

¡Evita las relaciones tóxicas! Aprende a identificar las "red flags"



¿Sabrías identificar una **relación tóxica** de una **sana**? ¿Conoces los **riesgos** que esto implica?

Adriana Villarreal, psicoterapeuta y profesora de Psicología en [Tecnilenio](#), informa sobre la importancia de tener **relaciones afectivas sanas**

Con marco del **Día del amor y la amistad**, la especialista de salud mental compartió a CONECTA sus conocimientos acerca de cómo identificar "**red flags**" en una relación amorosa.



/> width="900" loading="lazy">

Los detonantes de una relación tóxica

En el mundo de las relaciones, existen múltiples factores que perjudican la **estabilidad** de una **relación sana**, convirtiéndola en algo desfavorable para las personas involucradas, dijo la especialista.

Los principales **causantes** de las **relaciones tóxicas** se basan en la **baja autoestima** de alguno de los individuos o de ambos, la presencia de **trastornos narcisistas y psicósomáticos** y los actos de **manipulación**.

“Los modelos a seguir que hemos tenido a lo largo de la vida y el tipo de ambiente en el que crecimos, son una gran influencia en nuestro comportamiento y en nuestras relaciones”, indica Villarreal.

Tener una **educación** extremista en la infancia, desde la **sobreprotección** de los padres hasta la exposición a situaciones de índole violenta, conllevan a desarrollar personalidades propensas a tener **comportamientos tóxicos** o a aceptarlos.

*“Si creces en algo muy desagradable o si creces en algo demasiado perfecto, de los dos extremos puedes **llegar muy fácil a una relación tóxica**”,* menciona la psicoterapeuta.



/> width="900" loading="lazy">

¿Cómo identificar las "red flags" en una relación? 1. Cuestiona tu felicidad

Acorde a la especialista, ser consciente del **estado de ánimo** que se tiene la mayor parte del tiempo durante la relación, es de suma relevancia.

“Si estoy más tiempo sufriendo que estando feliz, ahí no es”, menciona Villarreal.

Las relaciones están en **constante cambio** y hay momentos de crisis o dificultades donde se tiene que aprender a **adaptarse**, sin embargo, se debe de valorar si en la balanza pesa más lo bueno que lo malo.

“Si estoy más tiempo sufriendo que estando feliz, ahí no es”.

2. Vivir en realidades diferentes

Verificar si te encuentras en **sintonía** con tu pareja es relevante para el **funcionamiento** de la relación.

*“Cuando uno de los dos siente que algo está mal y el otro siente que todo está bien, **es un foco rojo**, porque estamos viviendo realidades diferentes”,* comparte la psicoterapeuta.

Esto puede significar una **falta de empatía** en uno de los individuos y es propenso a resultar en **desacuerdos** y desgaste emocional para ambas partes.



/> width="900" loading="lazy">

3. Falta de autenticidad y autoconocimiento

La experta señala que el **autoconocimiento** y el **amor propio** son gran parte del **éxito** de una **relación afectiva**, logrando mantener una **comunicación asertiva**.

La **falta de conocimiento** y de autenticidad provoca una **mala comunicación**, encaminando la relación a una incorrecta toma de decisiones.

“Entre más claridad tenga de quien soy, donde estoy y a donde voy, va a ser más fácil que lo pueda compartir con otra persona”, expresa Villarreal.

Identificar traumas, rencores y heridas del pasado para poder **sanarlas**, es vital para no reflejarlas en tu relación actual.

4. No solo es amor, sino también intención

Adaptarse y poner **límites** son dos prácticas que van de la mano para el **desarrollo** de una relación sana.

“Si hay un desacuerdo en la relación y uno de los integrantes no quiere actuar al respecto para solucionarlo, evidentemente **es más grande la comodidad** de la otra persona a la intención de querer arreglar el problema”

“El amor y los sentimientos no son suficientes para mantener viva una relación, **hay que tener disposición y ganas de empatizar**”, agregó.

5. Amor esporádico

Es importante que ambas personas tengan definidas sus **prioridades** y lo que quieren en una relación, establecer **acuerdos** y trabajar en uno mismo.

“Cuando alguien es inestable y no sabe qué es lo que quiere o si quiere tener una pareja, el amor puede ser inconstante, convirtiendo la relación en un “te quiero hoy, pero mañana quién sabe”, dice Adriana.

La **falta de constancia** es un indicador de que una de las partes se encuentra **insegura** de su papel en la relación y de ausencia de seriedad tanto como de **compromiso**.



/> width="900" loading="lazy">

Si estás intentando salir de una **relación tóxica**, lo más recomendable es buscar **ayuda profesional**.

Intenta enfocarte en las cosas que te gustan, **explorar** intereses que tengas y **fortalecer** tu **autoestima** para reconstruir.

La psicoterapeuta concluyó con la reflexión de que una relación sana se basa en el **respeto**, la **reciprocidad** y el entendimiento de que el bienestar y la **felicidad** dependen de cada uno.

LEE ADEMÁS: