



TRABAJO DE FIN DE GRADO

“LAS RELACIONES TÓXICAS  
DE PAREJA EN ADOLESCENTES:  
FACTORES DE RIESGO Y  
PROTECCIÓN”.

Angee Michell Granados Díaz

4º Trabajo Social

Tutor: Ana Huesca González

Fecha de presentación: 14 de mayo 2018

Convocatoria: ordinaria (mayo)



# ÍNDICE

1.	Introducción.....	4
2.	Hipótesis y objetivos .....	6
2.1.	Objetivo e hipótesis general.....	6
2.2.	Objetivos e hipótesis específicos: .....	6
3.	Metodología.....	8
4.	Amor, tipos y sus mitos. ....	12
4.1.	Amor y sus componentes.....	12
4.2.	Tipos de amor según la teoría triangular del amor. ....	14
4.3.	Mitos, estereotipos del amor romántico y su importancia en la socialización. ....	16
5.	Tipos de relaciones de pareja.....	22
5.1.	Violencia de género en el ámbito de la pareja. ....	22
5.2.	Relaciones tóxicas de pareja. ....	26
5.2.1.	Difusión de la frontera entre violencia de género y relaciones tóxicas. ....	29
5.2.2.	Elementos: factores de riesgo, durabilidad y protección. ....	32
5.2.3.	Ciclo de las relaciones tóxicas.....	39
5.2.4.	Consecuencias de las relaciones tóxicas.....	41
5.3.	Relaciones sanas de pareja.....	41
6.	Conclusiones.....	43
7.	Bibliografía.....	47

# 1. Introducción.

He escogido como tema de mi Trabajo de Fin de Grado, las relaciones tóxicas de pareja en adolescentes, puesto que cuando yo era adolescente pasé por una relación así, y no era la única de mi entorno que formaba parte de ese tipo de relación. Por eso, me interesa tanto conocer los factores por los cuales los adolescentes encontrarse en ese tipo de relaciones, y las consecuencias que ellos han percibido. En este caso se trata de parejas heterosexuales, puesto que me interesa también conocer la influencia que tiene el género en este tipo de relaciones.

Me he centrado en esta etapa vital, puesto que además de ser la época en la cual yo percibía relaciones tóxicas en mi entorno, opino que es clave en el proceso de socialización y define el modo en el cual las personas van a crear vínculos afectivos en un futuro.

En el ámbito territorial en el que se centra el estudio es la ciudad de Madrid, puesto que, en el pasado, es dónde yo veía y vivía este tipo de relaciones y, en el presente, es donde sigo observando la misma problemática.

A lo largo del trabajo exploraremos las distintas clasificaciones o consideraciones subjetivas que pueden recibir las relaciones tóxicas. En algunos casos, las relaciones tóxicas son consideradas como un paso previo de la violencia de género, en otros como una relación normal con problemas puntuales. También hay veces que se consideran las relaciones con violencia de género como un tipo de relación tóxica. Estas distintas concepciones que se encuentran en la literatura consultada sobre este fenómeno suponen una dificultad adicional en lo que se refiere al análisis de las relaciones tóxicas. Sin embargo, mi intención con este trabajo es plasmar la realidad de las relaciones tóxicas, aunque sean las tres definiciones, anteriormente descritas, a la vez.

La finalidad de este trabajo es contribuir el análisis de las relaciones tóxicas de pareja, en comparación con la violencia de género (sobre la que existen numerosos estudios), tanto factores de riesgo y protección, como el ciclo de la violencia, pero no tanta sobre cómo son las relaciones tóxicas de pareja. Para ello, propondré factores de riesgo, durabilidad y protección, ciclo de la relación y expondré las consecuencias que han percibido las personas que han formado parte de una relación tóxica. Me he apoyado tanto en bibliografía como en testimonios personales, de personas que han pasado o no

por este tipo de relación, así como de profesionales del campo social con experiencia en la intervención con adolescentes con este problema.

En cuanto a la estructura de este trabajo, el mismo, incluye un apartado con lo que entendemos por amor, los tipos de amor y los mitos acerca del amor. Pues el amor y la idea que tenemos de él son la base de las relaciones de pareja. Y en otro capítulo posterior en el que se van explicando los tipos de relaciones (relación de violencia de género, relación tóxica y relación sana). En ambos capítulos se ha ido incorporando los discursos de los sujetos entrevistados, como he expuesto antes, destacando los factores, posible ciclo de la relación y consecuencias de las relaciones tóxicas.

## 2. Hipótesis y objetivos

Para llevar a cabo esta investigación marcaré ciertos objetivos e hipótesis, tanto generales como específicos que son los siguientes.

### 2.1. Objetivo e hipótesis general.

**Objetivo general:** “describir los factores, tanto los individuales como de contexto que promueven en las personas formar parte de una relación tóxica”.

**Hipótesis general:** factores como tener una baja autoestima y lazos familiares débiles pueden promover que la persona forme parte de una relación tóxica.

### 2.2. Objetivos e hipótesis específicos:

1°. **Objetivo específico:** “conocer la influencia del nivel socioeconómico al que pertenecen los adolescentes como factor de riesgo o protección respecto a las relaciones tóxicas”.

1°. **Hipótesis específica:** pertenecer a un nivel socioeconómico bajo supone un factor de riesgo para los jóvenes siendo más susceptibles de sufrir relaciones tóxicas, y un factor de protección en el caso contrario.

2°. **Objetivo específico:** “investigar si la idea del amor romántico promueve, en cierta manera, relaciones tóxicas”.

2°. **Hipótesis específica:** los jóvenes que tienen una idea distorsionada del amor romántico pueden llegar a tener comportamientos disfuncionales en la pareja.

3°. **Objetivo específico:** “determinar si comportamientos tales como celos y control de la pareja indican que la relación es tóxica”.

3°. **Hipótesis específica:** hay un alto control de las redes sociales, de las relaciones interpersonales y celos hacia la pareja en las relaciones de carácter tóxico.

4°. **Objetivo específico:** “conocer la relación existente entre la baja autoestima y formar parte de una relación de pareja con comportamientos disfuncionales”.

4°. **Hipótesis específica:** a menor autoestima, mayor es el riesgo de estar en una relación con comportamientos disfuncionales.

5°. **Objetivo específico:** “observar si las parejas que forman parte de estas relaciones tienen una idea errónea de confianza”.

5°. **Hipótesis específica:** los jóvenes piensan que la confianza se basa, por ejemplo, en saber todo de la pareja, compartir las claves de las redes sociales, los mensajes del teléfono móvil, etc.

### 3. Metodología.

La primera fase de la investigación se centra en la recopilación de información proveniente de fuentes de datos secundarios, como Dialnet, del repositorio de la biblioteca, blogs, revistas en formato online, entre otros. De esta manera, se ha realizado una revisión bibliográfica para asentar la base doctrinal del resto de la investigación.

La segunda fase de la investigación se ha centrado en la búsqueda de datos primarios. Esta fase ha estado marcada por tratarse de una investigación cualitativa, con un carácter abierto y flexible, frente a una investigación cuantitativa, más cerrada y rígida. El objetivo del trabajo es comprender a las personas dentro de su propio marco de referencia (es decir, desde su punto de vista y contexto propio). En otras palabras, es una investigación que aspira a tener en cuenta las distintas realidades y el subjetivismo de cada individuo, para lo que se optó por una metodología de interacción directa con las personas entrevistadas.

