

**"Relaciones tóxicas, efímeras  
¿Cuáles son las señales que  
debo conocer?"**

Las relaciones interpersonales son diversas y con características singulares según la dinámica, asimismo, aportan a sus integrantes información, valores y una percepción de la realidad del otro.



Se le llama vinculación sana cuando 2 o más personas generan por medio de la interacción: tranquilidad, bienestar, felicidad y un estado pleno, la vinculación sana pueden tender a idealizarse ya sea por

una autoexigencia o ideas devenientes de la romantización de las relaciones; como que deben de ser perfectas, nunca han de tener dificultades, mis expectativas siempre deberán de ser cumplidas, si tengo que solicitar que algo cambie porque no me hace sentir bien es porque la relación está en déficit o no es de calidad.



Contar con estos pensamientos idealizados desarrollará el verdadero déficit en la interacción, alejando a los integrantes de la comunicación y de una dinámica real como los seres humanos que son.

Las personas contamos con áreas de oportunidad, sin embargo, al etiquetarlas como pobres, deficientes o en falla producen profecías autocumplidas, es decir las relaciones se convierten en aquello que se etiquetó (la etiquetación es una distorsión cognitiva) cuando son factores habituales en la comunicación.

Las relaciones tóxicas por tanto son cuando dos o personas generan por medio de la interacción: intranquilidad, infelicidad, desgaste, tristeza, desilusión, violencia y predomina el dolor y el sufrimiento, así como las formas de arreglar las problemáticas se centran en la desvalidación y el ataque a la persona y no un abordaje resolutivo del conflicto.

**Las señales que debes de tomar en cuenta para identificar una relación tóxica son:**

1.- No existe una aceptación de la otra persona hacia ti o mutua: se presentan constantes comentarios y/o críticas negativas enfocadas en hacerte cambiar o en que no deberías de ser como eres, es importante reconocer que las actitudes o comportamientos que tengas no sean dañinos para los demás, si así son te están haciendo notar algo benéfico a modificar, pero no de la forma adecuada.



2.-La implicación para la relación funcional es dispar: una de las partes presenta constantes esfuerzos para que la relación avance o se mantenga como ha estado, mientras la otra parte solo goza o se beneficia consciente o inconscientemente de esto; si la persona que se sobreesfuerza deja de hacerlo la relación se quiebra.



3.-La rigidez y la lucha de poder es regla: los planes a corto plazo son pospuestos o no son realizados debido a constantes discusiones o

peleas entorno a el cómo se realizarán o cambiados por otras actividades, con una dinámica inflexible e incomprensiva.

4.- Desear el cambio y que este no llegue: si bien saber que es en lo que nos equivocamos y es importante que cambiemos no nos dota de habilidades para cambiarlo, el saber teóricamente como preparar un platillo no me garantiza prepararlo bien, para esto es importante apoyarse de un especialista del comportamiento humano como son los diversos psicoterapeutas presentes en Si-Psic.

5.- La relación



impacta en diversos ámbitos:

el dolor y sufrimiento experimentado en notable en ti y te afecta en el trabajo, escuela, con la familia y los amigos, nota aquí como tu vida se basa y gira alrededor de la disfuncionalidad de tu relación y no de ti.



nuestras relaciones interpersonales, estas son áreas de oportunidad que potencialmente pueden ser convertidas en fortalezas para el desarrollo del bienestar.

Cuestionar lo que nos sucede e investigar al respecto brinda un panorama amplio de nuestra vida y una mayor conciencia en la toma de decisiones para la intervención o tratamiento.



Recuerda que puedes acercarte al equipo de SI-Psic para esclarecer dudas.

**-BIBLIOGRAFÍA:**

BBC News Mundo. (2022, junio 7). No es amor, es obsesión: el

[mecanismo del cerebro que hace que te enganches a relaciones tóxicas. BBC. https://www.bbc.com/mundo/noticias-61710094](https://www.bbc.com/mundo/noticias-61710094)

[Primeras, C. \(s/f\). S I L V I A C O N G O S T. Planetadelibros.com. Recuperado el 24 de febrero de 2023, de https://www.planetadelibros.com/libros contenido extra/30/29457 Cuando amar es demasiado.pdf](https://www.planetadelibros.com/libros contenido extra/30/29457)

Si te has identificado con algún punto de los anteriores o consideras que una persona cercana a ti se asimila a alguno, te recomiendo compartirle esta información con respecto a la salud mental.

No es un hecho negativo presentar conflictos y dificultades en