

# ¡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:**