

RELACIONES EN LA ACTUALIDAD:

DESDE EL
COQUETEO
HASTA LAS
RED FLAGS

¿QUÉ SON LAS RED FLAGS?
DESCUBRE CÓMO IDENTIFICARLAS
Todo parece perfecto cuando nos enamoramos...

**LAS 5 RED FLAGS MÁS
FRECUENTES**

¿TE HA PASADO ALGUNA?

Es una de las red flags que debes saber
identificar muy bien.

¿QUÉ SON LAS RED FLAGS? DESCUBRE CÓMO IDENTIFICARLAS

Todo parece perfecto cuando nos enamoramos, cuando en cada oportunidad de entablar una relación creemos que encontramos a “esa persona”, y es así como poco a poco incorporamos -con grandes expectativas- a este nuevo individuo en nuestras vidas. Actualmente, gracias a la popularidad que gozan ciertos temas que se encuentran en redes sociales, nos es fácil **identificar** y **denominar** ciertos fenómenos, como aquel de las **red flags**, un concepto que ha existido desde hace ya algún tiempo, pero que ha tomado fuerza recientemente sobre todo **entre los adolescentes**.

Las llamadas **red flags** o banderas rojas son el **conjunto de comportamientos, actitudes, signos y conductas**, muchas de ellas identificables, otras no tanto, que nos indican que debemos salir de una relación.¹ Las **red flags** son aquellas características o rasgos de personalidad en otra persona que pueden ir en contra de nuestros valores fundamentales.²

De igual manera, hay que tener en cuenta que, aunque las **red flags** reúnen dentro de sus características que ocasionalmente **son confusas e intangibles**, también son **subjetivas**. Es decir, lo que para ti es una gran **red flag**, para otra persona puede no serlo. Este tipo de criterios frente a otras personas funcionan a partir de nuestros **propios sistemas de valores** y de **experiencias previamente vividas**.²



LAS 5 RED FLAGS MÁS FRECUENTES

¿TE HA PASADO ALGUNA?

1

TIENE UNA ACTITUD CONTROLADORA

Es una de las red flags que debes saber identificar muy bien. Una cosa es que se preocupe por ti y otra que entre a controlar con quién y en dónde estás a toda hora. Este comportamiento se ve reflejado en que siempre hagas lo que tu pareja diga y quiera.^{1,3,4}

2

SOLO PASAS TIEMPO CON TU PAREJA

Esto podría indicar un comportamiento controlador y de excesiva dependencia con tu pareja, que puede resultar tóxica en la relación. Es importante confiar, compartir y comunicar sobre tus problemas y problemas de la relación con tus amigos y familiares.²

3

SIEMPRE HABLA DE SÍ MISMO(A)

No es una buena señal que constantemente te quedes sin tema de conversación con tu pareja. Del mismo modo, cuando tu pareja solo habla de sí mismo y tú le das constante apoyo, esto no sucede de forma recíproca.³

4

TIENE FETICHES QUE NO PODRÍAS TOLERAR

Es de suma importancia hablar del tema sexual con tu pareja. Incluso por más incómodo que resulte, hacerlo desde un inicio de la relación es lo mejor. Crear un puente de comunicación en el que ambos puedan expresar sus preferencias sexuales, te ayudará a demarcar tus límites y saber qué puedes tolerar, y si a largo plazo funcionará o no.⁴

5

LO PILLAS EN MENTIRAS

Todos en algún momento decimos esas mentiras blancas o “piadosas” para salvarnos de algo, y tu pareja no es la excepción. Pero cuidado, puede ser un factor preocupante si descubres que se vuelven recurrentes. Con el tiempo las mentiras se vuelven bolas de nieve difíciles de detener, lo que puede traer consecuencias como la pérdida de confianza en tu pareja.⁴



Podríamos nombrar infinidad de *red flags* o señales de alerta, entendiendo que cada persona tiene diferentes puntos de vista. No obstante, algunas veces aquellas se convierten, indiscutiblemente, en aquello **que va en contra de nuestros principios y objetivos de vida y que NO son negociables**. Por ejemplo, las *red flags* que tienen que ver con nuestra integridad física y emocional son señales directas que indican que es importante evaluar la situación y pensar que lo más sano es salir de allí.²

86 %
DE LOS SOLTEROS BUSCAN SEÑALES DE ALARMA AL INICIO DE UNA NUEVA RELACIÓN.²

Es necesario diferenciar las señales de alerta para no confundirnos y caer en una mala costumbre de crear *red flags* donde no existen, **hay cosas que simplemente no nos gustan o inconvenientes que podemos sobrellevar, intentar cambiar o mejorar.**⁴

LO QUE LA FORMA DE COQUETEAR DICE DE UNA PERSONA

Coquetear es un acto de la naturaleza humana, para algunos se traduce en un proceso fácil e incluso divertido, pero para otros se convierte en todo un reto del que temen no ser exitosos.⁵

Al ser un proceso natural humano, el acto de coquetear ha sido objeto de estudio para la ciencia, comprendiendo cómo funcionan y piensan ambos sexos en este tipo de situaciones.

