

¿Tienes una relación tóxica? Aprende a cómo detectarla



**Con información de Olivia González | campus Monterrey*

Aunque comúnmente el término de **relación tóxica** se ha adjudicado más a parejas sentimentales, la realidad es que es algo que también sucede en cualquier ámbito social.

Por ello, el director de la carrera de **Psicología Organizacional**, José Luis Montes, explicó la definición de este tipo de lazo.

“Una relación tóxica es cuando mi bienestar psicológico depende del estado de la relación, cuando lo que tú opines de mí determina mi estado de ánimo del resto del día”, puntualizó.

El también doctor en Psicología señaló que para darse cuenta que se tiene una relación así es cuando esta nos lleva a no tener amor propio.

“Cuando las relaciones tóxicas terminan las personas añoran ese lazo y vuelven, es decir, vuelven al mismo patrón y es ahí donde viene lo difícil: una baja autoestima”, comentó.

“La realidad es que cuando una persona ve que el rompimiento le hizo bien le dolerá cada vez menos”.

Para poder lograr estar bien con uno mismo, Montes hizo el llamado a **cortar todo vínculo tóxico** laboral, sentimental, familiar o de amistad.

“Si uno se centra solo en lo que perdió siempre estará mal, uno tiene que ver qué perdió, qué ganó y ver por su bienestar”, expresó.

Rodearse de personas que te ayuden a sentirte mejor es una recomendación que el doctor hizo para poder sobrellevar una ruptura amorosa tóxica.

*“Va a haber un duelo terrible y es sano tener un duelo, nunca es malo, lo malo es cuánto tiempo dura y con qué intensidad, por ello es bueno rodearse de **personas no tóxicas**”*, manifestó.

AUTOESTIMA SANA, RELACIÓN SANA

El doctor Montes enfatizó que la **autoestima** saludable es la base para poder lograr buenas relaciones y que se adquiere a través del reconocimiento de las propias capacidades.

“Autoestima saludable es cuando una persona tiene la confianza de que lo que está haciendo, es decir, ‘Entiendo que tal vez no soy el mejor en lo que hago, pero tampoco el peor y nadie me puede hacer sentir mal por eso’”, señaló.

De acuerdo a José Luis Montes a través de la **psicología positiva** es también una forma de alcanzar una buena autoestima.

“Básate en tus fortalezas y no en tus debilidades, en lo que eres bueno para poder avanzar, hay que fijarnos en lo bueno para seguir avanzando”, explicó.

El doctor concluyó con la reflexión de que una relación saludable se fundamenta con el entendimiento entre ambas personas sobre que se tienen los mismos derechos, y que el bienestar depende de cada uno.

ES UNA RELACIÓN TÓXICA SI...

- **TU ESTADO DE ÁNIMO**
depende del otro
- Te causa una
BAJA AUTOESTIMA
- Terminas y vuelves a
ese **CÍRCULO VICIOSO**

CONECTA

Las noticias del Tec

TAMBIÉN TE PODRÍA INTERESAR LEER:

Los mitos de la comida que debes cuestionar, según especialistas
Los mitos de la comida que debes cuestionar, según especialistas

Alimentos como la carne, la leche pasteurizada y el gluten no son tan malos como creías, aseguran expertos del Tec
tec.mx

La amistad: una herramienta para emprender
La amistad: una herramienta para emprender

David, Devin y Eduardo son un grupo de EXATEC que aprovecharon sus habilidades y su amistad para emprender su propio negocio.
tec.mx