

## COMUNICADO DE PRENSA

# Cómo evitar caer en relaciones de pareja tóxicas

**Ciudad de México, 02 de marzo de 2022.-** Actualmente, es común escuchar entre la población hablar sobre las relaciones “tóxicas”. Este es un concepto relativamente reciente, y se refiere a comportamientos de celos, inseguridad y falta de confianza, entre otras dinámicas peligrosas en una relación, que en ocasiones pueden terminar hasta en violencia doméstica.

Y es que de acuerdo con un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), tres de cada diez adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo y más del 61% de las mujeres que son maltratadas durante el matrimonio vivieron violencia en esta etapa, pero no la identificaron; y aunque la cifra es menor y no se tienen datos certeros, también hay hombres que la padecen.

Para evitar caer en este tipo de rutinas y que construyas relaciones de pareja sanas, Nayeli Herrera, psicóloga de la alianza AXA Keralty, brinda las siguientes recomendaciones:

- **Establece límites claros.** La característica más pronunciada de las relaciones tóxicas son los excesivos celos y la inseguridad, al grado de revisar el celular de la otra persona o sus redes sociales. Esto, sin duda, transgrede la privacidad de la pareja y debes evitarlo desde un inicio. Sin importar la confianza que haya entre dos personas, es necesario mantener y respetar su individualidad. Aunque estén en una relación, siguen siendo personas independientes.

Por ello, es importante establecer cuáles son los límites y acordar entre ambos cuáles serán las reglas a seguir, para no caer en comportamientos que solo generan desconfianza.

- **Exprésate libremente.** La falta de confianza también se manifiesta cuando no hay una buena comunicación. Cuántas veces no has escuchado la frase: “no te puedo leer la mente”, en la que se muestra una falta de apertura para externar los sentimientos o deseos con tu pareja. En ocasiones, no expresamos nuestros sentimientos por vergüenza y preferimos llegar a conclusiones por nuestra cuenta; o bien, tenemos miedo de la reacción de nuestra pareja y eso provoca que nos callemos.

Tener una comunicación asertiva depende de ambas partes. Tanto la agresividad como la pasividad evitan un diálogo efectivo. Lo recomendable es externar tus sentimientos y emociones con tu pareja, ya que de otra forma no lograrán establecer acuerdos que funcionen para ambos; pero si estás enojada o enojado y crees que puedes herir con tus palabras, tómate un respiro antes de empezar a hablar para no decir algo que pueda empeorar la situación.

## COMUNICADO DE PRENSA

- **No trates de cambiar a tu pareja.** Si sueles hacer afirmaciones sobre cómo debe ser o comportarse la otra persona, pensando que es algo inofensivo y que solo te estás expresando, puede que en realidad quieras moldear la relación a tu voluntad. Este comportamiento es nocivo y no es necesariamente explosivo; puede ser muy sutil y con acciones cotidianas.

Aceptar a tu pareja tal y como es, suena sencillo, pero no es tan fácil hacerlo, ya que todos tenemos preconcepciones sobre cómo debe ser una relación afectiva. No es malo querer hacer algunos cambios en la relación para que esta evolucione, pero tampoco debes esperar que alguien actúe de forma distinta a su personalidad. Transforma esa afirmación en un deseo, y pláticalo con tu pareja. Si ambos coinciden, entonces llegarán a un acuerdo y no a una imposición.

Adicionalmente, el Dr. Joaquín Castillo Joo, médico Psiquiatra de la alianza AXA Keralty, recomienda identificar si hay elementos de violencia psicológica o física en tu relación de pareja, y que con la ayuda de un profesional decidas si es conveniente o no seguir con la relación.

Ninguna relación es perfecta. Es normal y sano que la gente busque apoyo para construir una relación sana por medio de la terapia con un especialista. En las clínicas de AXA Keralty, los expertos en salud mental atienden entre 25 y 30 pacientes al mes por problemas o asuntos con la pareja.

No permitas que tu relación sea dictada por los estereotipos o conceptos sociales. Esta debe ser un espacio donde puedas comunicarte y sentirte seguro. Recuerda que apoyarte en la terapia te ayudará a construir vínculos más sanos y positivos para ti.

\*AXA Keralty se refiere a la alianza de AXA Salud, S.A. de C.V., como encargada del aseguramiento y Keralty México, S.A. de C.V., como responsable de los servicios médicos.

= 0 0 0 =

### Contacto para medios:

#### **Ixchel Arce**

Relaciones Públicas, AXA México  
Tel. (55) 4828 1571  
ixchel.arce@axa.com.mx

#### **Moisés Tamayo**

Relaciones Públicas, AXA México  
Tel: 53 95 90 88  
moises.tamayo@prp.com.mx

#### **facebook.com/AXAMexico**

twitter **@AXAMexico**

**facebook.com/axakeralty/**

llama al **800 900 1292**

visita **www.axa.mx** o

**https://axakeralty.mx/**