

Rompiendo el ciclo
Reconociendo la manipulación y
recuperando tu voz



*Una guía cercana para priorizar tu
bienestar emocional y construir
relaciones más sanas*

Psic. Andrea Correa
@psic.andreacorrea



Introducción

A veces, las relaciones pueden hacernos sentir confundidas, inseguras o atrapadas, especialmente cuando hay comportamientos manipuladores o una pareja narcisista de por medio. Reconocer estos patrones no siempre es fácil, y muchas veces puedes dudar de tus propias emociones o sentir culpa por lo que estás viviendo. Esta guía está diseñada para acompañarte de manera cercana y comprensiva, brindándote herramientas que te ayudarán a identificar la manipulación, reconocer señales de una pareja narcisista y, lo más importante, dar un primer paso hacia tu bienestar emocional.

No se trata de culparte por lo que viviste, sino de empoderarte para escucharte, confiar en tus emociones y empezar a cuidar de ti misma. Cada paso que des en este camino es un acto de amor propio y un acercamiento hacia relaciones más sanas, conscientes y equilibradas.

Sobre Mí



Hola, soy Andrea Correa, psicóloga clínica y apasionada por acompañar a mujeres que han vivido relaciones dañinas que afectan su bienestar emocional. He tenido la oportunidad de ayudar a muchas mujeres a salir de relaciones abusivas, ya sea con sus parejas, padres o incluso en sus trabajos, y sé lo importante que es contar con un espacio seguro para poder reconocerse y empezar a sanar.

En el espacio que brindo no hay juicios, ni etiquetas; solo apertura y el tiempo necesario para que puedas comenzar a evidenciar cambios reales en tu vida. Hablo desde la experiencia, porque también he superado situaciones de abuso, y eso me motiva profundamente a acompañar a mujeres (y en ocasiones a niños) que se encuentran en momentos de vulnerabilidad, para que puedan reconectar con sus emociones, recuperar su voz y priorizar su bienestar.

Mi misión es acompañarte de manera cercana y empática, ofreciéndote herramientas para reconocer la manipulación, identificar patrones dañinos y dar los primeros pasos hacia relaciones más saludables y conscientes. Cada paso que das hacia tu autocuidado y tu bienestar es un acto de amor propio, y estoy aquí para acompañarte en ese camino.

Andrea



Contenido

Abriendo los ojos: señales que no debes ignorar

Aquí encontrarás las señales más comunes de una relación con una persona narcisista, ejemplos claros y cómo estas conductas pueden afectar tu bienestar emocional

05

Cuando las palabras hieren: reconociendo la manipulación

Descubrirás frases y formas de manipulación que generan culpa o confusión, con un mini test para ayudarte a diferenciar entre amor y dependencia.

07

Volviendo a ti: recuperar tu voz y tu fuerza

Aquí aprenderás a reconectar con tus emociones auténticas, poner límites de manera firme y amorosa, y empezar a priorizarte sin culpa.

11



01

Abriendo los ojos: señales que no debes ignorar

“No todos los monstruos tienen colmillos;
algunos saben sonreír muy bien.”

Robert Hare



Las personas suelen imaginarse a los narcisista como alguien arrogante y egocéntrico, pero en la práctica no siempre es tan evidente, al inicio con ellos se vive el verdadero love bombing, ya que pueden hacerte sentir muy especial desde el primer minuto que los conoces, son encantadores, seguros y seductores, lo cual lleva a engancharte muy rápido con ellos.

En la convivencia con ellos, les gusta ser el centro de atención en todo momento les cuesta aceptar criticas, ser cuestionados, o ser empáticos con su pareja. Reaccionan ante cualquier desagrado con enojo, burlas y silencios que se sienten como castigos.

Gaslighting

El gaslighting es una forma de manipulación psicológica en la que alguien busca que otra persona dude de lo que piensa, siente o recuerda. Poco a poco, la víctima empieza a cuestionarse a sí misma, creyendo que exagera, que inventa cosas o incluso que "está loca".

Montaña Rusa Emocional

Convivir con una pareja manipuladora es caótico, ya que la mayor parte del tiempo es una montaña rusa de emociones, en un punto te alza y al otro te baja generando un daño en tu autoestima.

