





Documentos detonadores para estudiantes



en las relaciones



Arturo Pontifes Martinez

Director General

Judith Mendoza Aguilar

Titular de la Unidad de Estudios e Intercambio Académico

José Luis Segura Cárdenas

Director de Prospección Educativa

Karla María Sandoval Balcazar

Coordinadora de Estudios Académicos





D.R. © Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica Unidad de Estudios e Intercambio Académico Dirección de Prospección Educativa 6 de septiembre 147 Nte. Col. Lázaro Cárdenas Metepec, 52148, Estado de México Se autoriza la reproducción parcial o total de esta obra, exclusivamente cuando asi lo exprese la Institución titular de los derechos



Elaboró:

Lidia Sáenz López Administrativo Técnico Especialista

Edición:

Karla María Sandoval Balcazar

Coordinadora de Estudios Académicos

Diseño gráfico:

Barbara Yazmín Martínez Reyes Administrativo Técnico Especialista



Contenico

Presentación	7
Aprendiendo a Reconocer Red flags	. 8
¿Te suena el concepto Red flags en las relaciones?	14
Red flags que podrían no serlo	. 16
Red flags que debes tomar en serio en una relación	. 19
Primer date, hablando de los exs, "la basura no se revisa"	. 27
Red flags muy rojas	. 33
Conclusiones	.41
Recomendaciones Generales	. 43
Referencias	. 52





Estimados estudiantes del CONALEP

Las relaciones humanas son una parte esencial de nuestra vida cotidiana, desde amistades hasta relaciones románticas o familiares, todas tienen el potencial de influir en nuestro bienestar y en nuestro desarrollo personal y emocional. Sin embargo, no todas las relaciones aportan un crecimiento positivo, algunas veces, nos encontramos atrapados en dinámicas que, lejos de nutrirnos, nos lastiman o limitan, y es aquí, donde identificar las llamadas "red flags" o señales de alerta se convierte en una habilidad vital, especialmente para las y los jóvenes que están en pleno proceso de formación de su identidad y relaciones.

Este documento, dirigido principalmente a estudiantes del CONALEP, busca abrir un espacio de reflexión y aprendizaje sobre las características de una relación saludable, así como de las señales que indican que una relación puede volverse tóxica o dañina, es importante señalar que, en muchas ocasiones, estas señales no son fáciles de reconocer, ya que pueden manifestarse de manera sutil o estar normalizadas por la cultura o el entorno en el que nos desarrollamos, sin embargo, es fundamental aprender a identificarlas a tiempo para poder actuar de manera asertiva y prevenir problemas mayores en el futuro.

Las "red flags" pueden aparecer de diversas formas, como los son el control excesivo, manipulación, falta de respeto, aislamiento o incluso comportamientos violentos; desafortunadamente todas estas actitudes minan la confianza, el respeto mutuo y la salud emocional, por ello es importante identificar estas señales, además de comprender la importancia de establecer límites claros, comunicarte de manera efectiva y construir relaciones basadas en el respeto, la confianza y la igualdad.

Por último, es crucial que, como jóvenes, tengan las herramientas para enfrentar estas situaciones y tomar decisiones que favorezcan su bienestar, este documento pretende servir como un detonador de conciencia para empoderarlos a reconocer su propio valor, a no conformarse con relaciones que los hagan sentir menos o que afecten su autoestima y a tener la capacidad de salir de dinámicas tóxicas, está en sus manos está la posibilidad de construir relaciones sanas y enriquecedoras que les permitan crecer y desarrollarse en un ambiente de respeto y apoyo mutuo.

Judith Mendoza Aguilar

Titular de la Unidad de Estudios e Intercambio Académico

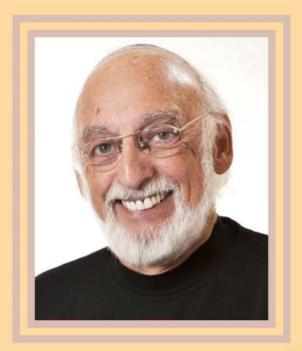


Aprendo a reconocei Red Plass

Las red flags o señales de alerta en las relaciones son indicadores clave que pueden predecir comportamientos tóxicos o abusivos, y su identificación es crucial para la protección del bienestar emocional y físico de las personas involucradas. Este concepto ha sido ampliamente discutido por expertos en psicología y terapia de pareja, quienes han subrayado la importancia de reconocer estas señales para evitar que las relaciones se tornen perjudiciales.

Uno de los primeros expertos en destacar la importancia de las red flags fue el doctor **John Gottman**, un conocido psicólogo y especialista en relaciones de pareja.

En sus investigaciones, especialmente en la década de 1990, identificó ciertos patrones de comportamiento, como el desprecio, la crítica constante, la actitud defensiva y la evasión emocional, que son fuertes predictores de divorcio y deterioro en las relaciones.





Según Gottman, estos comportamientos, que pueden manifestarse como pequeñas señales al principio de una relación, son indicadores de problemas más profundos que, si no se abordan, pueden escalar hacia una ruptura.

La doctora **Diana Miloslavich Túpac**, psicóloga y feminista peruana, ha sido una voz prominente en la discusión sobre la violencia de género y las dinámicas de poder en las relaciones en América Latina.



En su obra "Violencia contra las mujeres: El permanente desafío" (2000), Miloslavich señala que actitudes como el control excesivo, los celos extremos y la descalificación de la pareja son señales de alerta tempranas que pueden conducir a la violencia doméstica.

Su trabajo ha sido crucial para visibilizar estas dinámicas en el contexto latinoamericano, donde las normas culturales a menudo perpetúan el machismo y las relaciones desiguales.



Otra voz influyente en el tema es la doctora **Lundy Bancroft**, autora y terapeuta con una larga trayectoria en el estudio del abuso en las relaciones.

En su libro "Why Does He Do That?: Inside the Minds of Angry and Controlling Men" (2002), Bancroft señala que actitudes como el control excesivo, la manipulación emocional y los celos desmedidos son claras señales de alerta que pueden predecir comportamientos abusivos.



