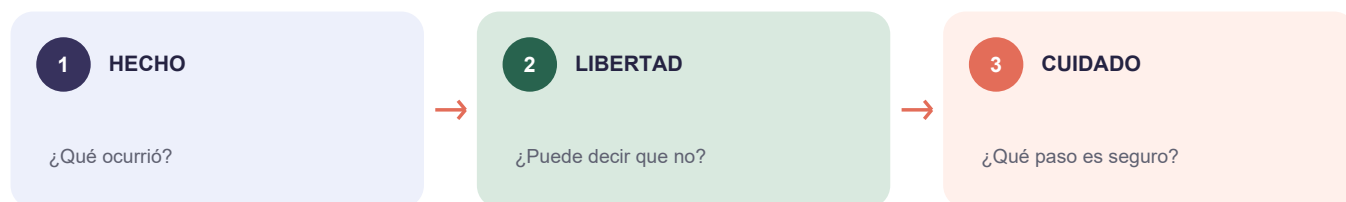


Cuando el amor deja de sentirse libre

Una hoja para observar señales, devolver espacio de elección y pensar un siguiente paso seguro. No necesitas escribir una experiencia personal.



Mira el patrón y su efecto

Una diferencia o una discusión no basta para etiquetar una relación. Observa si alguien puede elegir, disentir y cambiar de opinión sin miedo, castigo o daño. Estas señales orientan una conversación segura; no son un diagnóstico.

AISLAMIENTO

Decide con quién puede hablar o dificulta que conserve sus apoyos.

CONTROL DIGITAL

Exige claves, ubicación o respuestas constantes; revisa el móvil sin libertad real para negarse.

HUMILLACIÓN O AMENAZA

Insulta, intimida, amenaza con represalias o hace que la otra persona tema expresar una opinión.

DINERO Y DECISIONES

Restringe acceso al dinero, al trabajo o a decisiones cotidianas para reducir autonomía.

CUERPO Y CONSENTIMIENTO

Presiona para realizar actos sexuales o impide decidir libremente sobre el propio cuerpo.

FUERZA O DAÑO

Empuja, retiene, bloquea una salida o amenaza con hacer daño. La seguridad pasa al primer plano.

ESCENA FICTICIA · EL TELÉFONO

Acuerdo: ambas personas comparten ubicación por comodidad y pueden desactivarla sin reproches. Señal para pausar: una exige la ubicación, revisa mensajes y amenaza con castigos si la otra se niega. La clave está en la libertad y las consecuencias, no en el icono del teléfono.

Prueba con la escena

Hecho concreto que puedo describir

¿Qué libertad o seguridad parece afectada? ¿Qué me falta saber?

Si aparece miedo, amenaza o daño: no propongamos una confrontación ni una sesión conjunta para resolverlo. Pausa y busca supervisión o apoyo especializado conforme al protocolo local. Una situación urgente requiere servicios de emergencia.

El límite empieza por mi acción

Un límite describe qué haré para cuidar mi seguridad e integridad. No obliga a la otra persona a cambiar y no garantiza que el abuso cese.

1 · ¿QUÉ QUIERO CUIDAR?

Mi cuerpo, privacidad, dinero, vínculos, tiempo, voz o seguridad.

2 · ¿QUÉ ACCIÓN DEPENDE DE MÍ?

Pausar la conversación, no compartir una clave, buscar apoyo o consultar el protocolo.

3 · ¿ES SEGURO HACERLO AHORA?

Si comunicarlo podría aumentar el peligro, no lo anuncies. Prioriza apoyo seguro y orientación especializada.

Dos ejemplos sencillos

SI ES UNA DIFERENCIA NEGOCIABLE

«No quiero compartir mis contraseñas. Si acordamos compartir ubicación, quiero poder retirarlo cuando quiera».

SI HAY MIEDO O CONTROL

«No tengo que anunciar una decisión si eso me expone. Voy a buscar apoyo desde un canal seguro y revisar opciones con alguien especializado».

Practica una decisión, no una etiqueta

1. ¿Qué hecho observaría, sin añadir intención?

2. ¿Qué acción propia cuidaría mejor la seguridad?

3. ¿Qué apoyo o consulta puede acompañar ese paso?

RECURSOS DE ESPAÑA Y SIGUIENTE PASO

Peligro inmediato: 112 en España y la Unión Europea. 016: información y atención a todas las formas de violencia contra las mujeres en España; teléfono 016, WhatsApp 600 000 016 y canales online oficiales. No sustituye a emergencias. Fuera de estos territorios, consulta recursos oficiales locales. Comprueba si el dispositivo y el canal de contacto son seguros.

Continúa: «Etapas de las relaciones de pareja y Abuso». Después, revisa el protocolo de seguridad y derivación del curso.

Para terapeutas holísticos: escucha sin interrogar, evita diagnosticar o investigar, y no uses mediación ni ejercicios conjuntos cuando hay miedo o coerción activa. Acompaña dentro de tu función, consulta y facilita apoyo especializado. Esta ficha no reemplaza protocolos, supervisión ni servicios profesionales. No anotes nombres ni datos que identifiquen a nadie.