En mi opinión es la mejor forma de estudiar el fenómeno de las relaciones tóxicas en adolescentes, que es un tema sensible, porque cada persona vive las relaciones de una manera, y en cada relación hay no solo una, sino dos personas, por lo que lo mejor es un método de investigación que tenga en cuenta esa subjetividad de la experiencia propia y los matices personales, que sea abierto y flexible, al igual que las personas y el tema de estudio.

Para esta investigación la técnica utilizada es la entrevista, ya que permite una conversación cara a cara, realizar preguntas improvisadas que puedan resultar interesantes en algún punto de la entrevista, crear un ambiente de confianza para que la entrevistada o el entrevistado puedan expresar sentimientos y vivencias, de una forma cómoda. La tipología usada, en base al control sobre las respuestas, es la entrevista semi-estructurada, en donde he usado un guion de cuestiones a plantear en la entrevista, permitiendo respuestas abiertas y libres.

Según el tipo de entrevista, se trata de una entrevista directiva, pues el que controla la entrevista es el entrevistador, al contrario de las entrevistas abiertas, puesto que a todos los entrevistados se les plantean más o menos por igual las preguntas, previamente determinadas, aunque cabe la flexibilidad de intervenciones espontáneas y respuestas abiertas.

La muestra seleccionada es por conveniencia, dado que la he seleccionado por métodos no aleatorios, tratándose de individuos a los que podía tener acceso, teniendo características similares a la población objeto de esta investigación. En este caso serán 3 chicos y 3 chicas, que han tenido relaciones de pareja en edades comprendidas desde los 13 años a los 18, sin necesidad de haber sido relaciones tóxicas, para poder observar las diferencias. He escogido esta etapa vital, que se divide en tres etapas, la adolescencia temprana de los 12-13, la media desde los 14 años a los 16, y la adolescencia tardía desde los 17 a los 21 años (Edades y etapas, 2015)<sup>1</sup>. Por otro lado, he entrevistado a dos profesionales, un educador social y una trabajadora social, los cuales trabajan con menores. Los profesionales desarrollan su actividad laboral y las personas su vida diaria en la ciudad de Madrid, que es el ámbito territorial en el que me centro.

Además, es una etapa vital muy importante, como he expuesto en la introducción en la creación de vínculos afectivos interpersonales de pareja, después de que los niños se desarrollen mayormente en el ámbito familiar, en la adolescencia empiezan a incluir amistades fuera de dicho ámbito, relacionándose con personas del mismo sexo, del sexo opuesto, de diferentes grupos sociales y étnicos, y otros adultos. “Finalmente, los adolescentes desarrollan la capacidad de enamorarse y formar relaciones amorosas” (Edades y etapas, 2015).

Las entrevistas están grabadas y las más destacables han sido transcritas, el resto de las entrevistas, aunque no las he transcrito, se encuentran también en formato Word con las anotaciones que iba haciendo a medida que avanzaba la entrevista. Todas las entrevistas están en los anexos a este trabajo.

Respecto a las cuestiones éticas, las personas que han participado en esta investigación lo han hecho de forma voluntaria y anónima. En el caso de los dos profesionales, se ha llevado a cabo una solicitud de autorización ante las direcciones de sus respectivos centros de trabajo, de forma previa a la entrevista.

---

<sup>1</sup> *Healthychildren.org*. (2015). Recuperado el 23 de 4 de 2018, de <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas/stages-of-adolescence.aspx>

Tablas de la muestra:

- Entrevistas a personas que han formado parte o no de relaciones tóxicas, para poder comparar los factores que intervienen.

	<b>Sexo</b>	<b>Edad en el momento de la relación tóxica (si la han tenido)</b>	<b>Edad actual</b>	<b>Nivel de estudios en el momento de la relación tóxica (si la han tenido)</b>	<b>Nivel de estudios actuales</b>	<b>Nivel Socioeconómico</b>
<i>Entrevistado 1°</i>	Masculino	16	22	ESO	Universitarios (en curso)	Clase media
<i>Entrevistada 2ª</i>	Femenino	15-19	23	ESO-Bachillerato	Universitarios (en curso)	Clase media
<i>Entrevistada 3ª</i>	Femenino	17-18	23	Bachillerato	Universitarios (en curso)	Clase media
<i>Entrevistado 4°</i>	Masculino	--	23	--	Universitarios (en curso)	Clase media
<i>Entrevistada 5ª</i>	Femenino	--	24	--	Universitarios (en curso)	Clase media
<i>Entrevistado 6°</i>	Masculino	15-18	23	ESO-Bachillerato	Universitarios (en curso)	Clase media

- Entrevistas a profesionales:

	<b>Sexo</b>	<b>Profesión</b>
<i>Profesional 1°</i>	Masculino	Monitor y coordinador de ocio y tiempo libre
<i>Profesional 2ª</i>	Femenino	Trabajadora social

He escogido profesionales de centros que sé que trabajan con población adolescente, siendo el profesional 1° parte del equipo del Centro Juvenil de Chamberí, al cual conocí en el taller “Aprendiendo a querernos” impartido por él y su compañera el día 6 de marzo de 2018 en dicho centro. Por ello, pensé que era interesante entrevistar a uno de los dos para mi Trabajo de Fin de Grado. En referencia al contexto en el que trabaja él, expone en la entrevista que lleva a cabo diversas dinámicas y actividades que se imparten en el Centro, de manera se encuentra en contacto continuo con adolescentes.

Por otro lado, también me parecía interesante entrevistar a la Trabajadora Social del Centro Municipal de Salud Joven, puesto que tengo una relación estrecha con el centro desde hace algunos años, llevan a cabo diversas dinámicas sobre relaciones de pareja, empoderamiento, género, etc. Respecto a la población con la que trabaja, ella misma alega en la entrevista que suele trabajar en el ámbito individual con población mayormente latina, proveniente de Bolivia, Ecuador y Perú, normalmente se trata de mujeres jóvenes.

La profesional cree que este colectivo es más vulnerable a las ideas de amor romántico, ha pasado por un proceso migratorio complicado y son personas que suelen tener falta de figuras de apego seguro, por lo que pudiera ser un colectivo bastante susceptible de tener relaciones tóxicas.

## 4. Amor, tipos y sus mitos.

Como muchos autores han reiterado en múltiples ocasiones, existen muchos tipos de amor diferentes y muchos tipos de relaciones, pues cada persona es distinta y se relaciona de una manera determinada, todo ello se basa en la idea que los seres humanos tenemos del amor, formada gracias a los mitos del amor romántico en el que somos socializados dentro de nuestro mundo occidental.

### 4.1. Amor y sus componentes.

Para la realización de este apartado y del siguiente (4.2. Tipos de amor según la teoría triangular del amor) me he basado en información proveniente de distintas fuentes, que son: el blog de Psicoactiva mujerhoy.com<sup>2</sup>; el blog Inteligencia emocional y productividad<sup>3</sup>; y del famoso libro sobre las relaciones afectivas de Robert Sternberg (1989)<sup>4</sup>. Este último define el amor de la siguiente manera:

“El amor es una de las más intensas y deseables de las emociones humanas. Las personas pueden mentir, engañar y aún matar en su nombre y desear la muerte cuando lo pierden. El amor puede abrumar a cualquiera a cualquier edad” (Sternberg, 1989).

