

COMUNICADO DE PRENSA

Love bombing o detallista ¿cómo saber la diferencia sin equivocarte?

Ciudad de México, 27 de junio de 2022.- Recientemente han surgido nuevos conceptos para describir comportamientos tóxicos de pareja, que antes difícilmente podíamos detectar. Hoy, gracias a la apertura para abordar temas de salud mental, podemos identificar este tipo de prácticas nocivas en las relaciones y actuar en consecuencia. Una de estas, es el *love bombing*.

Esta táctica de manipulación se caracteriza por realizar muestras de afecto y atención de manera excesiva. Tal como lo manifiesta el nombre, existe un bombardeo de cariño que después será usado como un instrumento de dominio en la relación por uno de miembros de la pareja.

Sin embargo, detectar que estás siendo víctima de *love bombing* no es tan sencillo como parece. De hecho, es común confundir a una persona detallista que tiene buenas intenciones, con manipulación, si no cuentas con la asesoría adecuada de un especialista. Por ello, la psicóloga Cecilia Herrera de la alianza AXA Keralty, te da algunos consejos para poder diferenciarlos:

- **Exceso de atención.** Es normal que durante la etapa en que dos personas se están conociendo y hay un interés de tener una relación de pareja, existan detalles y muestras de atención para ganar afecto. Sin embargo, cuando estos son desproporcionados existe la posibilidad de que sea el inicio del *love bombing*. Por lo general, es practicado por gente con personalidad o rasgos narcisistas; que buscan crear una dependencia emocional por medio de comprar cosas muy costosas y acaparar la atención de una persona, para después ejercer control sobre ella.
- **Aislamiento social.** Un rasgo que distingue a este comportamiento es que buscará aislar a la persona de sus seres cercanos como familia y amigos, con la finalidad de crear una codependencia y ejercer mayor control sobre la misma. Una relación se va construyendo con el tiempo, abriendo de forma paulatina los círculos sociales de ambas partes conforme la confianza aumenta; de tal suerte que ambos formen parte de sus vidas mutuamente. El buscar ser el mundo completo de otro individuo no es sano, ya que siempre tendremos otras relaciones valiosas de amistad y familia.
- **Falta de reciprocidad.** Aunque nuestras acciones no deben tener una recompensa siempre, inconscientemente la esperamos, cuando tenemos alguna atención con alguien. Si una persona está teniendo demasiados detalles, sin que la otra haya mostrado

COMUNICADO DE PRENSA

algo de interés o manifieste reciprocidad, es importante prestar mayor atención a su comportamiento. Sobre todo, si en algún momento busca ejercer un chantaje emocional, poniendo sobre la mesa todo lo que ha hecho en el pasado.

Si te identificas con este tipo de acciones, antes de que tomes una decisión, es recomendable que acudas con experto en salud mental para que juntos puedan analizar el caso. En las clínicas de AXA Keralty, los especialistas han ayudado a muchas personas a mejorar sus relaciones interpersonales por medio de la terapia; durante 2021 brindaron más de 1,500 consultas de este tipo.

Si bien actualmente contamos con mayor información que nos permite detectar relaciones nocivas, es importante que busquemos apoyo en los expertos para no caer en errores de juicio. Ellos tienen el entrenamiento adecuado para poder ayudarte a tomar mejores decisiones, que construyan relaciones sanas y mejoren tu salud mental.

**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/