Bancroft enfatiza que estas señales no deben ser ignoradas, ya que son indicativas de dinámicas de poder y control que, con el tiempo, pueden volverse extremadamente dañinas.

El trabajo de la doctora **Harriet Lerner**, psicóloga y autora de **"The Dance of Anger"** (1985), también aporta a esta discusión. Lerner aborda cómo la falta de comunicación efectiva y la negación de los propios sentimientos son señales de alerta en las relaciones.





Según Lerner, cuando una persona no se siente escuchada o validada en sus emociones, es una señal de que la relación podría no estar satisfaciendo sus necesidades emocionales, lo que podría llevar a resentimientos y conflictos a largo plazo.

La psicóloga Patricia Evans es una de las pioneras en el estudio del abuso emocional. En su libro "The Verbally Abusive Relationship" (1992), Evans describe cómo ciertas conductas, como el control excesivo y la manipulación emocional, son señales tempranas de una relación potencialmente abusiva.







Estos especialistas coinciden en que las red flags son señales tempranas que no deben ser ignoradas, ya que pueden indicar problemas profundos en una relación.

Estos indicativos de advertencia pueden manifestarse de diversas maneras, como comportamientos controladores, falta de respeto, o manipulación emocional. Identificarlas y actuar a tiempo es esencial para evitar que una relación se convierta en una fuente de dolor, sufrimiento o incluso abuso.

La investigación en el campo de las relaciones interpersonales, junto con las aportaciones de expertos en psicología y salud mental, ha sido crucial para entender la importancia de estos indicadores.







Gracias a estos estudios, se ha puesto de manifiesto cómo la detección y el manejo adecuado de las red flags pueden influir positivamente en la salud emocional y el éxito de las relaciones a largo plazo.

La prevención, en este sentido, no solo protege a las personas de posibles daños, sino que también promueve relaciones más sanas y equilibradas.











Te suena el concepto Red Blags en las recaciones?

Las red flags, o señales de alerta, son determinantes en el inicio de una relación porque actúan como escudos protectores. Que las detectes a tiempo puede prevenir tanto tu sufrimiento como el de tu pareja. Cada red flag revela aspectos importantes del carácter y las intenciones de quienes están involucrados.

Estas advertencias son como esos destellos de duda que te hacen replantearte si tu relación debe continuar. Pero

¿Qué onda en realidad con eso?
¿Todas las señales son igual de serias para todos?
¿Es mejor salir corriendo cada vez que ves una red flag, o a
veces vale la pena intentar arreglar las cosas?

Por ejemplo, si valoras la honestidad y notas que tu pareja tiene la costumbre de mentir, por pequeño que sea la mentira, esta red flag puede indicar un problema mayor en el futuro. Reflexionar sobre estas señales te permite tomar decisiones informadas sobre continuar o no con la relación o establecer límites claros.



En las relaciones, es normal que cada persona tenga sus propios defectos y áreas en las que pueden mejorar. Es parte de ser humano y nadie es perfecto. Sin embargo, a veces es difícil saber cuándo un comportamiento o una actitud va más allá de un simple defecto y se convierte en una verdadera Red Flag.

Este documento está diseñado para ser una herramienta útil que te ayude a identificar las señales de alerta en tu relación, reconocer estas señales desde un principio puede ayudarte a tomar decisiones trascendentales, por lo que es muy importante poner atención a patrones de comportamiento que puedan ser perjudiciales o que afecten tu salud emocional y mental.



Red Plags que no ser lo

Cuando estás en una relación, en la que **tu pareja coquetee** o es demasiado amable con otras personas te puede generar preocupación o incomodidad porque esperas exclusividad emocional y sexual con tu pareja. El coqueteo fuera de la relación puede percibirse como un quebrantamiento de confianza o una señal de falta de compromiso.

Sin embargo, si te encuentras en una relación abierta o poliamorosa, las reglas son diferentes. Estas dinámicas de rela-

ción se basan en una comunicación abierta y honesta, donde establecen límites claros y se acepta la posibilidad de tener conexiones emocionales y sexuales con múltiples personas.



En este contexto, el coqueteo puedes verlo como una expresión saludable de la sexualidad y la sociabilidad de tu pareja, siempre y cuando se respeten los acuerdos establecidos dentro de la relación.





Cuando tu pareja evita presentarte a su familia, puede ser un indicador de que algo no está del todo bien en tu relación. En muchas culturas y contextos sociales, presentar a tu pareja a la familia es un paso importante que refleja compromiso y seriedad en la relación.

Si tu pareja evita este paso, puede levantar algunas banderas rojas. Por ejemplo, podría sugerir que no se siente seguro en la relación o que no está listo para un compromiso más serio. Pero también podría indicar que existe algún tipo de problema o conflicto en su familia que tu pareja prefiere evitar.

Por supuesto, hay casos donde la situación familiar es complicada y presentar a la pareja puede ser difícil o incómodo. Sin embargo, en la mayoría de los casos, la falta de disposición para presentarte a la familia puede ser un signo de que tu pareja no está completamente comprometida con la relación o que podría estar ocultando algo importante.

conalep

Es súper necesario que hables con tu pareja de forma sincera y sin rodeos sobre este tema. Pregúntale por qué no te ha presentado a su familia y juntos encuentren una forma de manejarlo donde ambos se sientan cómodos y comprendidos. Hablar claro y ser honestos es la clave para resolver cualquier preocupación o problema en la relación.



El Ghosteo, es importante que tengas en cuenta que, en la mayoría de los casos, cuando alguien realmente está interesado en mantener una relación, mostrará interés y se mantendrá en contacto.

El ghosting te puede causar confusión y malestar, sin entender por qué tu pareja se desaparece de repente.



Aunque puede haber razones válidas para el distanciamiento, como que se encuentre con muchas ocupaciones o que tenga que enfrentar problemas personales o laborales, aun así, la falta de comunicación la puedes percibir como falta de interés o respeto.

Si quieres una relación sana y comprometida, es importante que ambos hablen abiertamente sobre sus sentimientos y necesidades. Si uno necesita espacio o tiempo para resolver algo, lo mejor es decirlo de manera clara y respetuosa, en vez de ignorar o desaparecer sin avisar.