Según Sternberg (1989) el amor podía ser entendido como un triángulo (Figura 1), cuyos vértices representan los tres componentes del amor: intimidad, pasión, y decisión y compromiso. Teniendo en cuenta la presencia o ausencia de cada componente, se obtendrán distintos tipos de amor que expondré más adelante.

1. La intimidad: “es el sentimiento de cercanía, afecto y unión hacia el otro, sin que exista la pasión o el deseo de compromiso a largo plazo. Está relacionada con los sentimientos de proximidad, conexión y vinculación que promueven una relación.” (La teoría triangular del amor de Sternberg, s.f.). Este componente se desarrolla de forma gradual a medida que pasa el tiempo tiene mayor presencia.

---

<sup>2</sup> Psicoactiva mujerhoy.com. (s.f.). Recuperado el 28 de 03 de 2018, de Mitos del amor romántico: <https://www.p psicoactiva.com/blog/los-mitos-del-amor-romantico/>

<sup>3</sup> Romo, J. (14 de Febrero de 2014). *Inteligencia emocional y productividad*. Obtenido de El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso: <https://inteligenciaemocionalyproductividad.com/2014/02/14/el-triangulo-del-amor-intimidad-pasion-y-compromiso/>

<sup>4</sup> Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor*. Buenos Aires: Paidós.

2. La pasión: “es en gran medida la expresión de deseos y necesidades, tales como necesidades de autoestima, sumisión y satisfacción sexual” (Sternberg, 1989, pág. 42). La pasión suele tener mayor presencia en el comienzo de las relaciones y posteriormente decrecer hasta que se estabiliza.
3. La decisión y el compromiso: “consiste en dos aspectos. El aspecto a corto plazo es la decisión de amar a otra persona, mientras que el de largo plazo es el compromiso por mantener ese amor” (Sternberg, 1989, pág. 42). Este componente crece lentamente para luego estabilizarse, dependiendo de los costes y beneficios que suponga para las personas continuar con la relación, puesto que si la relación no es buena pueden llevarla a término, con lo cual no habría ningún tipo de compromiso.

A nivel personal estoy de acuerdo con los componentes básicos del amor que propone este autor, aunque considero importante el respeto como componente del amor, puesto que su ausencia o presencia también da lugar a otras maneras de relacionarse y de amar.

## 4.2. Tipos de amor según la teoría triangular del amor.

Esta teoría expone que, según la presencia o ausencia de los tres componentes del amor, en la relación habrá un tipo de amor u otro. Según esta teoría hay siete combinaciones posibles (Figura 1):

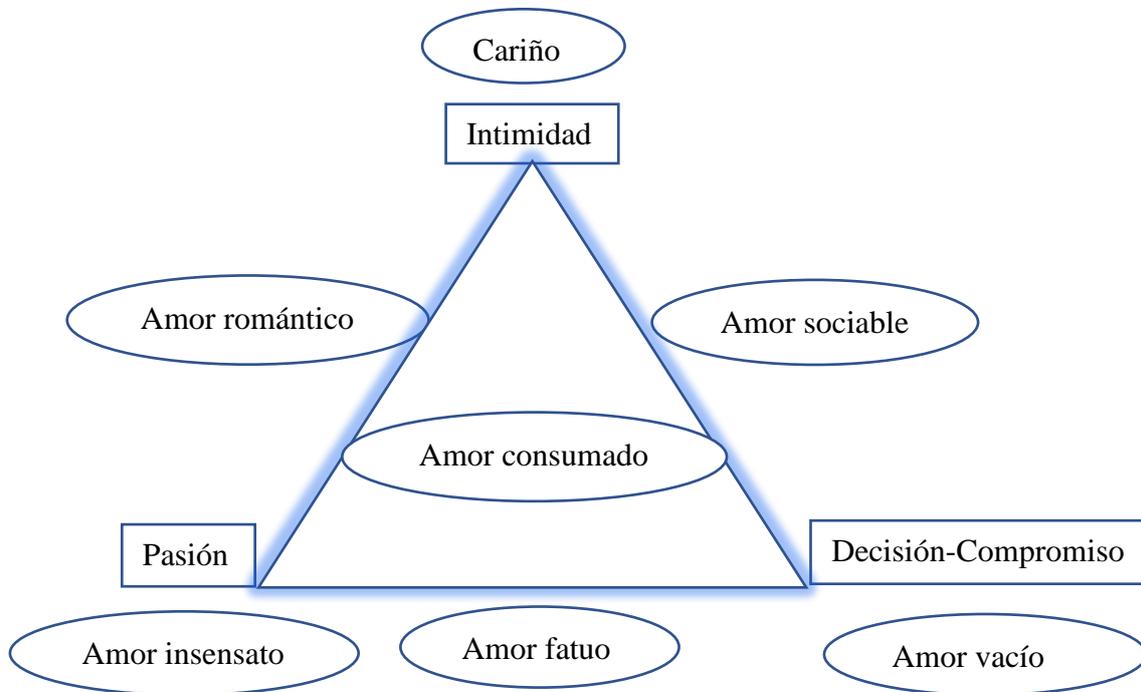


Figura 1: elaboración propia, a partir de las diferentes fuentes, expuestas en el apartado anterior, puesto que cada una denominaba los tipos de amor de una manera u otra y he realizado una mezcla con los que me parecían más acertados.

1. **El cariño:** es el tipo de amor resultante de la presencia de la intimidad sin el resto de los componentes. Este tipo de amor caracteriza a las verdaderas amistades, se trata de un vínculo que establecen las personas entre ellas, en ausencia de la pasión y la decisión-compromiso compromiso y la pasión.

2. **El amor insensato o encaprichamiento:** la pasión es el único componente presente en este tipo de amor. Suele ser el tipo de amor presente en relaciones cortas y superficiales, vividas con una gran intensidad, o al inicio de una relación.

3. **El amor vacío:** tiene como componente principal la decisión-compromiso, en este caso la pareja no experimenta ni intimidad ni pasión, un ejemplo de este tipo de amor son los matrimonios por conveniencia.

4. **El amor romántico o enamoramiento:** tiene lugar cuando predominan los componentes de intimidad y pasión, pero no el de compromiso. Por lo que las parejas están unidas emocionalmente y físicamente.

5. **El amor fatuo o vano:** se caracteriza por la presencia de la pasión y el compromiso, pero no de intimidad. En este caso el compromiso está promovido por la pasión sin la influencia estabilizante de la intimidad. Un ejemplo de este tipo de amor son las “bodas relámpago”.

6. **El amor compañero o sociable:** tiene de base la intimidad y la decisión-compromiso, pero no está presente el componente de la pasión. Este tipo de amor tiene lugar en las relaciones duraderas, por ejemplo, los matrimonios, en las que se ha perdido el deseo y la excitación, pero ambos disfrutan de la compañía mutua y del cariño.

