

10 Signs of Unhealthy Relationship

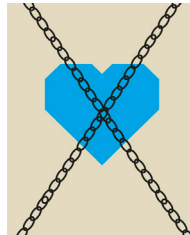
While everyone does unhealthy things sometimes, we can all learn to love better by recognizing unhealthy signs and shifting to healthy behaviors. If you are seeing unhealthy signs in your relationship, it's important to not ignore them and understand they can escalate to abuse.

If you think you are in a dangerous situation, trust your gut and get help.



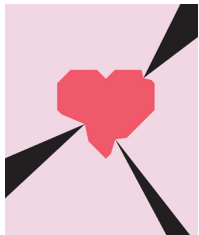
Intensity

When someone expresses very extreme feelings and over-the-top behavior that feels overwhelming.



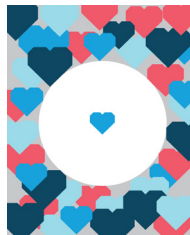
Possessiveness

When someone is jealous to a point where they try to control who you spend time with and what you do.



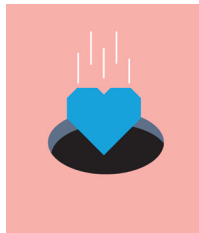
Manipulation

When someone tries to control your decisions, actions or emotions.



Isolation

When someone keeps you away from friends, family, or other people.



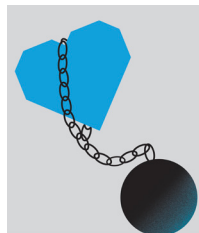
Sabotage

When someone purposely ruins your reputation, achievements, or success.



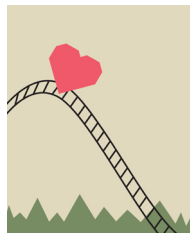
Belittling

When someone does and says things to make you feel bad about yourself.



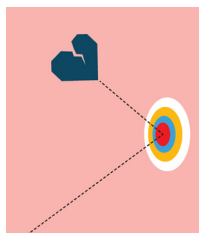
Guilt

When someone makes you feel responsible for their actions or makes you feel like it's your job to keep them happy.



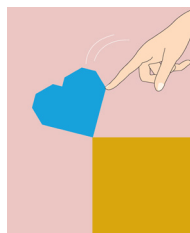
Volatility

When someone has a really strong, unpredictable reaction that makes you feel scared, confused or intimidated.



Deflecting Responsibility

When someone repeatedly makes excuses for their unhealthy behavior.



Betrayal

When someone is disloyal or acts in an intentionally dishonest way.

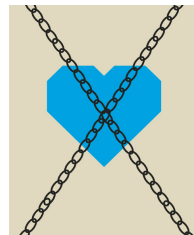
10 señales de una relación poco saludable

Si bien todos hacemos cosas poco saludables a veces, podemos aprender a amar mejor mediante el reconocimiento de las señales no saludables y pasar a conductas saludables. Si estás viendo señales no saludables en tu relación, es importante que no las ignores y comprendas que pueden convertirse en abuso. Si consideras que estás en una situación peligrosa, confía en tus instintos y busca ayuda.



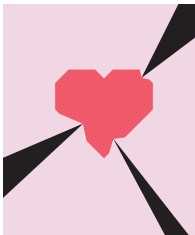
Intensidad

Cuando alguien expresa sentimientos muy extremos y una conducta exagerada que se siente agobiante.



Posesividad

Cuando alguien se pone celoso hasta el punto de intentar controlar lo que haces y las personas con las que compartes el tiempo.



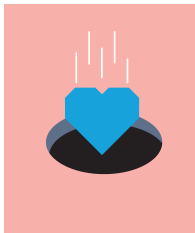
Manipulación

Cuando alguien intenta controlar tus decisiones, acciones o emociones.



Aislamiento

Cuando alguien te mantiene alejado de amigos, familiares u otras personas.



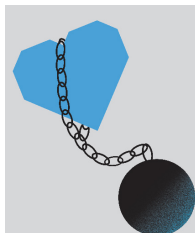
Boicoteo

Cuando alguien arruina tu reputación, logros o éxito deliberadamente.



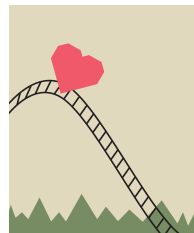
Menosprecio

Cuando alguien dice y hace cosas que te hacen sentir mal.



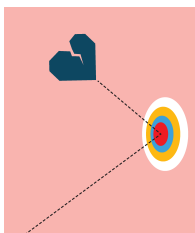
Culpabilización

Cuando alguien te hace sentir responsable de sus acciones o te hace sentir que es tu trabajo mantener feliz a esa persona.



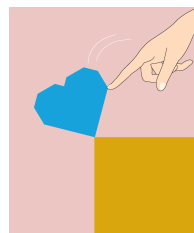
Inestabilidad

Cuando alguien tiene una reacción muy fuerte e impredecible que te hace sentir miedo, confusión o te intimida.



Eludir la responsabilidad

Cuando alguien inventa repetidamente excusas por su comportamiento poco saludable.



Engaño

Cuando alguien es desleal o actúa de una manera deshonest a propósito.