**Cómo romper los ciclos tóxicos en tus relaciones y cuidar tu salud mental**

**Santiago de Chile, 08 de octubre de 2024**. ¿Cuántas veces hemos oído a un amigo o amiga (o a nosotros mismos) decir cosas como: "Siempre me pasa lo mismo", "El amor no es para mí", "Todos son iguales"... En el ámbito de las citas, a menudo nos sentimos atraídos por personas que tienen personalidades similares o formas de identificarse con nosotros. Aunque esto puede sentirse cómodo al principio, a veces puede llevar a repetir patrones que no necesariamente se alinean con el tipo de relación auténtica que realmente deseamos, una construida sobre el respeto y la empatía.

[Valeria DeBotas](https://www.instagram.com/valeriadebotas/), sexóloga y experta en relaciones de [Bumble](http://www.bumble.com), comparte algunas ideas para ayudarnos a soltar estos patrones y abrirnos a conectar con personas que contribuyan positivamente a nuestras vidas, y de paso, cuidar nuestra salud mental.

*"Cuando vas a la raíz del asunto, empiezan los análisis y las preguntas. Por ejemplo, si hay tantas personas en el mundo, ¿por qué me atraen las que no me convienen? La conclusión es que te tropiezas con la misma piedra, lo que se conoce como un* ***patrón de elección de pareja****. En el caso de los vínculos emocionales, estos son una serie de comportamientos o eventos recurrentes que se repiten inconscientemente," dice la experta.*

Según Valeria, una de las razones de esto es que las personas tienden a elegir lo que es familiar debido a sus huellas emocionales, resultado de las lecciones y la crianza que han experimentado.

*"A veces es difícil poner límites o exigir un trato justo, por lo que* ***‘aceptamos el amor que creemos merecer’*** *y nos conformamos con lo que la otra persona ofrece, incluso si no estamos satisfechos con su comportamiento y con cómo nos trata", agrega Valeria.*

**¿Cómo romper estos patrones de elección?**

Así como estos patrones de elección se aprenden, también se pueden desaprender analizando la fuente de atracción e identificando las creencias y filtros a través de los cuales la persona percibe el amor. En este sentido, la experta comparte algunas recomendaciones:

1. Busca ayuda profesional para entender tus patrones emocionales y abordar cualquier brecha que hayan creado. Considera actualizar tu *checklist de* losrasgos a los que te sientes atraída/o, incluyendo valores como la madurez emocional por sobre la atracción física o el estatus social. Aunque la terapia es una excelente opción—el 50%[[1]](#footnote-1) de las personas en una encuesta reciente de Bumble, afirmaron que acuden a terapia para mejorar sus elecciones de pareja—hay muchas otras formas de ayudarte a tomar mejores decisiones en tus relaciones.
2. Fortalece la autoestima y el merecimiento a través de acciones de autocuidado, autoconocimiento y autoafirmación.
3. Identifica los comportamientos y situaciones que se han repetido con las exparejas. Date el permiso de volver a intentarlo una vez más, que los miedos no te impidan conocer nuevas personas en la app.
4. Evita culparte por lo que tu pareja o expareja hizo, no hay que eximirlo de sus responsabilidades y errores. Recuerda que no puedes cambiar el pasado ni lo vivido con tus exparejas, así que suelta la culpa y evita el desgaste emocional.
5. Recuerda que no hay que dejarse llevar por la atracción de la primera impresión. Analiza primero si los valores de esa potencial conexión son compatibles con los tuyos, su estilo de vida, su entorno, ten en cuenta todos los factores para dar el siguiente paso.

“*Las decisiones que se han tomado en el pasado son importantes para ser tenidas en cuenta y no repetirlas. Cuando se elige mirar el dolor desde la consciencia y no desde la victimización, cambia la mentalidad para construir una mejor relación consigo misma y esto, tarde o temprano, repercutirá positivamente en los vínculos que se construyen con los demás*”, concluye Valeria.

\*\*\*

**Acerca de Bumble**

[Bumble](https://bumble.onelink.me/3396940749?pid=press&c=press-release), la aplicación de citas y red social en la que las mujeres van primero, fue fundada por Whitney Wolfe Herd en 2014. La aplicación conecta a personas que buscan relaciones de pareja (Bumble Date), amistad (Bumble BFF) y contactos profesionales (Bumble Bizz). Sea cual sea el tipo de relación, en Bumble las mujeres son quienes dan el primer paso y se basa en la importancia de las relaciones igualitarias y su valor para una vida sana y feliz. Su plataforma ha sido concebida en torno a la amabilidad, el respeto y la igualdad. Bumble responsabiliza a sus usuarios de sus acciones y tiene una política de cero tolerancia hacia discursos de odio, agresión y acoso. Bumble es gratis y está disponible en todo el mundo tanto en APP Store como en Google Play.