7. **El amor consumado o amor perfecto:** este tiene lugar cuando los tres componentes confluyen, este tipo de amor representa la relación ideal, enfatiza la importancia de traducir los sentimientos y diferentes componentes del amor en acciones. Este equilibrio puede no ser permanente, “la importancia de traducir los componentes del amor en acciones” (Romo, 2014), puesto que si un amor no se expresa correctamente puede llegar a su fin, o transformarse, por ejemplo, en amor compañero.

La ausencia de componentes da lugar al no-amor, este tipo de amor caracteriza varias relaciones personales, las cuales son meras interacciones personales, como, por ejemplo, saludar a la guardia de seguridad, pues aun habiendo relación no existen ninguno de los componentes del amor.

Desde mi punto de vista, apoyándome en las palabras de la Profesional 2ª “Hay una sexualidad muy alta de descarga, en general, es satisfacción inmediata, cierto malestar, ansiedad en las personas que las llevan a consumir” (Profesional 2ª), pudiendo deducir de estas palabras que el tipo de amor predominante en las relaciones tóxicas es el amor insensato, caracterizado por tener la pasión como único componente.

Otro de los tipos de amor que se pueden apreciar en estas relaciones es el enamoramiento, compuesto por la intimidad y la pasión. Creo que se aprecia este tipo de amor en las relaciones adolescentes, sean tóxicas o no, puesto que además de existir una sexualidad de descarga pueden tener intimidad, que se caracteriza por el afecto y la cercanía.

### 4.3. Mitos, estereotipos del amor romántico y su importancia en la socialización.

Este apartado está basado, principalmente, en tres fuentes de información que son el libro “Prevenir la violencia en las relaciones de noviazgo”<sup>5</sup>, el artículo ““Te quiero... (solo para mí)” Relaciones de adolescentes de control”<sup>6</sup>, y la entrada de blog “Mitos del amor romántico”<sup>7</sup>, además de algunas de las entrevistas.

Los mitos y los estereotipos son en sí una interpretación errónea de la realidad, pero aun así influyen en la manera de pensar y actuar de las personas, pues no son identificados como algo irreal, sino como una realidad, pero en este trabajo diferenciaré como mito los perceptos que la población no concibe como mitos sino como algo real. A medida que crecemos los vamos incluyendo en nuestra forma de ver el mundo gracias al proceso de socialización. Por ejemplo, las diferencias biológicas que hacen diferentes a hombres y mujeres, han marcado las formas de comportarse de cada género en la sociedad (un hombre al ser más grande es el que debe proteger a la mujer), este hecho ha abierto con el paso del tiempo la brecha entre hombres y mujeres puesto que las diferencias en su sexo se han traducido en diferencias sociales entre lo masculino y lo femenino.

Esos mitos y estereotipos transmiten valores que pueden provocar una profecía autocumplida, pues los agentes de socialización pueden influir de una manera diferente en cada persona, dependiendo de lo que se espere de ella, y sobre todo del género al que pertenezca. Por ejemplo, unos padres que esperan tener una hija pueden desear, por ejemplo, que cuando sea mayor se convierta en una gran pintora, o bien que se case y tenga hijos. En el primer caso, seguramente animaran más a su hija para que pinte y le regalaran acuarelas. En el segundo caso, verá películas donde muestran como la mujer siempre encuentra a su “media naranja” y son felices para siempre. Además, suele “su media naranja”, porque por muy fuerte que sea ella, él ha conseguido solucionar algún gran problema que tuviese, y ella se enamora perdidamente de su “salvador”. Esto sucede

---

<sup>5</sup> Muñoz Rivas, M., González Lozano, M. P., & Fernández González, L. (2016). *Prevenir la violencia en las relaciones de noviazgo*. Madrid: Pirámide.

<sup>6</sup> Estébanez Castaño, I. (2010). "Te quiero... (solo para mí)" Relaciones adolescentes de control. *Tabanque Revista pedagógica*, 45-68.

<sup>7</sup> *Los mitos del amor romántico*. (s.f.). Recuperado el 28 de 03 de 2018, de Piscoactiva mujerhoy.com: <https://www.piscoactiva.com/blog/los-mitos-del-amor-romantico/>

en cualquier película en que se plantea una situación amorosa, ya sea una comedia romántica o una película de súper héroes. Estos estereotipos sexistas son imágenes mentales que, por lo general refuerzan a las niñas cualidades como la pasividad, estar al servicio de los demás, la sensibilidad y la sumisión. Por el contrario, a los niños se les refuerza la autonomía, la independencia y la libertad, puesto que son quienes solucionan las situaciones difíciles sin depender de nadie.

Todo ello va a repercutir en la forma en la que se relaciona cada género. Hay estudios que demuestran que las mujeres, debido a su rol de género tienen mayor dificultad para clasificar como comportamientos disfuncionales el control y los celos de su pareja, “ese control lo viven como son las “elegidas”, “que claro cómo le importo tanto no quiere que haga esto” (Profesional 2ª), mientras que los chicos debido a su rol de género son más capaces de percibir cuando son controlados y establecen límites. Este hecho se comprueba con los relatos de los entrevistados 1º, 4º y 6º, puesto que mientras que los chicos identificaban la relación como tóxica y terminaban la relación, ellas intentaban seguir y hacer todo lo posible porque funcionase, (Entrevistadas 2ª y 3ª, Entrevistados 1º y 6º), y en algún caso la persona consideraba los comportamientos disfuncionales como normales “pues, aunque yo no me daba cuenta en ese momento cohibía mi forma de vestir (...) hacía comentarios como que con esa ropa se me veían más los pechos y no le gustaba” (Entrevistada 2ª). Sin embargo, uno de los entrevistados alega que “las chicas son más complacientes con y que los chicos. Sin embargo, yo creo que es algo que se está cambiando” (Profesional 1º).

Las diferencias de cómo perciben las relaciones chicas y chicos reciben la influencia de los comportamientos que creemos que van asociados al género, lo cual los hace inmutables (muy resistentes al cambio) como, por ejemplo, “los chicos son más celosos y posesivos, es normal que sienta celos”, “todos los chicos son así, por lo que hay cosas que voy a tener que soportar sí o sí”, esta creencia tiene la consecuencia de que posiblemente las personas acepten comportamientos disfuncionales, por el hecho de creer que las mujeres y los hombres deben comportarse así por el hecho de pertenecer a un género u otro.

Las creencias y los estereotipos influyen en las relaciones que tenemos los seres humanos, ya que están basadas en la idea que tenemos sobre cómo deben ser, lo que es normal en una relación y lo que no. Dicha idea se forma en nuestra sociedad a partir de lo socialmente aceptado. En este caso los mitos difundidos sobre lo que es el amor

romántico promueven una idea del amor que casi todo el mundo aspira a alcanzar, pero se ajusta poco a la realidad. En unas ocasiones, se promueve la idea de que el amor va unido al sufrimiento y al esfuerzo desmedido, en otras, por el contrario, es algo idílico, perfecto, sin ningún tipo de conflicto. Tanto una idea como otra, puede llevar a las personas a estar en relaciones que no son sanas.

Estas ideas son difundidas mediante la publicidad, las películas, las canciones, las costumbres, de las cuales, como explicaré más adelante los adolescentes son la población diana de estos mitos a la hora de comenzar a relacionarse en el ámbito de la pareja. Para ello iremos desentrañando poco a poco diferentes mitos sobre el amor romántico.

