

¡Evita las relaciones tóxicas! Sigue estos consejos para mejorarlas



“Como parte de nuestra identidad, todos buscamos en algún momento adaptarnos a un grupo social, donde queremos que nos aprecien y nos acepten”.

Así narra **Evangelina Arellano**, psicóloga del [Tec de Monterrey campus Sinaloa](#), la forma en que nace nuestra necesidad de **mantener relaciones** con nuestros semejantes.

Evangelina explica que para mantener cualquier tipo de relación (**afectiva, familiar o laboral**) la **comunicación asertiva** es el camino que se debe tomar para que estas sean sanas.

*“Según como te comuniques desde **tu comportamiento** y **toma de decisiones** es la manera en la que se dará la relación”*, indicó la psicóloga.

Por esta razón, preparó una lista de **cinco consejos** que debes tomar en cuenta para tener mejores relaciones, ya sean familiares, afectivas o laborales.

1. Aprende a detectar cuando la relación no es sana

De acuerdo con Evangelina, en una relación que no es sana **hay violencia** y no necesariamente tiene que ser física, puede ser **psicológica o emocional**.

*“Dentro de estas relaciones puedes **detectar frustración** y un **pensamiento constante** de que algo estuvo mal y no debió haber sucedido”*, expresó.

“Además, es común **estar inconforme** porque no te sientes escuchado o siquiera **tomado en cuenta** y finalmente, te sientes mal porque terminas haciendo algo que no querías”, agregó.

2. Evita aislarte de las personas

Por un lado, la experta afirmó que no está bien hacer cosas que no quieres con tal de **quedar bien** y **evitar la soledad**, pero agregó que tampoco está bien preferir la soledad para **evitar malos tratos**.

“Cuando estás traumatizado es normal **preferir la soledad**, pero es cerrarse al mundo y sus oportunidades, así que es mejor **acudir con un profesional** para atenderlo y superarlo”, comentó la psicóloga.

Especialmente, señala que después de vivir alguna experiencia de maltrato en alguna relación, es necesario **un proceso de terapia** para poder volver a **confiar en alguien** y eso no perjudique el cómo se desenvuelve.



width="900" loading="lazy">

3. No te dejes influenciar por personas “tóxicas”

Según la experta, las **personas tóxicas** pueden estar sufriendo mucho, o estar viviendo desde la queja y sentirse incomprendidos, pero también **pueden agredir a otros**.

Además, comentó que es normal que estas vean **un conflicto donde no lo hay**, lo cual habla mucho de sí mismos y sus experiencias en el pasado, indicando que seguramente ahí hay algo que **aún no han superado**.

“Siempre comunicamos lo que hay en **nuestro interior** directa o indirectamente, así que si no estás bien contigo mismo, es difícil que puedas comunicarte adecuadamente”, manifestó la psicóloga.

Del mismo modo, comparte que puedes identificar a una persona tóxica si es alguien que busca **controlar y manipular**, utiliza el **chantaje emocional** o que intenta hacerte sentir **responsable de sus emociones**.

4. Evita la positividad tóxica

La **positividad tóxica** es cuando las personas ya **no quieren ser empáticas al dolor** y sufrimiento del otro y solo están dispuestos a **convivir con alguien feliz**, de acuerdo a Evangelina.

“Una cosa es trazar límites y otra desconectar, una persona tóxica puede estar sufriendo mucho, así que es bueno ser comprensivo, evitando dañarlo más y claro, sin dejar que te dañe”, aclaró.

También, destaca que no hay que confundir el rechazar a una persona tóxica con **ser asertivo**, porque alguien así **enfrenta la situación** y siendo respetuoso es capaz de **expresarse con claridad**.

5. Sé asertivo en tus relaciones

La psicóloga declaró que existen tres diferentes tipos de comportamiento que te llevan a adoptar **un rol específico** dentro de en relación:

- **Agresivo.** Cuando ve que las cosas no suceden como quiere se molesta, evade la situación y se va, muchas veces esperando que le rueguen porque le es difícil verse a sí mismo.
- **Pasivo.** Con tal de estar bien con los demás permite que ellos hablen por él, tomen decisiones por él, dejando que todo suceda, incluso los malos tratos porque no defiende su propia paz y armonía.
- **Asertivo.** Esta persona habla desde el autocuidado y el buen trato hacia sí mismo, así que evita hacer cosas que no quiere hacer y es capaz de comunicarlo sin enojarse, sentir culpa o miedo a ser rechazado.

*“Es probable que una persona asertiva antes fuera pasiva y luego agresiva, hasta que entendió que para **proteger su individualidad** debía trabajar en la **comunicación asertiva**”,* reconoció la psicóloga.

Además, agregó que ser asertivo también implica **ser empático**, mantener una **escucha activa** y ser **receptivo a la diversidad**.

*“Desde la asertividad asumes la **responsabilidad de tu propio comportamiento** y entiendes que el comportamiento de los demás tiene que ver más con su mundo interior que contigo”,* explicó Evangelina.



width="900" loading="lazy">

LAS CONSECUENCIAS DE NO SUPERAR UN TRAUMA

Por el contrario, si una persona continúa conviviendo a pesar del trauma, realmente **no es con genuina esperanza** y en la siguiente relación proyectará toda su historia, donde puede ser una **persona tóxica**.

*“Estas personas están predispuestas a que las cosas sean así, tienen **la idea** que todas sus **experiencias serán iguales** y esperan que las **malas situaciones** se repitan una y otra vez”,* indicó Evangelina.

*“Incluso, se podría decir que están tan predispuestas al conflicto que pueden llegar a **ser agresivos**, provocando ellos mismos el conflicto porque es lo que conocen”,* complementó.

Para finalizar, Evangelina destacó que al **cuidar el respeto** y mantener una **comunicación asertiva**, es posible protegerse de las **relaciones tóxicas** y fomentar una **convivencia con armonía**.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: