

7 señales de alerta en las relaciones que no se deben pasar por alto

Los vínculos conflictivos pueden marcar para siempre, por eso es fundamental reconocer a tiempo a las personas tóxicas. Cómo aprender a tomar distancia



Por

[Francisco Reyes](#)

17 de Noviembre de 2021

freyes@infobae.com



La "fase de luna de miel" puede traer aparejada una tormenta detrás

Cada vez se habla más de personas y relaciones tóxicas. Pero, ¿a qué nos referimos? Muchas veces los más allegados son los que nos recomiendan que nos mantengamos alejados de relaciones en las que aparecen ciertas **señales de alerta, "banderas rojas"**, pero ¿exactamente a qué deberíamos estar atentos?

Al momento de comenzar una relación, el enamoramiento suele ser total. La famosa **'fase de luna de miel'** puede hacer que no veamos ciertas situaciones que pasan inadvertidas pero se trata de **la antesala de una relación tóxica**. Las mentiras, las reacciones o respuestas violentas e incluso un comportamiento manipulador, controlador y donde primen los celos 'enfermizos', pueden aparecer de manera muy sutil.

Consultada por **Infobae**, **Beatriz Goldberg**, licenciada en psicología especialista en crisis individuales y de pareja, escritora y conferencista, dio su visión: **"La baja autoestima es el principal factor predisponente para entablar una relación tóxica, esto da lugar a la constante necesidad de reforzar la seguridad propia y ajena;** también la imposibilidad de poner límites y la poca capacidad de disfrute. Ese combo resulta explosivo, y confluye en una naturalización de circuitos de violencia verbal, física, económica o social a través de las redes".

"Hay momentos de luna de miel con promesas y arrepentimiento, estos vínculos tienen vaivenes pendulares súper adrenalínicos, diferentes a vínculos más reposados, reflexivos y calmos", apuntó.



Las señales de alerta a tener en cuenta ante una posible relación tóxica (Getty Images)

En una encuesta de 2011 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), se llegó a la conclusión de que aproximadamente el 47,1% de las mujeres y el 46,5% de los hombres dijeron que habían experimentado alguna forma de agresión psicológica en una relación. Se trata de una foto que puede ser útil para saber qué señales de alerta buscar para poder proceder con precaución o cortar el vínculo si es necesario.

De acuerdo a **Goldberg**, otra señal de alerta es el miedo a la pérdida, cuando siempre se está tratando de reasegurarse no hay confianza ni tranquilidad. En estos casos hay manipulación constante en distintos grados desde leve a psicopatía.



El 47,1% de las mujeres y el 46,5% de los hombres dijeron que habían experimentado alguna forma de agresión psicológica en una relación, según un estudio de los CDC de EEU U

“El victimario siempre tiene historias de víctima le hicieron de todo pero uno ve que levanta presión en pequeños detalles. La víctima tiende a mirar para otro lado por el circuito comentado en el fondo el otro con su baja autoestima controla al otro cuál objeto lo aleja, de todas sus zonas de confort y aparentemente lo ‘cuida’ de las malas”, añadió **Goldberg**.

Según la experta, las influencias en soledad son difíciles, eso debilita el día a día. **Las personas tóxicas son seductores, natos encantadores de serpientes, hacen hiper dependientes a su parejas. “El tango se baila de a dos”**, resaltó.

“La sexualidad no es termómetro porque suelen tener muy buen desempeño en ese ámbito, más aún en la etapa del arrepentimiento. Uno de los principales problemas es que **el vínculo tóxico comienza de una forma sutil y va incrementándose**”,

puntualizó Beatriz Goldberg, autora de los libros “*Dolorosamente, la violencia en la pareja. Cómo reconocerla y terminar con ella*”, y “*Parejas Tóxicas, ¡reciclar una relación es posible!*”, publicaciones de las editoriales URANO y kier, respectivamente.



"Las personas tóxicas son seductores, natos encantadores de serpientes, hacen hiper dependientes a su parejas", afirmó la psicóloga Beatriz Goldberg

Las 7 banderas rojas:

1- Mentiras, una detrás de otra

"Si hay muchas mentiras y constantes esto deja precedentes. Puede haber infidelidad de uno de los miembros de la pareja y a la vez, se mantiene desconfianza hacia el otro, control excesivo, generalmente. Las mentiras pueden ser usuales y hay que estar atentos a ellas. A veces, la víctima, tiene que decir también mentiras por miedo, ir mintiendo, y se hace responsable que por eso lo pone nervioso al otro", apuntó la psicóloga experta en relaciones Beatriz Goldberg.