Cuando una relación se pone súper intensa muy rápido, puede traer varios problemas y preocupaciones. Esa intensidad puede mostrarse de muchas maneras, desde demostraciones exageradas de amor hasta volverse demasiado dependientes emocionalmente, lo cual puede invadir tu espacio personal y hacerte sentir como si estuvieras perdiendo tu independencia.



Por ello, es muy importante que cada uno tenga su propio tiempo y espacio, y que mantengan relaciones saludables con amigos, familiares y actividades fuera de la relación. Si esperas que la relación sea tu única fuente de felicidad, es probable que te sientas frustrado si las cosas no salen como esperabas.



Además, toda esa intensidad puede cambiar el equilibrio de poder en tu relación, haciendo que uno dependa demasiado del otro para sentirse feliz o tener una identidad, lo que puede causar problemas para establecer límites saludables. Y si la intensidad emocional está a tope desde el principio, es probable que tu relación se desgaste demasiado rápido porque no se construyó de manera estable.

Cuando varias personas de tu círculo cercano te dicen que tu pareja no te conviene, es natural sentirte confundido y tal vez un poco a la defensiva, después de todo, estás con el amor a tope y quieres creer en lo mejor de la persona con la que estás. Sin embargo, las opiniones de tus amigos y familiares merecen ser consideradas seriamente, porque tus amigos y familiares pueden ver cosas que tú no ves debido a la cercanía emocional que tienes con tu pareja.

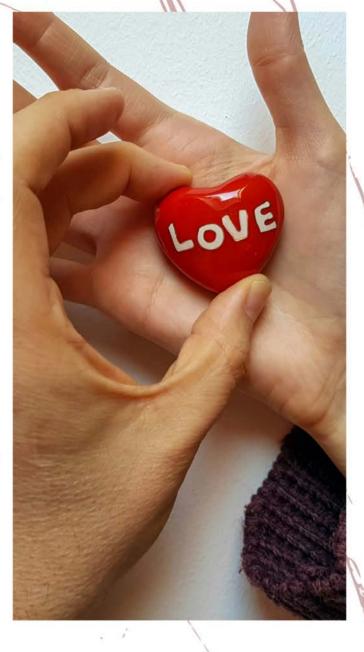
Ellos están fuera de la burbuja del enamoramiento y pueden notar comportamientos o actitudes que pasan desapercibidos para ti. Por ejemplo, podrían observar cómo tu pareja te trata en público, cómo interactúa con otras personas o si hay inconsistencias en sus historias. Estas observaciones pueden ser señales de alerta donde tu amor te ciegue, y podrías estar ignorando, además aquellas personas que han estado en relaciones más largas o han pasado por experiencias similares, pueden ofrecerte una perspectiva basada en su propia experiencia.

Pueden reconocer patrones de comportamiento que podrían ser perjudiciales a largo plazo, como el control, la manipulación o la falta de respeto, su experiencia puede ser una fuente valiosa de sabiduría y orientación.





Una red flag que está muy asociada a la manipulación emocional, sobre todo si tu pareja es narcisista, es el bombing". "love Todo empieza con una etapa de <u>idealización</u>, donde tu pareja te bombardea con atención. regalos, y frases como "eres el amor de mi vida", "nunca me había pasado algo así", o incluso "me encantaría casáramos nos tuviéramos hijos". Todo esto en un plazo tiempo muy corto, en donde te pinta una imagen perfecta de su relación.



Durante esta fase, minimiza sus propios defectos y solo destaca tus virtudes, creando una conexión emocional súper intensa y rápida.

La <u>segunda etapa de la relación es la intermitencia</u>, donde el cariño y la atención van y vienen; una semana puede bombardearte amor y la siguiente, se vuelve indiferente y distante.





Finalmente, cuando la relación ya está más establecida, si no te comportas como quiere, empieza la etapa de devaluación, aquí es cuando se enfoca en tus defectos, muestra desinterés y prefiere pasar tiempo lejos de ti. Esto te hace sentir culpable, como si el cambio en la relación fuera tu culpa, y empiezas a intentar transformarte para recuperar su interés y el amor que tenías al principio, es decir una vez que se ha ganado tu confianza, retira esa atención para dejarte emocionalmente vulnerable con el único objetivo de hacerte emocionalmente dependiente y que creas que nunca vas a encontrar a alguien que te quiera o te trate igual.



El Gaslighting es una red flag de abuso emocional muy sutil que te hace cuestionar tu propia realidad. Te encuentras pidiendo disculpas sin entender realmente por qué, mientras que tus sentimientos y experiencias son ignorados o minimizados. Si dices "me sentí mal cuando hiciste eso", la respuesta típica es algo como "eres demasiado sensible, solo era un chiste". Te hace creer que el problema está en tu percepción, y aunque intentes defenderte, te sigue diciendo que estás exagerando o imaginando cosas. Esto te lleva a dudar de ti, a intentar agradar a tu pareja, y a quedarte sin salida en una relación tóxica. Tu autoestima se ve afectada, y empiezas a cuestionar tu memoria, tu razonamiento, e incluso tu salud mental.

Este tipo de manipulación es peligrosa, ya que te mantiene en relaciones dañinas, te hace pensar que hay algo malo en ti, te quita seguridad y te hace dependiente de la opinión de los demás. Incluso puede alejarte de tus seres queridos por miedo a que te cuestionen sobre tu relación.



Recuerda que las emociones no son ni buenas ni malas, y nadie puede decirte si lo que sientes es válido o no. Si dices "eso me hizo sentir criticado" o "me sentí triste por lo que hiciste", no es algo que esté abierto a discusión. Al final del día, si sientes que tu pareja te humilla o te lastima emocionalmente, solo tú sabes cómo te afecta; tus sentimientos no están en debate.

Si tu pareja te trata súper bien y es educada contigo, pero no muestra el mismo respeto hacia los demás, como su familia o conocidos, es una señal de alerta que no debes ignorar. Este comportamiento inconsistente puede revelar mucho sobre su verdadero carácter y valores.

