“No tienes que demostrar tu dolor para
que sea válido”.

“Tu historia no termina aquí, solo es un
proceso. Sanarás poco a poco”.

“El amor propio no se pide prestado. Se
construye”.






“Te mereces un amor que no te duela”.

“No tienes que ser fuerte todo el tiempo...solo libre”.

“Sobreviviste a lo que no contaste y eso también es valentía”.


“Cada límite que pones es una declaración de amor hacia ti”.

“No estás sola. Hay muchas que también están encontrando su voz”.



Gracias por llegar hasta aquí. Este no es solo un recurso, es un acto de acompañamiento. Que cada señal te dé claridad. Que cada frase te abrace. Y que tu historia siga, ahora desde el amor propio.

Con fuerza y con fe,
Dra. Yarissa Marie Tolentino
Psicoterapeuta y escritora

 temerecesunamorsano.com
@drayarissa