2- Descalificación y desprecio

En general siempre el desprecio aparece y es un elemento que baja el autoestima totalmente. En el fondo, el victimario también tiene problemas de autoestima, que tiene que reforzarse y a veces se siente bien descalificando al otro, apuntó la psicoanalista a Infobae.

“Este tipo de manifestaciones suelen darse puertas adentro de la relación, ya que en la calle el victimario suele mostrarse como un excelente novio o novia. El asunto es **detenerlo antes posible este tipo de escena, para que la violencia no escale**. También hoy en día aparece a través de las redes sociales, no le dan por ejemplo entidad, importancia y lugar a la persona con la que se vinculan”, evaluó Goldberg.



3- Falta de compromiso

Según la analista, **muchas parejas tienen miedo al compromiso y en general a “tomar las propias riendas de la vida”**. También hay miedo a la pérdida. Las negociaciones o contratos en este aspecto aparecen, para no dejar de ser uno mismo, pero puede llegar a surgir el temor a dar el paso y la falta de compromiso en general con la vida, es decir la apatía, puede ser un signo de que algo anda mal.

4- Rápida huida ante discusiones complicadas

“Hay parejas que entran en toxicidad por que vienen de una familia u otras parejas tóxicas, y les resulta como familiar lo tóxico, lugares conocidos y de confort, es la única forma de amor que conocen”, determinó la psicóloga.

La ofensa es un clásico en la rápida huida ante discusiones acaloradas, según la psicóloga, autora de libros relacionados a las relaciones tóxicas. “Muchas veces, ante discusiones, uno escapa, se ofende o rompe la pareja. Muchas veces uno de los

involucrados emocionalmente no insiste para ‘no tirar de la cuerda y evitar así que se corte’”, ejemplificó.



La rápida huida en situaciones difíciles, presente entre las alertas resaltadas por las y los expertos

5- Com portam iento controlador

“Las personas que digitan nuestra vida son un peligro constante ya que muchas personas sienten que las llevan, les resuelven cosas. **El tóxico o la tóxica muchas veces es resolutivo**. Quizás venían de relaciones de ‘pocas cartas en el asunto’. Cuando la digitación es más grande ya comienza a generar incomodidad”, apuntó a **Infobae** Beatriz Goldberg. “Al ser constante se pierde la identidad y la libertad”.

Según la especialista, “**todo lo que es unilateral en una relación no sirve**. Cuando la otra persona empieza a controlar y a tomar decisiones unilaterales no sirve o el ‘sí’ por miedo”.

6- Celos excesivos y planteos en alza

Es, según Goldberg, una de las primeras señales de alerta a tener en cuenta. Son, en exceso, un semáforo rojo muy importante. “Sin embargo, un poco de celos a la gente le suele gustar ya que sienten que la otra persona se preocupa por uno. Ahora bien, cuando es un celo enfermizo y todo cae mal, ahí ya no es sano para nadie”.

“Al principio, a personas con bajo autoestima, que los celos ‘un poco’, les gusta, ya que quizás vienen de relaciones previas en las que no se les dio la atención que requerían, y aquí es donde más hay que tratar de poner la lupa, ya que puede comenzar ‘en pequeñas dosis’, pero pasa a ser un celo excesivo muy rápidamente y allí es más difícil de salir de esa relación”, alertó.



7- La crisis de comunicación

De acuerdo a Goldberg, “una pareja tiene que tener diálogo constante, sincero, donde uno puede reciclar una relación, pero solo en los casos que no hay algún grado de psicopatía en alguno de los involucrados. Si se ponen de acuerdo, con el diálogo muchas veces se hacen cambios y se pueden conseguir muchas cosas buenas, al igual que con el humor”.

“Con una pareja uno tiene que sentirse en una zona de confort, con tranquilidad. Si una persona está permanentemente con temor a lo que el otro va a decir, pensar o hacer, es que no va bien y es una clara señal de que nos enfrentamos a una pareja tóxica”, concluyó.

Fotos: Getty Images