Una persona que es amable y considerada solo contigo, pero trata mal a otros, puede estar mostrando una fachada, este tipo de comportamiento indica que su amabilidad es selectiva y posiblemente manipulativa. Es fácil ser adorable y cortés con alguien que nos interesa o de quien queremos algo, pero el verdadero carácter está en cómo tratamos a los demás, especialmente a aquellos que no tienen nada que ofrecernos o que están en una posición de servicio.

Por ejemplo, si ves que tu pareja es grosera o despectiva con los meseros, podría indicar una falta de respeto fundamental hacia los demás.



Esta actitud puede extenderse a otras áreas de su vida y, eventualmente, podría dirigirse hacia ti. El respeto y la empatía no deben ser selectivos; una persona genuinamente amable lo es con todos.

Además, observa cómo trata a su familia y amigos. Si tiene constantes conflictos, habla mal de ellos a sus espaldas o no muestra gratitud y consideración, esto puede ser un reflejo de problemas emocionales más profundos. La forma en que alguien maneja sus relaciones cercanas puede ser un buen indicador de cómo manejará los conflictos y las tensiones en su relación contigo.

El **breadcrumbing** es cuando alguien te da señales mixtas, mostrando interés solo cuando le conviene. A veces es muy cercano, otras veces se aleja, pero mantiene distancia para evitar compromisos. Si esa persona está en ocasiones, pero luego desaparece; si va y viene, intentando engancharte, pero sin comprometerse, es posible que esté mostrando una bandera roja poderosa.

Este tipo de comportamiento hace que te sientas inseguridad y desconfianza cuando solo desaparece; pero a la vez mantienes viva la esperanza al recibir cosas positivas de vez en cuando, lo que puede llevarte a engancharte aún más.





Cuando sales en un primer date, no está mal tocar un poco el tema de relaciones pasadas. Pero si tu cita no deja de hablar de su ex o te compara constantemente, eso no es justo para ti, todos merecemos atención y respeto. Una relación saludable se construye en el presente y mira hacia el futuro, no se queda atrapada en el pasado. Si el asunto de la expareja sigue siendo el centro de atención, podría ser una señal de que aún no ha superado esa etapa por completo. Es vital establecer límites desde el principio y expresar cómo te sientes. Si te incomoda que tu cita le preste tanto tiempo y energía a su ex, no dudes en hacerlo saber de manera respetuosa. Quizás todavía no han cerrado ese capítulo, y es importante aclararlo desde el inicio.

En una conversación, el vínculo se construye cuando compartimos nuestras ideas, historias y vivencias. Si tu pareja está más centrada en hablar solo de su propia persona, sin involucrarte ni mostrarte interés, como si estuviera hablando consigo mismo en lugar de contigo. Cuando alguien solo se enfoca en sí mismo(a) y no te da espacio para participar en la conversación, puede ser difícil establecer una relación auténtica. Es como si estuviera ignorando tu presencia y tus aportaciones, es lo contrario para lograr una relación saludable y equilibrada.





Una verdadera conexión requiere reciprocidad, donde ambas partes se escuchan, se interesan y se apoyan mutuamente. Si tu pareja no muestra interés en conocerte o en incluirte en la conversación, puede ser una señal de que no tiene un interés real en establecer una relación contigo. Recuerda que el respeto, la comunicación y la atención mutua son la base para toda relación sana, si sientes que la conversación está siendo un monólogo en lugar de un diálogo, es importante considerar si esa persona realmente está buscando una relación significativa contigo.

Un chispazo de alerta que indica que podrías estar en una relación problemática es cuando te ves constantemente **defendiendo las acciones de tu pareja.**

Por lo general, estas acciones o palabras son claramente inapropiadas y no son eventos aislados, sino que forman parte de un modelo continuo de comportamiento, y crea un ambiente incómodo, ¿sabes? Te ves en la situación de tener que andar arreglando las cosas o justificando el comportamiento de tu pareja para evitar conflictos.

No solo te encuentras defendiéndolo ante los demás, sino que terminas justificando sus acciones hasta contigo. Por ejemplo, "Estaba de malas porque tenía hambre", "Es así porque su infancia fue difícil", "Actúa así conmigo porque es su manera de demostrarme amor", etc.

conalep

Cuando tu pareja no te da la importancia que mereces, es decir ni siquiera se toma la molestia de preguntarte cómo estás o cómo te sientes, como si tus sentimientos y emociones no importaran. La falta de interés de tu pareja puede incluso generarte una sensación de soledad, si la persona que se supone debe ser tu mayor apoyo no está presente emocionalmente, te puede hacer sentir distante o como si no tuvieras a nadie en quien confiar plenamente, y esto puede llevarte a una tristeza y ansiedad persistentes.

Todos necesitamos sentirnos valorados y cuidados por las personas que queremos. No permitas que tu autoestima se vea afectada, todos merecemos ser amados y recibir atención genuina.

Si entre la pareja la comunicación es incorrecta, pueden surgir problemas. A veces eso se nota con silencios incómodos, evitando hablar de cosas importantes o simplemente mostrando poco interés en lo que el otro dice. Sin una buena comunicación, es difícil resolver los problemas y mantener una conexión emocional fuerte.

Por ejemplo, cuando hay silencios incómodos entre ustedes, puede ser señal de que hay asuntos sin resolver o sentimientos que no se están compartiendo. Evitar temas importantes también es común cuando la comunicación falla.



Si uno o ambos evitan hablar de cosas como expectativas o problemas personales, puede generar malentendidos.

Otro indicio de problemas de comunicación es cuando uno de los dos no muestra interés en lo que el otro está diciendo. Esto puede hacer que la persona se sienta ignorada o poco valorada, lo cual afecta la confianza y el respeto mutuo.

Sin una buena comunicación, resolver problemas se vuelve más complicado, las discusiones pueden volverse frecuentes y poco productivas. Además, una falta de comunicación afecta la conexión emocional, las relaciones necesitan que ambos se sientan escuchados y apoyados emocionalmente.