En primer lugar, el mito de la media naranja es bien sabido por todos que consiste en que en el mundo hay una persona predestinada solamente para otra, que será con la única con la cual podrá ser feliz de por vida, amándose eternamente. Dicha búsqueda puede ser infructuosa, e incluso frustrante, lo cual repercute negativamente en las personas, por lo que, haciendo alusión al blog de psicoactiva, las personas serían más felices si desde pequeños se les explicara que nadie necesita otra persona para completarse, qué somos naranjas enteras y qué podemos ser felices y tener una vida plena sin necesidad de tener a alguien al lado.

En segundo lugar, el mito de los celos, todos hemos escuchado alguna vez la frase “es celosa/o, porque me quiere”, pero que alguien quiera a alguien o no, es independiente a los celos, pues en una relación sana las bases son la confianza y la libertad individual. Los celos están más bien relacionados con la inseguridad y la baja autoestima, dichos componentes no son beneficiosos para una relación sana de pareja. Citando otra vez al blog de psicoactiva “la característica propia de los celos es que son injustificados, ya que cuando son justificados dejan de ser celos para convertirse en otras cosas” (Mitos del amor romántico, s.f., pág. 1).

En tercer lugar, el mito de la unidad, que consiste en creer que las personas al formar parte de una pareja se convierten en uno, pero cada miembro de la pareja debe tener sus propios gustos, aficiones, espacio personal, amigos, y poder decidir cuándo estar con la pareja y cuando no, puesto que si no las personas se podrían ver envueltas en una relación asfixiante o rutinaria, también cabe la posibilidad de que se dé un desequilibrio en el poder, puesto que una de las personas puede estar aceptando las aficiones, gustos y

decisiones de su pareja dejando de lado sus propios deseos, por lo que esto no sería sano, daría lugar más bien a una relación tóxica.

En cuarto lugar, el mito de las discusiones. Hay personas que piensan que discutir en una relación es malo, otras que si la pareja no discute es porque no se quieren, o incluso que si no se discutiese la relación sería demasiado aburrida. Respecto a este tema las discusiones pueden ser buenas o malas para las relaciones dependiendo cómo sean éstas, pues si son discusiones constructivas, basadas en la expresión de los puntos de vista de cada miembro y un acuerdo final pueden llegar a fortalecer la relación. En cambio, si se basan en gritos y faltas de respeto hacia la otra persona solo conseguirán deteriorar la relación. Hay que diferenciar los conflictos solucionados mediante estrategias violentas, presentes en las relaciones de maltrato.

En quinto lugar, tenemos el mito de la omnipotencia, este hace referencia a la típica frase de “por amor todo se puede”, puesto que hay personas que aun queriéndose no son capaces de tener una relación sana y es preferible para ellos separarse, este mito puede llevar a las personas a justificar comportamientos inadecuados dentro de la relación y continuarla, pensando que lo único necesario es el amor, sin tener en cuenta cuestiones como el respeto o la confianza.

En sexto lugar, el mito de que los polos opuestos se atraen, sin embargo, las personas con gustos, ideologías y expectativas similares a los nuestros son con las que al final tenemos más afinidad.

En séptimo lugar, el mito del enamoramiento, hay que tener claro que las relaciones pasan por diferentes etapas, una de ellas es el enamoramiento, el cual no va a durar de forma indefinida, esto no quiere decir que cuando termine haya que poner fin a la relación, simplemente el amor evoluciona y puede transformarse en el amor consumado del que habla Robert Sternberg (1989).

Por último, el mito de la exclusividad, puesto que gran parte de la población piensa que cuando alguien está enamorado solo se tienen ojos para esa persona, pero es algo natural sentirse atraídas/os por otras personas, sin poner en riesgo una relación estable siempre que no se le dé mayor importancia.

Como exponía anteriormente en las relaciones el proceso de socialización en la etapa de la adolescencia es importante, puesto que se trata del “período evolutivo donde se empieza a construir la identidad, a través del proceso de socialización por el que las personas van asumiendo reglas y normas de comportamiento según sean mujeres u hombres” (Muñoz Rivas, González Lozano, & Fernández González, 2016, pág. 64). Por ejemplo, los niños desde pequeños aprenden a luchar, competir, vencer, ganar, mientras que las niñas aprenden a obedecer, pactar, cooperar y cuidar. Perpetuando de esta manera las diferencias de género, que influirán en la manera en que forman parte de la relación, para este tema dedicaré un capítulo más adelante.

Los adolescentes en su proceso de socialización van adquiriendo su propia identidad, un aspecto común de este período es la autoafirmación frente a las opiniones y comportamiento de las personas mayores, llegando a no ser considerados como válidos. Por ello, es importante educar en relaciones afectivas sanas desde los centros educativos, puesto que suponen un lugar donde chicas y chicos se relacionan, tienen las primeras relaciones de noviazgo, apareciendo normalmente las primeras señales de alerta. “En la escuela coexisten mecanismos inconscientes de discriminación y desigualdad de género entre alumnas y alumnos, por lo que es imprescindible desarrollar, desde las etapas iniciales” (Estébanez Castaño, 2010, pág. 57).

A modo de reflexión personal estos mitos, incluidos en nuestra manera de entender las relaciones, como la creencia de que el amor va unido al sufrimiento y el esfuerzo, aunque tenga parte de razón, es peligroso llevarla al extremo, pues puede llevar a aceptar relaciones en las que se da cualquier tipo de comportamientos disfuncionales, entendiéndolos como parte de ese sufrimiento inherente al amor. Del mismo modo mitos, tales como, los de la media naranja y la omnipotencia, pueden promover un sentimiento de dependencia, al creer que el amor todo lo puede y por mucho que sufran están hechos el uno para el otro. Otros como los de los celos, la exclusividad y la concepción de pareja como unidad, pueden causar comportamientos de control en la pareja, al aceptar los celos extremos como sentimientos normales y que la otra persona si hay amor no puede sentirse atraída por nadie más. Hay mitos que incluso chocan, puesto que el formar una unidad y hacer todo en pareja puede causar muchos problemas si se une a la idea de que los polos puestos se atraen, puesto que apenas compartirán gustos comunes y apenas podrán realizar actividades en pareja, lo cual, posiblemente desembocará en una relación frustrante y monótona.

En consecuencia, la interiorización de los mitos del amor romántico puede causar comportamientos disfuncionales en las parejas, como los celos, el control, la dependencia, la aceptación de la individualidad del otro por encima de la propia y las discusiones siendo entendidos como muestras de cariño, pues según los mitos son comportamientos inherentes al amor.

## 5. Tipos de relaciones de pareja.

Existen tres grandes tipos de relaciones en las sociedades occidentales, las relaciones de violencia de género, las relaciones tóxicas, en las cuales se basa mi trabajo, y las relaciones sanas. Expongo en el trabajo los tres tipos de relaciones, y no solo la relación tóxica, puesto que como expuse en la introducción, en algunos casos las relaciones tóxicas son consideradas como un paso previo de la violencia de género, en otros como una relación normal con problemas, también hay veces que se consideran las relaciones con violencia de género como un tipo de relación tóxica. Por esto, considero importante exponer los tres tipos de relación.