Dinámica de desgaste

No sienten empatía por lo que esta montaña rusa de emocional se convierte en una dinámica de desgaste sin fin, por un lado son muy duros en sus acciones, las disculpas son vacías y superficiales, pero también pueden llegar a hacerte pensar que son muy amorosos.



El narcisista rara vez se muestra tal cual es; suele involucrarse en carisma y detalles que parecen afecto, pero son hilos invisibles para mantenerte bajo su control.

02

Cuando las palabras hieren: reconociendo la manipulación

Todas las parejas utilizan un lenguaje único que nos hace evidenciar a las personas que estamos con ellos esa conexión existente, diciendose frases cargadas de amor; pero en cambio, en una pareja que tiene un integrante narcisista esto suele diferir un poco, porque aunque se crea que las frases suelen ser "normales" esconden manipulación, control y chantaje.

El impacto de estas frases es aún mayor porque siempre están acompañadas de emociones fuertes como enojo, decepción, lágrimas, o incluso calma.



Es importante mencionar que estas frases se dan en momentos claves de la relación donde se espera reacciones emocionales y no racionales.

1.-Desacuerdos o discusiones: "Yo soy quien esta sufriendo, tú eres quien me hace sufrir" o "Te perdono, pero acuérdate de lo que hiciste o lo que paso" **aparecen para invertir los roles y hacerte sentir culpable**. Tiene como objetivo evitar asumir su responsabilidad y generarte insegura.

2.-Cuando piden un favor: "Todo lo que hago es por ti" o "Nunca vas a conseguir a nadie mejor que yo" pueden aparecer para que accedas a sus demandas sin cuestionar. Tiene como objetivo crear deuda emocional y dependencia.

3.-Tras una confrontación o reclamo: Si le señalas algo que no te gusto "Si me dejas, nadie más te va a querer". Tiene como objetivo hacerte dudar de tu valor y reforzar la idea que lo necesitas.



Características principales

- 1 Frases absolutistas y comparativas
- 2 Victimización constante
- 3 Gaslighting
- 4 Disculpas envenenadas
- 5 Lenguaje de deuda emocional
- 6 Silencio como castigo

4.-En momentos de reconciliación: Durante lo que llaman "disculpas" o intentos de volver a conectar, suelen usar "Te perdono, pero acuérdate de lo que hiciste". Tienen como objetivo mostrarte un aparente arrepentimiento, pero seguir manteniendo control y recordándote tus errores.

5.-Cuando quieren reafirmar su superioridad: Pueden usar "Nunca vas a conseguir a nadie mejor que yo" incluso en momentos aparentemente normales, insertan estas frases para mantener la idea de que dependes de ellos para sentirte valiosa. Tienen como objetivo mantener la sensación de que "ellos son indispensables" en tu vida.

¿Manipulación o amor?

Responde Sí o No de acuerdo lo que has vivido en tu relación los últimos 3 meses

Si No

Durante discusiones o desacuerdos

1.- ¿En las discusiones tu pareja suele ponerse en modo víctima y terminas sintiéndote culpable?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

2.- ¿Te pasa que, aunque hablen del conflicto, al final parece que solo tú eres responsable?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Cuando te pide algo o un favor

3.- ¿Te pasa que cuando le pides ayuda te recuerda todo lo que hizo por ti, como si estuvieras en deuda?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

4.- ¿Sientes que te hace ver su compañía como un favor que te está haciendo?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Continuemos...

Si No

Cuando señalas algo que te molesta

5.- ¿Cuando expresas lo que te duele, te hace sentir que estás exagerando o equivocada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.- ¿Has notado que utiliza tu miedo a quedarte sola como forma de controlar lo que dices o piensas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En reconciliaciones o disculpas

7.- ¿Notas que sus disculpas no traen alivio, sino que te hacen sentir aún más culpable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.- Cuando se disculpa, ¿termina sacando a relucir constantemente tus errores en lugar de asumir los suyos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En momentos de calma o cotidianos

9.- ¿Te dice cosas que poco a poco van afectando cómo te valoras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.- ¿Te recuerda constantemente que deberías valorarlo, no como muestra de amor, sino para hacerte sentir en deuda con él?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Resultados

- Si respondiste "Sí" en 2 o más secciones: es muy probable que estés frente a conductas de manipulación psicológica.
- Si respondiste "Sí" en 4 o más: puede tratarse de un patrón de abuso emocional más profundo, característico de dinámicas narcisistas.
- Si respondiste "No" en la mayoría: es posible que tu relación tenga desacuerdos normales, pero sin una manipulación sistemática.