Una señal preocupante en una relación es cuando tu pareja intenta imponerte sus opiniones y hacer que pienses exactamente como él o ella. Esto puede manifestarse de diversas formas, como minimizar tus ideas o tratar de convencerte de que estás en un error si no estás de acuerdo, con lo que dice, piensa y/o hace.

Si tu pareja insiste en que pienses igual que ella, te está faltando al respeto y limitando tu libertad para decidir y expresarte. Una relación debe basarse en el respeto, la confianza y la aceptación de las diferencias entre ambos.

Existen personas egocéntricas y narcisistas que pueden parecer encantadoras al principio, llenándote de halagos y haciéndote sentir especial.

conalep

Pero con el tiempo, te manipulan y chantajean para que te adaptes a su vida y pongas sus necesidades por encima de las tuyas. Carecen de empatía, no les importa lo que sientes o quieres, y a menudo te harán dudar de tus propios deseos. Si alguien no se interesa en escucharte, conocer tu vida, tus relaciones, tus valores y tus necesidades, es alguien que no sabe amar.

Cuando tu pareja tiene dificultades para controlar sus emociones y reacciona exageradamente, puede generar muchas tensiones en una relación. Por ejemplo, si opta por ignorarte por completo en vez de resolver los problemas, o si se enfurece fácilmente ante cualquier situación, puede indicar una bandera roja importante.

"tratamiento FI silencio" es cuando alguien te ignora deliberadamente como forma de castigo o manipular para emocionalmente la puede situación. Esto dejarte en un estado de incertidumbre y ansiedad, sin saber qué hiciste mal o cómo resolver las cosas.

conalep





Por otro lado, las explosiones de ira son preocupantes porque pueden volverse intimidantes y crear un ambiente donde sientas temor de expresar tus opiniones o preocupaciones. Esto puede llevar a evitar conflictos para mantener la paz superficialmente, lo cual no es saludable a largo plazo.

Estos comportamientos pueden repetirse y empeorar con el tiempo, afectando negativamente la estabilidad emocional y la confianza en la relación. Debes reconocer estas señales a tiempo y considerar cómo afectan tu bienestar emocional y tu autonomía. Establecer límites claros y buscar apoyo pueden ser pasos importantes para protegerte y mantener una relación equilibrada y respetuosa para ambas partes.



ocasionales Los celos pueden ser inofensivos. pareja si tu pero posesiva auiere 0 controlar tus planes, lo quién que vistes, con sales, con quién hablas, a dónde vas, cómo gastas tu dinero, qué haces en línea (redes sociales), qué ropa usas, qué escuchas o incluso qué comes, esta es una red flag seria de abuso emocional.



Incluso en ocasiones te pueden hacer que los elijas sobre otras personas importantes en tu vida (familiares o amistades) como una expresión de "amor", si no pones un alto puede incluso cerrar tu circulo social poco a poco.



Parece muy normal que tu pareja te pregunte qué estás haciendo, con quién vas a salir o dónde vas a estar. Sin embargo, es importante diferenciar entre un interés real por tu día y tus planes y un comportamiento excesivamente controlador.







Es esencial hablar abiertamente sobre cómo te hacen sentir estos mensajes. Expresar tus límites y expectativas en cuanto a la privacidad y la confianza mutua, es clave para mantener una relación equilibrada y respetuosa.

En una relación saludable. es natural compartir detalles de tu vida v mostrar interés en la vida del otro. Pero cuando preguntas estas se vuelven frecuentes o parecen indicar una necesidad de controlar tus movimientos, puede motivo de ser preocupación.

Este tipo de conducta puede afectar tu sensación de privacidad y autonomía.





Si te presiona para hacer ciertas cosas o hasta para salirse con la suya, te está manipulando y chantajeando. Por ejemplo, insistir en acercamientos sexuales aunque ya hayas dicho que no, o forzarte a vivir juntos o casarte, compartir cuentas bancarias, pasar todo el tiempo juntos en vez de con otras personas, o exigirte dejar de estudiar para prestarle atención.

Todos tenemos nuestros límites, esas barreras que establecemos en diferentes situaciones.



Sabemos lo que nos gustaría hacer y lo que no, o lo que permitiríamos que alguien nos diga y lo que no. Si la otra persona intenta superar esos límites a pesar de que los has establecido, es una red flag.





La deshonestidad es una de las señales más evidentes de problemas en una relación. Cuando tu pareja muestra deslealtad, recuperar la confianza se vuelve difícil. La deshonestidad puede manifestarse de diversas maneras, como tener una aventura, ocultar secretos o participar en actos corruptos. También puede ser evidente en inconsistencias en sus relatos, evitar respuestas directas o descubrir que te dice mentiras.



Cuando te enfrentas a la infidelidad de tu pareja, es crucial tomarte un tiempo para reflexionar sobre lo que realmente deseas en esa relación. La confianza es fundamental para cualquier relación saludable, y si no puedes confiar en tu pareja, es probable que la continuación juntos sea complicada. Es importante que consideres tus sentimientos y necesidades antes de decidir cómo proceder en una situación tan difícil.

conalep



Cuando tu pareja <u>no puede</u>
controlar su temperamento
en una relación, puede
causar muchos problemas.
Las peleas son frecuentes
porque reacciona
rápidamente y eso genera
mucho estrés.

Para la pareja, es agotador emocionalmente porque nunca saben cómo va a reaccionar. Además, la comunicación se vuelve difícil y los problemas no se resuelven bien.



Después de una explosión, puede disculparse, pero si esto se repite mucho, crea un ciclo frustrante. En casos extremos, la falta de control puede llevar a comportamientos abusivos emocionalmente. Es importante reconocer estas señales a tiempo y buscar ayuda si es necesario para mantener una relación sana y respetuosa.



Algunas de las **RED FLAGS** mencionadas incluyen tipos de abuso emocional, pero si tu pareja te pone en peligro o te agrede verbal, emocional, física o sexualmente, termina esa relación lo más pronto posible. **La violencia** no tiene por qué ser explícitamente un golpe o un empujón, también los desprecios, los comentarios negativos sobre tu físico, tu valía o tu forma de ser, las comparaciones y otros signos de violencia verbal son dignos de tener en cuenta.