### 5.1. Violencia de género en el ámbito de la pareja.

El primer gran tipo de relación que voy a introducir es el basado en la violencia de género, puesto que es el tipo de relación en el que me voy a apoyar para hacer la propuesta de factores de riesgo, protección, durabilidad y ciclo de una relación tóxica.

Según la Organización de las Naciones Unidas la violencia de género es “ la violencia contra la mujer como: todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada” (Organización Mundial de la Salud, s.f., pág. 1)<sup>8</sup>.

Por otro lado, el artículo 1 del Título preliminar de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, especifica como violencia de género la “manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o quienes estén o hayan estado

---

<sup>8</sup> Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Recuperado el 3 de abril de 2018, de [http://www.who.int/topics/gender\\_based\\_violence/es/](http://www.who.int/topics/gender_based_violence/es/)

ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia” (Boletín Oficial del Estado nº313, 2004)<sup>9</sup>.

Por ello podemos deducir que, aunque para la Organización Mundial de la Salud la violencia de género es transversal a todos los ámbitos de la vida de la mujer, en España la definición se centra en el ámbito de la pareja, por lo que la violencia de género surge en la pareja cuando el hombre ejerce dominio sobre la mujer.

El hecho de reducir la violencia de género al ámbito de la pareja puede ser cuestionable, desde mi punto de vista, el género es una condición transcendental en la vida diaria de las personas, siendo una mujer susceptible de ser amenazada, coaccionada, víctima de cualquier tipo de violencia por el hecho de ser mujer, puesto que como he expuesto antes los procesos de socialización son diferentes tanto para hombres como para mujeres, hasta el punto que algunos hombres creen que pueden dominar o someter a las mujeres, sin necesidad de ser su pareja.

La violencia, la cual forma parte de las parejas con violencia de género, consiste en un comportamiento que provoca daño físico y/o emocional en otra persona. En estas parejas la violencia es usada por uno de los miembros para mantener el control o el poder sobre el otro. No es solo la acción de agredir al otro, es un conjunto de comportamientos violentos que pueden clasificarse en tres categorías según el libro, que he usado en el apartado anterior, “*Prevenir la violencia en las relaciones de noviazgo*” (Muñoz Rivas, González Lozano, & Fernández González, 2016).

1. La violencia física, es la más conocida, este tipo de violencia implica el uso intencional de la fuerza contra el otro miembro de la pareja, pudiendo provocar lesiones, dolor, sentimientos de humillación y miedo. Este puede tener consecuencias psicológicas en la persona que sufre las agresiones, como un descenso en el nivel de autoestima. También existe la violencia ambiental, que tiene lugar cuando una de las partes rompe objetos o golpea objetos cerca de la otra persona.
2. La violencia psicológica, es cualquier conducta llevada a cabo por una persona que desvaloriza a otra persona, incluye comportamientos tales como amenazar

---

<sup>9</sup> *Boletín Oficial del Estado*. (2004). Recuperado el 5 de abril de 2018, de Ley orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2004-2176>

verbalmente, humillar, despreciar, controlar y aislar, estas conductas son muy perjudiciales, sobre todo cuando la persona que las realiza es alguien que la persona que las sufre estima. Este tipo de violencia también influye en el nivel de autoestima, y puede tener peores consecuencias que el maltrato físico, puesto que es más fácil curar una herida en la piel que una herida en la mente.

3. La violencia sexual, aparece cuando una de las partes de la pareja desea tener relaciones sexuales y la otra no, la primera intenta imponer el hecho de tener relaciones mediante presiones físicas o psíquicas.

En las relaciones de violencia de género existe algo llamado el ciclo del abuso (Figura 2):

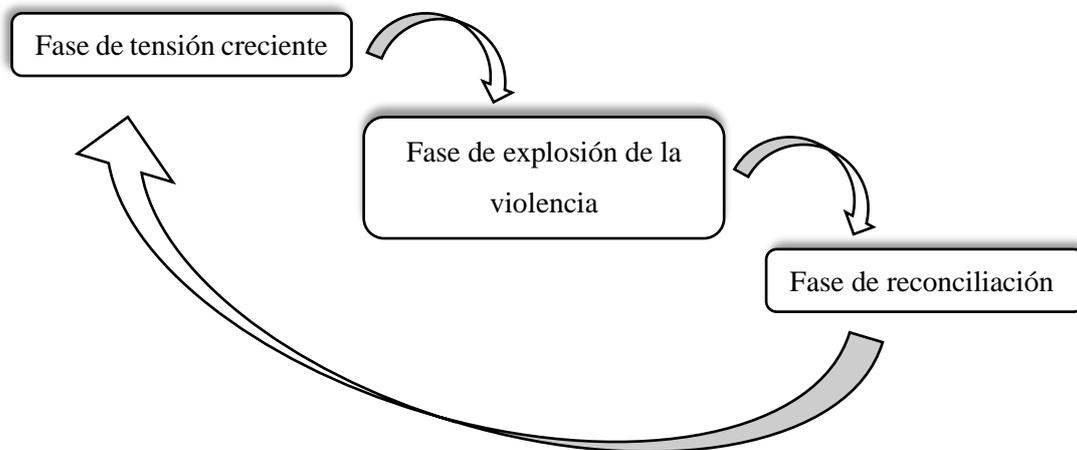


Figura 2: elaboración propia.

En este ciclo del abuso existen tres fases que se van alternando cíclicamente, aunque no siempre las parejas pasan por todas las fases, puesto que a medida que pasa el tiempo la fase de reconciliación es más corta e incluso inexistente. La fase de tensión creciente tiene lugar cuando la pareja empieza a tener problemas y a discutir con más gravedad de forma gradual. Posteriormente, pasan a la segunda fase de explosión de la violencia, en esta el hombre lleva a cabo actos violentos contra la mujer, estos episodios violentos con el tiempo van aumentando en gravedad e intensidad, después viene la fase de reconciliación, en la cual todo es idílico, cuando esa fase termina el ciclo vuelve a comenzar, aunque como he dicho esta fase tiende a desaparecer con el tiempo.

Existen ciertos factores de riesgo, para formar parte de una relación con violencia de género, dichos factores no son determinantes, es decir que su existencia no sentencia que la persona vaya a tener una relación violenta.

Los *factores de riesgo del individuo* son, por ejemplo: baja autoestima, culparse, celos, deseo de controlar a la pareja, tener dificultad para resolver los problemas de forma adecuada, alta impulsividad, aceptar la violencia como forma de resolver los problemas, tener creencias sexistas acerca del papel del hombre y de la mujer en la pareja.

La pareja también puede estar influida por ciertos factores de riesgo como son: haber sido agresor en una relación anterior, que no perciba como negativo el desequilibrio de poder en las relaciones, y estar habituado a un alto nivel de conflictos, tanto en las relaciones como en la vida diaria.

Los *factores de riesgo del contexto* se pueden diferenciar varios ámbitos el familiar, el amical y el socio-comunitario: en la familia los factores son ser o haber sido víctima de violencia familiar y tener malas relaciones familiares. En el ámbito amical tener relaciones con iguales violentos supone un factor de riesgo. Por último, en el ámbito socio-comunitario, un factor de riesgo es formar parte de un medio caracterizado por un alto nivel de violencia.