03

Volviendo a ti: recuperar tu voz y tu fuerza

“

Si algo o alguien te hace sentir mal, incómoda o insegura de manera recurrente, eso es una señal de que algo no está alineado con tu bienestar, aunque la otra persona diga lo contrario.

Identificar tus sentimientos reales frente a la manipulación puede ser un desafío grande, porque muchas veces el narcisista distorsiona la realidad y te hace dudar de ti misma. Una forma de reconectarte contigo misma es hacer una **pausa y respirar** cuando algo te incomode o sientas culpa, ansiedad o confusión. *Respirar te ayuda a conectar con tu mundo interior antes de reaccionar.*

Ponle un nombre a lo que sientes, nombrar tus emociones te ayuda a reconocer que tu emociones son válidas con palabras concretas: “Estoy triste”, “Me siento frustrada”, “Me siento ignorada”. Luego pregúntate: ¿Este sentimiento nace de lo que pasó realmente, o de lo que me dijeron que debía sentir? con el objetivo diferenciar entre lo que realmente sientes y lo que alguien intenta hacerte sentir.

Por último, lleva un registro de tus emociones escribiendo lo que pasa en tu día y cómo reaccionas. Con el tiempo, notarás patrones y podrás distinguir con mayor claridad cuáles sentimientos son realmente tuyos y cuáles son provocados. Este hábito te ayudará a reconectar con tu voz interior y a fortalecerá tu capacidad de tomar decisiones enfocados en tu bienestar.

Reconecta contigo misma

- ✓ Haz una pausa y respira
- ✓ Ponle nombre a tus emociones
- ✓ Diferencia entre tu sentimiento y lo que te quieren hacer sentir
- ✓ Confía en tus experiencias y límites
- ✓ Lleva un registro de tus sentimientos



Lo más importante en una relación como la que estás viviendo es aprender a decir que **NO**, pero al inicio se vuelve incómodo para ti especialmente, por lo cual te dejo 2 estrategias que te ayudarán a decir **NO** de una forma empática y menos impactante primero contigo misma, y no te haga caer en el Sí para evitar discusiones.

Estrategias para decir NO:

1.- No + breve explicación:

Enfocado a dar una pequeña explicación que puede ayudar a que sea firme y amable a la vez.

2.- Redirige con alternativas:

Puedes ofrecer una opción distinta que respete tus límites.

Recomendaciones adicionales

Mantén un tono calmado y directo, evitando frases que debiliten tu decisión, como "no sé si puedo...". Recuerda que decir "no" no es un rechazo hacia la otra persona, sino una manera de cuidar de ti misma y de tus necesidades.

“

Recuperar tu voz es un acto de amor propio. Cada 'no' que dices desde tu bienestar fortalece tu camino hacia relaciones más sanas



Llegar hasta aquí ya es un gran paso: significa que estás buscando reconocerte, cuidarte y dar prioridad a tu bienestar emocional. Recuerda que sanar y salir de un ciclo de manipulación no es un camino que debas recorrer sola; pedir ayuda también es un acto de amor propio.

Si sientes que esta guía te ayudó a abrir los ojos o a dar tus primeros pasos, quiero decirte que no estás sola. A través de mi acompañamiento terapéutico, he ayudado a muchas mujeres a recuperar su voz, fortalecer su autoestima y construir relaciones más sanas y conscientes.

Te invito a seguir conectada conmigo:

✨ Sígueme en Instagram [@psic.andreacorrea](https://www.instagram.com/psic.andreacorrea) donde comparto reflexiones, herramientas y recursos.

✨ Agenda una sesión conmigo si sientes que necesitas un espacio seguro, sin juicios ni etiquetas, para comenzar a transformar tu vida. Porque tu bienestar emocional es lo más importante, y este puede ser el inicio de un cambio profundo y positivo.



[@psic.andreacorrea](https://www.instagram.com/psic.andreacorrea)
www.andreacorrea.com