A veces es común no darse cuenta de que se está normalizando la violencia en una relación. Esto puede pasar de muchas maneras. Al principio, los comportamientos abusivos pueden ser sutiles, como críticas constantes o comentarios despectivos disfrazados de "bromas". Con el tiempo, estos comportamientos se vuelven más comunes y puedes llegar a verlos como normales.

La normalización puede ser un proceso gradual. La pareja abusiva puede empezar con pequeñas agresiones verbales o emocionales y, poco a poco, aumentar la intensidad y frecuencia de estas acciones. Muchas veces, la pareja que es violenta puede manipular para hacerte creer que mereces ese trato o que eres culpable de provocar la violencia. Esto puede llevarte a justificar o minimizar el comportamiento abusivo, pensando que es algo que tienes que soportar.



Además, la normalización de la violencia puede estar influenciada por factores externos como la sociedad y la cultura. Si has crecido en un entorno donde la violencia o el maltrato son comunes o aceptados, es posible que tengas una idea equivocada de lo que es una relación sana. Los medios de comunicación, las experiencias familiares y los círculos sociales también pueden influir en tus expectativas y tolerancia hacia ciertos comportamientos.





Darte cuenta de que estás normalizando la violencia es el primer paso para salir de una relación tóxica. Es fundamental hablar con personas de confianza, buscar apoyo profesional y recordar que mereces una relación basada en el respeto, la igualdad y la seguridad. No debes tolerar la violencia en ninguna de sus formas.





VIOLENTÓMETRO

La siguiente imagen es una herramienta que te ayudará a identificar y visualizar la manera en la que la violencia puede llegar a escalar:

30	_	ASESINAR (homicidio, feminicidio)
29		Mutilar
28		Violar
27		Abuso sexual
26		Forzar una relación sexual
25		Amenazar de muerte
24		Difundir contenido intímo sin
		consentimiento por medios digitales
23		Amenazar con objetos o armas
	9	
22		Sextorsión
21		Encerrar, aislar
20		Patear
19		Cachetear
18		Empujar, jalonear
17		Pellizcar, arañar
16		Golpear "jugando"
15		Caricias agresivas
14		Manosear
13		Destruir artículos personales
12		Controlar, prohibir (amistades,
		familiares, dinero, lugares, apariencia,
		actividades, celular, mails y redes sociales)
11		Intimidar, amenazar
10		Humillar en público
9		Ridiculizar, ofender
8		Descalificar
7		Culpabilizar
6		Acechar / Stalkear redes sociales
5		Celar
4		Ignorar, ley del hielo
3		
		Mentir, engañar
2		Chantajear
1		Bromas hirientes

Necesitas ayuda ¡Pídela!

Reacciona! No te dejes destruir

-a violencia aumentará CUIDADO







En el mundo de las relaciones, es muy importante poder identificar y entender las señales de alerta, las famosas "red flags" pueden aparecer de diferentes formas y nos avisan de posibles problemas en la relación.

Ignorar estas señales puede ser muy peligroso. Las relaciones con red flags pueden convertirse en súper tóxicas y agotadoras emocionalmente, afectando tu salud mental y bienestar en general. Si estos patrones continúan, la relación puede volverse muy insegura, haciendo que uno de los dos se sienta atrapado, sin valor o en una situación que no los hace feliz.

Es crucial que cada individuo reconozca y valore su propio bienestar emocional y esté dispuesto a tomar medidas decisivas si la relación no promueve un ambiente de amor, respeto mutuo y confianza. Esto puede incluir establecer límites claros, buscar apoyo emocional fuera de la relación y, en algunos casos, tomar la decisión de poner fin a la relación si las dinámicas tóxicas persisten.

Buscar ayuda externa de amigos de confianza, familiares comprensivos o profesionales capacitados en terapia puede ser fundamental para ganar perspectiva y apoyo durante este proceso.

Estas redes de apoyo pueden ofrecer una visión objetiva y alentar a la persona a priorizar su bienestar emocional sobre cualquier otra consideración.

En última instancia, construir relaciones sólidas y satisfactorias es un proceso que requiere atención continua y compromiso mutuo. Al estar alerta a las red flags y tomar medidas proactivas para abordarlas, cada individuo puede aspirar a relaciones que no solo sean gratificantes, sino que también fomenten un crecimiento personal positivo y una sensación de bienestar duradero.

Hay que dejar claro que no hay un solo amor en la vida, no hay parejas ideales; es uno de los grandes mitos románticos que hay que tirar, no hay ese tipo de uniones ni las habrá. Es imposible ser felices todo el tiempo. En esta lógica, el día y la cotidianidad son abrumadoras, lo que sí puede haber es un buen diálogo; pero si tampoco se puede dar, hay que aprender a soltar de la manera más sana.

Algunos otros mitos son las parejas fantásticas, la "media naranja", bajo el argumento de que "el amor es ciego" o que "el amor verdadero lo puede todo", elementos que no son positivos; sin embargo, como se han normalizado socialmente son las puertas ideales a la "exclusividad, a la sumisión, la posesión y la explotación emocional".

conalep

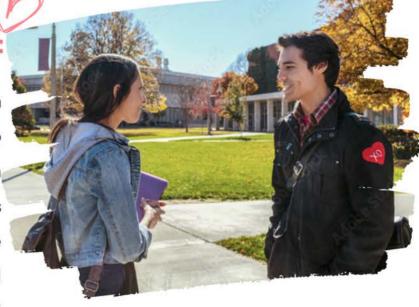


Cada relación es única, sin embargo, nos gustaría compartir contigo algunas recomendaciones que podrían serte de utilidad, sobre todo en caso de que hayas notado que tu pareja o tú tiene alguna o varias de las Red flags mencionadas anteriormente:

COMUNICA TUS SENTIMIENTOS

En una relación de pareja, la comunicación es el pegamento que mantiene unida la conexión emocional y asegura que ambos estén bien. La forma en la que te comuniques puede hacer que el vínculo se fortalezca o, por el contrario, se debilite. Hablar de lo que sientes de manera adecuada es esencial.

Es importante que mantengas la conversación centrada en tus propias emociones, evitando culpar o criticar a tu pareja.



Expresar cómo te sientes es un acto de valentía y sinceridad, y abrir tu corazón permite que tu pareja conozca una parte profunda y auténtica de ti.

Esta apertura no solo crea un ambiente de intimidad, sino que también facilita la resolución de conflictos y la comprensión mutua.



Cuando decides hablar sobre tus emociones, es esencial que lo hagas desde tu propia experiencia. Utiliza un lenguaje que refleje tus sentimientos personales, en lugar de atacar o culpar al otro. Por ejemplo, en lugar de decir "tú nunca me escuchas", podrías expresar "me siento ignorado(a) cuando no me prestas atención". Esta manera de hablar hace que sea más fácil para tu pareja escucharte sin ponerse a la defensiva.

Pero la comunicación efectiva no es solo hablar; también se trata de escuchar, es como el baile, donde ambas partes se adaptan y responden a los movimientos del otro, lo que significa que ambos deben estar dispuestos a escuchar y considerar la perspectiva del otro.

Después de que hayas expresado tus sentimientos, es vital darle a tu pareja también la oportunidad de compartir sus pensamientos emociones. Cuando prestamos atención de verdad, no solo entendemos lo que nos dicen, sino cómo se sienten. Crear un espacio seguro donde ambos se sientan escuchados y respetados importante para una relación sana.

conalep



Finalmente, trabajar juntos para encontrar soluciones hará más fuerte turelación. En vez de solo señalar problemas, es clave colaborar para encontrar y adoptar cambios que beneficien a los dos. Preguntar a tu pareja cómo pueden mejorar mutuamente apoyarse en SUS necesidades emocionales crea un sentido de equipo y compromiso compartido. Este enfoque no solo ayuda a resolver problemas actuales, sino que también construye una base sólida para enfrentar futuros desafíos juntos.

DISPONER DE ESPACIO PERSONAL:

En una relación de pareja, es fácil caer en la trampa de guerer pasar todo el tiempo juntos. Al principio, esta cercanía puede parecer una señal de amor y dedicación. Sin embargo, con el tiempo, la falta de espacio personal puede llevar a la sensación de asfixia y a conflictos innecesarios. Cada persona necesita tiempo para recargar energías, reflexionar y disfrutar de sus propios intereses. Este tiempo a solas no solo es beneficioso para el sino individuo. que también enriquece la relación.

Tener espacio personal te permite mantener tu identidad y autonomía. Aunque estés en una relación, sigues siendo una persona con tus propios sueños, pasatiempos y necesidades. Pasar tiempo a solas te ayuda a cultivar estos aspectos personales, respetar el espacio personal es una muestra de confianza y madurez emocional.

Mantener conexiones saludables con amigos y familiares también es clave. Pasar tiempo con ellos te permite compartir experiencias y recibir diferentes perspectivas, lo

conalep

cual enriquece tu vida y, en consecuencia, tu relación de pareja. Además, mantener estos lazos evita que dependas excesivamente de tu pareja para satisfacer todas tus necesidades emocionales y sociales.

Participar en actividades fuera de la relación también es importante. Ya sea practicar deportes, asistir a clases, dedicarte a un hobby o simplemente pasar tiempo en la naturaleza, estas actividades te dan un respiro necesario de la rutina diaria de la relación; También te permiten crecer personalmente y desarrollar nuevas habilidades, lo cual puede ser muy positivo para la relación, ya que aporta experiencias y temas nuevas de conversación.

Hablar sobre la importancia del espacio personal y establecer límites saludables puede prevenir muchos problemas. Ambos deben entender que necesitar tiempo a solas o con otros no es una señal de desamor, sino una necesidad natural y saludable. De hecho, el tiempo aparte puede hacer que los momentos juntos sean aún más especiales y significativos.

ESTABLECE LÍMITES:

Es importante especificar qué comportamientos consideras nocivos y por qué te afectan, para que tu pareja entienda mejor tu perspectiva y las razones detrás de tus límites, habla y deja claro cómo te gustaría que fueran las cosas en tu relación; no te conformes con menos de lo que realmente quieres y mereces.

Recuerda que establecer límites no significa que estés exigiendo perfección, sino que estás buscando una forma de relacionarte que te haga sentir bien y respetado o respetada. Es una forma de cuidar tu bienestar emocional y fomentar una relación saludable.

Si después de hablar, tu pareja sigue actuando sin ningún cambio positivo, es importante que refuerces tus límites y tomes medidas para protegerte, esto podría significar buscar ayuda externa, como un consultor, o reevaluar la relación si es necesario. El respeto mutuo es esencial para una relación sana, así que no dudes en mantener firmes tus límites.





Busca a alguien de confianza, ya sea un amigo(a) cercano, un familiar, o incluso un docente, y cuéntale lo que estás pasando. Hablar con alguien que está fuera de la situación te puede dar una perspectiva diferente y ayudarte a ver las cosas más claras.

A veces, cuando estamos atrapados en una relación así, es difícil darnos cuenta de lo que realmente está mal. Escuchar a otros y recibir su apoyo puede ser justo lo que necesitas para encontrar la fuerza y las ideas necesarias para manejar la situación o incluso salir de ella si es lo mejor para ti.





CUIDA DE TI

Practicar el autocuidado es clave para mantenerte fuerte, especialmente en momentos difíciles. Esto incluye hacer cosas que te hagan sentir bien, como hacer ejercicio para liberar el estrés, meditar para calmar tu mente, o simplemente pasar tiempo con tus amistades no solo para reírte sino también para sentir su cariño y apoyo.

También es una buena idea dedicar tiempo a hobbies que disfrutes, ya que hacer lo que te gusta puede ayudarte a desconectarte de lo negativo y recargar energías. Lo importante es que encuentres esas pequeñas cosas que te hacen sentir bien y te ayuden a mantener el equilibrio emocional.

OBSERVA SUREACCION:

Presta atención a cómo reacciona tu pareja cuando le hablas de lo que sientes y de los límites que necesitas poner. Observa si muestra comprensión y respeto hacia tus necesidades, o si, por el contrario, se comporta de manera distante y sin empatía. La forma en que reacciona te puede decir mucho sobre su nivel de madurez emocional y sobre cómo enfrentará los desafíos que puedan surgir en la relación a largo plazo.

Fíjate bien en las señales de alerta. Si notas cosas como falta de respeto, manipulación, control excesivo, o cualquier otra actitud que te haga sentir molestia, no las ignores. Estos son indicadores claros de que podría haber problemas más serios en el futuro. Es importante estar atento a estas reacciones porque te pueden ayudar a decidir si esta es una relación en la que realmente quieres estar.





CONSULTA A UN PROFESIONAL:

Si sigues sintiendo dudas sobre tu relación y no sabes cómo actuar, considerar que hablar con un terapeuta puede ser una buena idea. Los terapeutas están entrenados para ofrecerte una perspectiva imparcial apoyarte a entender mejor tus ideas y tus sentimientos, pueden ayudarte a explorar tus preocupaciones y guiarte en la toma de decisiones basadas en lo que realmente quieres y necesitas.

A veces, tener a un profesional que escuche y te dé un consejo puede aclarar las cosas y a encontrar una solución que funcione para ti. Además, te puede dar herramientas y estrategias para manejar la situación de una manera más saludable. No tengas miedo de buscar ayuda, será un paso positivo hacia tu bienestar.



ESCUCHA A TU INTUICIÓN:

Confía en tus propios sentimientos e intuiciones. Si sientes que algo no está bien en la relación, no lo ignores. Tu bienestar emocional y mental debe ser lo primero.

A veces tratamos de justificar cosas que no nos hacen sentir bien, pero si tu instinto te dice que algo está mal, ¡escúchalo! No te obligues a aceptar una situación que te hace sentir mal o que no va con lo que necesitas.



RECUERDA QUE ERES LA PERSONA MAS

IMPORTANTE DE TU VIDA:

Aprende a reconocer y aceptar tu propio valor en todos los aspectos de tu vida. No solo hablo de cómo te sientes emocionalmente, sino también física y mentalmente. A veces, nos olvidamos de lo importante que somos y nos cuesta aceptar que merecemos amor y respeto. No solo de los demás, sino también de nosotros mismos.

Aceptar esto puede hacer una gran diferencia en cómo te sientes contigo y en la forma en que te relacionas con los demás. Así que, date el permiso de priorizarte, de buscar lo que te hace sentir bien y de rodearte de personas que te valoren como mereces.



MERECES SER FELIZ:

La felicidad no es solo un deseo, sino un derecho fundamental que todos tenemos. En cada aspecto de tu vida, especialmente en tus relaciones, es importante que busques esa felicidad. No se trata únicamente de momentos de alegría, sino de una profunda sensación de bienestar y satisfacción que proviene de vivir auténticamente y rodearte de personas que realmente te valoran.

Cada persona tiene un conjunto único de habilidades, talentos y cualidades que la hacen especial. Tu valor no está determinado por lo que otros piensen de ti, sino por cómo te ves y cómo te tratas. Cuando te valoras, estableces un estándar más alto para las relaciones que eliges tener en tu vida.

En una relación saludable, debes sentirte libre, es decir que puedes expresarte sin miedo a ser juzgado o criticado. La autenticidad es clave para una conexión genuina. Cuando puedes ser tú mismo, te sientes seguro para compartir tus pensamientos, emociones y pasiones, creando un ambiente de confianza y cercanía que fortalece el vínculo entre ambos.





A veces, por miedo a la soledad o por la presión social, podemos aceptar relaciones que no nos hacen felices. Sin embargo, es importante mantener tus estándares y no sacrificar tu bienestar emocional. La vida es demasiado corta para estar en una relación que no te aporta felicidad y satisfacción.

Te mereces una relación fundamentada en el amor, el respeto y la confianza. No temas priorizarte y tomar las decisiones necesarias para construir una relación sana.











Alonso, Marita (2024). "El poder destructor de obsesionarse con encontrar 'red flags' a una posible pareja" [en línea]: https://elpais.com/smoda/2024-05-21/el-poder-destructor-de-obsesionarse-con-encontrar-red-flags-a-una-posible-pareja.html. (Consultado en agosto 2024).



Congost, Silvia (2017). "Si duele, no es amor: aprende a identificar ya liberarte de los amores tóxicos". [en línea]: https://planetadelibrospe0.cdnstatics.com/libros contenido extra/35/34444 Si duele no es amor.pdf. (Consultado en agosto 2024).



Hernández, Solvy (2022). "7 tipos de red flags en una relación tóxica de pareja". [en línea]: https://www.solvyhernandez.com/blog/tipos-de-red-flags-en-una-relacion-toxica-de-pareja. (Consultado en agosto 2024).



Frías, Leonardo (2022). "Red Flags, señales de alerta en las relaciones de pareja". [en línea]: https://www.gaceta.unam.mx/red-flags-senales-de-alerta-en-las-relaciones-de-pareja/. (Consultado en agosto 2024).



Marrewijk, Lisanne van (2023). "Cómo Identificar Red Flags en las Relaciones". [en línea]:

https://openup.com.es/self-guided-care/blog/identificar-red-flags-relaciones/. (Consultado en agosto 2024).



Natarén, Lucero (2022). "Irte lo más pronto posible de una relación potencialmente peligrosa no está mal: experta" [en línea]: https://aquinoticias.mx/irte-lo-mas-pronto-posible-de-una-relacion-potencialmente-peligrosa-no-esta-mal-experta/. (Consultado en agosto 2024).





Ramallo, Marcos (2024). "Red flags en la primera cita y cuándo dar una segunda oportunidad". [en línea]: https://www.siquia.com/blog/red-flags-en-la-primera-cita/. (Consultado en agosto 2024).



Riso, Walter (2006). Editorial Norma. "Los límites del amor: hasta dónde amarte sin renunciar a lo que soy". [en línea]: https://books.google.co.ve/books/about/Los Limites Del Amor.html?id=unAMCz1WGkEC&redir esc=y. (Consultado en agosto 2024).





Unidad de Estudios e Intercambio Académico