# ENGLISH

**Why do you always fall for the same type? Here’s how to break the pattern in your relationships**

How many times have we heard a friend (or ourselves) saying things like: "It's always the same for me” “Love is not for me”, “All people are the same." In dating, we often find ourselves attracted to people who have similar personalities or ways of relating to us. While this might feel comfortable at first, it can sometimes lead to repeating patterns that don’t necessarily align with the kind of authentic relationship we truly want—one built on respect and empathy.

Valeria DeBotas, Bumble’s sexologist and relationship expert, shares some insights to help us break free from these patterns and open ourselves up to connecting with people who contribute positively to our lives.

*"When you go to the root of the matter, the analysis and the questions begin. For instance, if there are so many people in the world, from all walks of life, then why am I attracted to those that don't suit me? The conclusion is that you are stumbling over the same stone, which is known as a partner selection pattern. In the case of emotional bonds, these are a series of recurring behaviors or events that are unconsciously repeated," says the expert.*

According to Valeria, one of the reasons for this is that people tend to choose what is familiar due to their emotional imprints, a result of the lessons and upbringing they experienced.

"Sometimes it is difficult to set limits or demand fair treatment, so we ‘accept the love we think we deserve', and settle for what the other person offers, even if we’re not satisfied with their behavior and how they treat us" adds Valeria DeBotas.

**How to break these patterns of choice?**

Just as these patterns of choice were learned, they can also be unlearned by analyzing the source of attraction and identifying the beliefs and filters through which the person is perceiving love. In this sense, the expert shares some recommendations:

1. You might find it helpful to explore professional support to better understand your emotional patterns and work through any areas that may need attention. Consider updating your checklist of traits you’re attracted to by including values like emotional maturity over physical attraction or social status. While therapy is a great option— according to a Bumble survey, 50%[[2]](#footnote-2) of the respondents stated that they go to therapy to make better partner choices— there are plenty of other ways to help you make better decisions in your relationships.
2. Strengthen your self-esteem and sense of worth through self-care, self-awareness, and self-affirmation practices.
3. Identify recurring behaviors and situations with past partners. Give yourself permission to try again—don’t let fear prevent you from meeting new people on the app.
4. Don’t blame yourself for your partner's or ex-partner's actions; they are responsible for their own choices and mistakes. Remember, you can't change the past or what you went through with your ex-partners.
5. Don’t be swayed solely by the initial attraction. Take time to assess whether your values, lifestyles, and environments align with those of a potential connection. Consider all these factors before taking the next step.

"*The decisions that have been made in the past are important to avoid repeating them. When you choose to view pain with awareness rather than from avictim’s perspective, it changes your mindset to build a better relationship with yourself. This sooner or later, will have a positive impact on the bonds you build with others.*" concludes Valeria.

-

\*\*\*

**About Bumble**

[Bumble](https://bumble.onelink.me/3396940749?pid=press&c=press-release), the dating and social networking app where women make the first move, was founded by Whitney Wolfe Herd in 2014. The app connects people looking for romantic relationships (Bumble Date), friendships (Bumble BFF), and professional contacts (Bumble Bizz). Regardless of the type of relationship, on Bumble, women take the first step, emphasizing the importance of equal relationships and their value for a healthy and happy life. The platform is designed around kindness, respect, and equality. Bumble holds its users accountable for their actions and has a zero-tolerance policy for hate speech, aggression, and harassment. Bumble is free and available worldwide on both the App Store and Google Play..

1. *La investigación fue realizada por Bumble utilizando encuestas internas entre el 30 de agosto y el 7 de septiembre de 2023 con una muestra de 24,202 usuarios de Bumble en Colombia, Chile, Argentina, México y Brasil.* [↑](#footnote-ref-1)
2. *Research conducted by Bumble using internal surveys between August 30 and September 7, 2023, with a sample of 24,202 Bumble users in Colombia, Chile, Argentina, Mexico, and Brazil.* [↑](#footnote-ref-2)