Por otro lado, los *factores de protección* serían las características, tanto del entorno como de los individuos que sirven para evitar que pasen por una situación de violencia de género, ya sea como agresor o víctima, lo cual se podría traducir en la ausencia de factores de riesgo.

Como he expuesto antes, la violencia de género no debería ser considerada solo en el ámbito de la pareja, pero en este caso concreto trato el tema de parejas caracterizadas por la violencia de género, por lo que sí hago referencia solamente a la violencia ejercida por el hombre hacia la mujer dentro de la pareja, pues me interesa analizar este tipo de relaciones para poder apoyarme en el ciclo de abuso, los factores de riesgo y protección, para mi propuesta de dichos elementos enfocados en las relaciones tóxicas.

## 5.2. Relaciones tóxicas de pareja.

Las relaciones tóxicas de pareja pueden cobrar diversas formas, como he expuesto a lo largo del trabajo, puesto que, como he explicado no tienen fronteras muy definidas. En algunos casos, las relaciones tóxicas son consideradas el paso previo a una relación con violencia de género, en otros una relación sana con problemas. También hay veces que se considera que la violencia de género está dentro de las relaciones tóxicas.

Las relaciones tóxicas son relaciones con comportamientos disfuncionales, entendidos como aquellos que no permiten, o cohiben el crecimiento individual, inhiben la expresión psicoafectiva, afectando así a las emociones, conductas y cogniciones de las personas que forman parte de la relación (Andrade Salazar, Castro, Giraldo, & Martínez, 2013)<sup>10</sup>, estos comportamientos conllevan cierta toxicidad puesto que los seres humanos somos animales sociales y necesitamos establecer vínculos con las personas que nos rodean.

Las parejas pueden presentar elementos que alteran la dinámica de la relación como: “la presencia de conflictos relacionados con los hábitos de cada miembro de la relación, dificultades para solucionar los conflictos, falta de comunicación asertiva, celos, infidelidad, falta de respeto por la opinión y discusiones respecto a la necesidad del vínculo en la pareja” según (Andrade Salazar, Castro, Giraldo, & Martínez, 2013, pág. 2). Algunos de estos elementos los retomaré más adelante como factores de riesgo, pues su presencia como elementos en las relaciones para mí se debe su existencia previa como factores de riesgo de los individuos.

Normalmente en estas relaciones las personas que la conforman experimentan sentimientos de malestar la mayor parte del tiempo, pudiendo ser conscientes de ellos, pero siendo incapaces de dejar de formar parte de la relación. También se caracterizan por la incapacidad de las personas de promover un cambio real en la relación hacia un modelo más sano, aun siendo conscientes de la disfuncionalidad de ésta, debido a que existe dependencia emocional de una o de las dos personas que la conforman. Estas relaciones se mantienen, por lo general, porque la pareja tiene la idea de poder llegar a tener una relación ideal, basada en la estabilidad emocional y comportamientos

---

<sup>10</sup> Andrade Salazar, J. A., Castro, D. P., Giraldo, L. A., & Martínez, L. M. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *Psicología.com*, 2(17), 1-17.

funcionales, que contribuyen al crecimiento personal de ambos individuos, como he expuesto esto se debe a los mitos según los cuales si una persona nos parece perfecta y sentimos que nos completa tenemos que continuar la relación, a pesar de que haya comportamientos disfuncionales tales como dependencia, control, celos, falta de espacio personal y malestar general.

Como he mencionado en el párrafo anterior las personas suelen tener dificultades para dejar este tipo de relaciones, pues experimentan dependencia a la relación y la idea de una separación les provoca ansiedad, puede darse una “*desorganización de la conducta*” a modo de comportamientos psicóticos y paranoides” (Andrade Salazar, Castro, Giraldo, & Martínez, 2013, pág. 10), por ello analizo en este trabajo los factores de durabilidad, es decir las cuestiones por las cuales las personas que se ven inmersas en estas relaciones continúan a pesar de ser conscientes del malestar que les provoca.

Esta desorganización de la conducta lleva a los comportamientos de control y celos obsesivos, u otros comportamientos extremos, como amenazar con atentar contra la vida propia, para evitar que la otra persona abandone la relación “sinceramente a lo largo de los casi 4 años lo intenté dejar innumerables veces, pero me amenazaba con suicidarse, yo no me podía arriesgar a pensar que no lo decía en serio” (Entrevistada 2ª).

Estos comportamientos de celos y control llegan a ser normalizados y a darse de manera bidireccional, en muchos casos, ““si él me controla, yo le controlo a él”, o “él se pone celoso, pero yo también soy muy celosa”, son argumentaciones para admitir estas conductas sin reflexionar sobre lo que realmente implican” (Estébanez Castaño, 2010, pág. 56), “con el tiempo me volví una persona más celosa y controladora, y también por el decir “vale tú quieres que haga esto, pero tú también vas a hacerlo” (Entrevistada 2ª).

“El control tiene que ver principalmente con la pérdida del lugar propio” (Estébanez Castaño, 2010, pág. 57). Los miembros de la pareja tienen que dar explicaciones respecto a todo lo que hacen, por ejemplo, con quién salen, cómo se visten, qué mensajes reciben en el móvil, etc., en algunas ocasiones se entiende que hay que compartirlo absolutamente todo con la pareja puesto que *se quieren mucho*, y suelen tener una idea errónea de confianza, debido a que la confianza no se basa en ser totalmente transparente con tu pareja. Asimismo, influye el mito de unidad según el cual las personas que forman una pareja se convierten en una sola persona.

La confianza según Niklas Luhmann (1996)<sup>11</sup> consiste en la fe que una persona posee sobre sus propias expectativas, y no sobre hechos reales como serían saber lo que la pareja hace en cada momento “por supuesto que, en muchas situaciones, el hombre puede en ciertos aspectos decidir si otorga confianza o no. Pero una completa ausencia de confianza le impediría incluso levantarse en la mañana. Sería víctima de un sentido vago de miedos y temores paralizantes” (Niklas Luhmann, 1996, pág. 5), por lo que se deduce que a pesar de los comportamientos de control el ser humano necesita confiar, aunque unos niveles mínimos.

Por otra parte, los comportamientos celosos, como he plasmado en el apartado de los mitos, se deben una creencia general según la cual si una pareja se quiere es normal sentir celos, aunque las personas suelen diferenciar entre celos excesivos y celos normales, la frontera entre ambos no está claramente definida, lo cual crea cierta confusión a la hora de aceptar o no cierto tipo de comportamientos. Rescato entonces de una de las entrevistas “a medida que fue avanzando la relación él me contó ciertas mentiras para hacerme daño, para que me pusiera celosa, para que viera que lo podía perder, que podía estar con otras, ya que para él los celos eran amor, y yo no sentía apenas celos” (Entrevistada 2ª). En realidad, rescatando el mito de los celos, estos son infundados, pues es el miedo a que la pareja este teniendo una relación con otra persona, y no en el hecho de que la pareja realmente tenga una relación, puesto que las personas en esos casos pasan a sentir enfado, decepción, etc.