Algunos estudios científicos presentan una brecha considerable entre la **percepción de las intenciones sexuales en hombres y mujeres**. Los hombres tienden a una interpretación más sexual sobre el comportamiento de las mujeres, lo que en ocasiones se llega a relacionar con acoso y agresión sexual.^{6,7}

Generalmente, en la universidad y en el ambiente adolescente y juvenil, las relaciones sexuales y románticas son de gran interés, pero **comunicar esos intereses puede ser más difícil de lo que pensamos**. Demostrarle interés a una persona de manera directa puede implicar **miedo al rechazo, a la incomodidad o a la vergüenza**.⁶ Por esto, las personas suelen ser reacias a revelar o dar señales de sus intenciones abiertamente.

Es importante entender que **no hay una forma correcta de coquetear** o de mostrar nuestro interés hacia otra persona. Sin embargo, la Universidad de Kansas, en Estados Unidos, clasificó 5 estilos distintos de coqueteo. ¡Averigua cuál es el tuyo!^{5,8}



LOS 5 ESTILOS DE COQUETEO

1. EL FÍSICO

El estilo físico consiste en expresar mediante el lenguaje corporal lo que la persona siente. Es un lenguaje que se da con naturalidad, por ejemplo, cuando la persona que coquetea sonríe, juega con su cabello, utiliza el tacto para con la persona que le gusta, tocando la espalda, la rodilla, etc. Este estilo puede dar señales de coqueteo explícito e, incluso, de interés sexual a los demás.^{5,8}

2. EL TRADICIONAL

Podríamos decir que es el tipo de coqueteo a la antigua, en el que el hombre da ese “primer paso” y es usual que en este estilo, el hombre entienda ese papel. Aunque en el siglo XXI este coqueteo ha sido un poco flexible, aún sigue vigente el querer coquetear tradicionalmente incluso por medio de nuevas plataformas para conocer el amor.

3. EL SINCERO

En este tipo de coqueteo se muestra un completo interés en conocer genuinamente a la persona con la que interactúa, haciendo preguntas profundas e importantes. Suele ser un coqueteo que permite confianza para contarle todo de nosotros, pero cuidado, esto puede desencadenar que lo terminen viendo como un(a) amigo(a) más.⁵

4. EL CAUTELOSO O EDUCADO

No es un tipo de coqueteo que emita señales rápidamente. Aquí, tomarse el tiempo para realizar cualquier movimiento, es primordial.

En ocasiones, al usar este estilo de coqueteo, puede pasar desapercibido para la persona a la que le estás coqueteando, confundiendo sobre tus intenciones.^{5,8}

5. EL ENCANTADOR

Este estilo no conoce los límites, es atrevido y coquetear es su naturaleza. Este tipo de coqueteo puede ser utilizado por personas a las que verdaderamente les gusta alguien o solo porque se sienten aburridos.

¡Cuidado! Al no tener límites, este estilo de coqueteo puede terminar lastimando los sentimientos de otra persona.⁵

¿SABÍAS QUE?

LOS COQUETOS SINCEROS TIENEN UN 26 % MÁS DE PROBABILIDADES DE HABER CONOCIDO SU ÚLTIMA PAREJA POR INTERNET.⁸



GHOSTING

Y RESPONSABILIDAD AFECTIVA: TODO LO QUE DEBES SABER

El *ghosting* consiste en un fenómeno, en el que una persona decide evitar y desvincularse de una relación previamente establecida sin explicación alguna, cuando aquella persona con la que usualmente intercambias mensajes deja de responderlos, no contesta tus llamadas, desaparece como un fantasma, sin previo aviso.⁹

El *ghosting* se convierte en una práctica dolorosa para la persona que es dejada, al dejar un cúmulo gigante de incertidumbres y preguntas al respecto, convirtiéndose en una modalidad a la que muchos

tienen que hacer frente en la actualidad.⁹ El término *ghosting* fue publicado inicialmente en el Urban Dictionary en el año 2006. Este concepto fue ganando fuerza y popularidad a lo largo de 2014 y 2015. El diccionario definió el término como el acto de desaparecer sin previo aviso o cancelar planes con pocas o ninguna solución.⁹ Como vemos, el término *ghosting* no se trata de una novedad, sino más bien de una estrategia practicada desde hace mucho tiempo, así los medios y redes sociales hagan pensar lo contrario.

Durante el inicio de la adultez y parte de la adolescencia, muchos jóvenes inician, mantienen y terminan relaciones a través de sus redes sociales. Actividades poco compasivas y afectuosas como los mensajes de texto, la mensajería instantánea e incluso las notas de voz, se han convertido en nuestras opciones de primera mano cuando queremos terminar una relación, simulando un distanciamiento físico y psicológico de sus parejas.⁹

RESPONSABILIDAD AFECTIVA Y EMOCIONAL

El *ghosting* y la **responsabilidad afectiva** están **estrechamente conectados**. Como mencionábamos anteriormente, la persona que rompe el vínculo de forma abrupta, deja con muchas dudas a su pareja, sin detenerse a pensar que este comportamiento tendrá una fuerte repercusión emocional en la otra persona.¹⁰

De eso se trata la responsabilidad afectiva, en ser **plenamente consciente de las acciones y palabras que digo o hago**, además de comprender que todo lo que digo o realizo, sea positivo o negativo, tendrá una consecuencia en mi pareja.¹⁰



ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA O EMOCIONAL SON:

TEN EN CUENTA LOS SENTIMIENTOS DE LA OTRA PERSONA.

Independientemente de si la relación tiene un título o no, al desaparecer de la vida de alguien, la persona puede empezar a creer que algo malo ocurre con ella. También puede recriminarse cosas que no son.¹⁰

¡ES IMPORTANTE QUE NO SOLO CUIDES TUS EMOCIONES SINO TAMBIÉN LAS DE TU PAREJA!

MUESTRA EMPATÍA Y SINCERIDAD.

Son características clave en la personalidad de alguien con responsabilidad afectiva. Por ejemplo, crear falsas expectativas en alguien, falta completamente al sentido de estos dos valores.¹⁰



REFERENCIAS

1. Nicoletti P. ¿De qué hablamos cuando hablamos de red flags? [Internet]. España: Vice group media; 11 de marzo 2021 [consultado 14 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.vice.com/es/article/qjqq57/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-red-flags>
2. Beecham A. The difference between relationships red flags, amber flags and just annoying habits – and how to tell them apart [Internet]. Reino Unido: stylist.co; 2021 [Consultado 14 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.stylist.co.uk/relationships/dating-love/relationships-red-amber-flags/557670>
3. Gulla E. Red flags in relationships and dating you shouldn't ignore [Internet]. Reino Unido: Cosmopolitan.com; 5 de noviembre de 2020 [consultado 14 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.cosmopolitan.com/uk/love-sex/relationships/a33364278/red-flags-relationship/>
4. Hendricks S. 9 relationship red flags that are a bigger deal than you think [Internet]. [Lugar desconocido]; insider.com; 25 de julio de 2018 [consultado 14 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.insider.com/common-relationship-red-flags-that-are-a-big-deal-2018-7>
5. Abaúnza J. ¿Quién es usted según su forma de coquetear? [Internet]. Colombia: revistadiners.com.co; 20 de septiembre de 2017 [Consultado 18 de febrero de 2022]. Disponible en: https://revistadiners.com.co/cultura/49755_quien-usted-segun-forma-coquetear/
6. Lindgren KP, Parkhill MR, George WH, Hendershot CS. Gender differences in perceptions of sexual intent: a qualitative review and integration. *Psychol Women Q*. 2008;32(4):423-439.
7. Lindgren KP, Schacht RL, Pantalone DW, Blayney JA. Sexual Communication, Sexual Goals, and Students' Transition to College: Implications for Sexual Assault, Decision-Making, and Risky Behaviors. *J Coll Stud Dev*. 2009;50(5):491-503.
8. The University of Kansas. New book outlines five types of flirting styles [Internet]. Estados Unidos: news.ku.edu; 2013 [consultado 18 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://news.ku.edu/2013/09/11/new-book-outlines-five-types-flirting-styles>
9. LeFebvre L, Rasner R, Allen M, Parrish C, Garstad S, Wilms A. Ghosting in Emerging Adults's Romantic Relationships: The Digital Dissolution Disappearance Strategy. *Sage* [Internet]. 7 de enero de 2019 [consultado 21 de febrero de 2022]; 39(2). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/330235766_Ghosting_in_Emerging_Adults'_Romantic_Relationships_The_Digital_Dissolution_Disappearance_Strategy
10. Bodemer B. Ghosting and affective responsibility [Internet]. España: UPAD Psicología y Coaching S.L; 4 de enero de 2021 [Consultado 21 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.upadpsicologiacoaching.com/ghosting-and-affective-responsibility/>