Este tipo de relaciones son difíciles de analizar puesto que hay comportamientos disfuncionales muy diversos y la toxicidad no tiene porqué abarcar todo el tiempo que dure la relación, puesto que pueden darse pasado un tiempo del comienzo de la relación o de manera puntual y encontrar una solución a sus problemas de pareja. Por ello la frontera entre relación sana y relación tóxica también es difusa. En el caso de que esos comportamientos se den a lo largo de toda la relación sería una relación tóxica como tal, sin evolucionar ni hacia una relación sana ni hacia una relación con violencia de género. Además, los comportamientos disfuncionales se pueden dar de manera unidireccional tanto como bidireccional, y no siempre influye el género en estos, por lo que tampoco pueden ser consideradas como violencia de género en sí mismas.

---

<sup>11</sup> Niklas Luhmann. (1996). *Confianza*. Santiago de Chile: Anthropos.

Por todo ello no hay una sola definición posible para este concepto, por lo cual lo que haré en los apartados posteriores es intentar delimitarlo y proponer factores (de riesgo, protección y durabilidad), y un posible ciclo de la relación, con ayuda de la bibliografía que he leído y el análisis de los testimonios.

### **5.2.1. Difusión de la frontera entre violencia de género y relaciones tóxicas.**

En el apartado anterior he definido tanto las relaciones con violencia de género como las relaciones tóxicas, pero existe un hecho importante y es que socialmente las personas no llegan a percibir una frontera clara entre ambos tipos de relaciones. Cualquiera persona a la que le pregunten si la violencia de género y las relaciones tóxicas son iguales responderá que no, pero al analizar las respuestas a esta pregunta en las entrevistas, he podido comprobar que es bien sabido que son cuestiones diferentes, pero no es posible dar una respuesta clara.

El Entrevistado 1º alega que la diferencia está en que “mientras la violencia de género es una conducta irracional basada en la agresión, ya sea psicológica, física o sexual, una relación tóxica se puede dar simplemente el hecho de tener un concepto equivocado del romanticismo” (Entrevistado 1º).

La Entrevistada 3ª ,por otro lado, “yo creo que la violencia de género es una violencia que se produce de una persona a otra por pensar que su sexo es inferior, ya sea física, sexual o psicológica, no tiene que tener lugar obligatoriamente dentro de una relación de pareja... y las relaciones tóxicas son relaciones en las que se producen ciertos comportamientos, como celos, violencia también puede ser, pero no necesariamente por pensar que tu sexo (hombre) es superior al de tu pareja (mujer)” (Entrevistada 3ª). Al igual que la Entrevistada 2ª “para mí las relaciones tóxicas tienen lugar cuando las personas son dependientes de su pareja (...) las relaciones de violencia de género se basan en la superioridad del hombre respecto de la mujer, este ejerce una violencia que puede ser física, psicológica o sexual” (Entrevistada 2ª).

La primera persona hace más referencia al hecho de conductas violentas que a las diferencias de género como hace la segunda y la tercera, pero aun así no las conciben como relaciones conectadas, que formen parte del mismo conjunto, sino como formas diferentes de relación, pues al haber bidireccionalidad y ausencia de violencia en algunos casos, para ellos está claramente marcada la frontera entre relación tóxica y violencia de género (Figura 3).



Figura 3: fuente propia.

Por otro lado, también existe la creencia de que las relaciones tóxicas son un paso previo de la violencia de género como alegan la Entrevistada 5<sup>a</sup> “una relación tóxica es el inicio de la violencia de género, porque creo que la relación tóxica es un tira y afloja que no es tan profundo, la violencia de género es la madurez de la relación tóxica” (Entrevistada 5<sup>a</sup>), y el profesional 1<sup>o</sup> “la violencia de género se da cuando pasa a otra fase, yo lo veo como otra fase de la relación tóxica. La relación tóxica es como el inicio a la violencia de género. Entonces el punto de inflexión es cuando hay un comportamiento violento, que no tiene por qué ser violencia física, sino también ambiental, psicológica y sexual” (Profesional 1<sup>o</sup>). Según lo cual pertenecer a una relación tóxica podría suponer un factor determinante para formar parte de una relación de violencia de género, y el punto de inflexión es cuando surge hay un comportamiento violento (Figura 4), esta concepción de la relación tóxica no tendría en cuenta el hecho de que los comportamientos disfuncionales pueden darse de manera bidireccional, pues se entiende según las definiciones anteriores que la violencia de género es del hombre hacia la mujer.

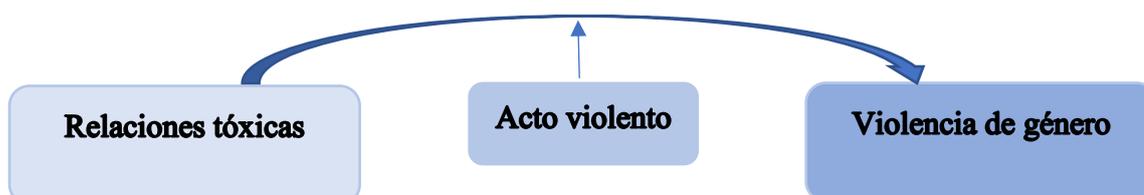


Figura 4: elaboración propia.

Por el contrario, otras personas opinan que las relaciones con violencia de género se encuentran dentro de las relaciones tóxicas, aunque para que una relación tóxica se dé no es necesario que haya violencia de género.

La profesional 2ª “las relaciones tóxicas están inmersas la violencia de género. Y cómo se ejerce esa violencia, lo que pasa es que hay una violencia muy sutil, la violencia física es la que todo el mundo percibe” (Profesional 2ª). Entrevistado 4º, “es decir, la violencia de género es un tipo de relación violenta específica del hombre a la mujer, y se encuentra englobada dentro de las relaciones tóxicas” (Entrevistado 4º). El entrevistado 6º también apoya esta definición, “una relación en la que hay violencia de género es tóxica, pero una relación tóxica no tiene por qué tener violencia de género” (Entrevistado 6º) (Figura 5).

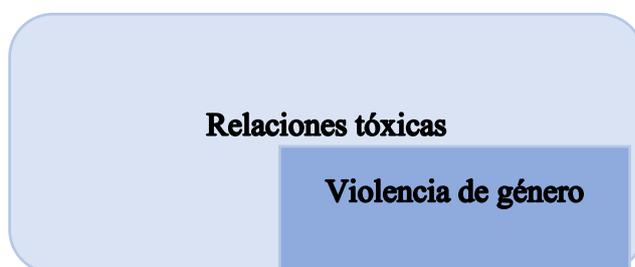


Figura 5: elaboración propia.

Desde mi punto de vista, es verdad que, si tenemos en cuenta que la violencia de género supone altos niveles de toxicidad para las personas, pues es algo nocivo para ellas, podría considerarse como un sector de las relaciones tóxicas. Por otro lado, existen diferencias reales entre la violencia de género y las relaciones tóxicas, puesto que, aunque hay dependencia, control, celos, falta de autonomía, no tiene por qué haber dominio del hombre sobre la mujer, mediante comportamientos violentos, lo cual excluiría a la violencia de género de las relaciones tóxicas. Por otro lado, esa misma diferencia entre la ausencia y existencia de comportamientos violentos, es la que marca el paso de una relación tóxica a una relación de violencia de género.

En conclusión, podemos deducir que se trata de dos tipos de relación diferentes, dado que se diferencian por la existencia de la dominación y la violencia del hombre hacia la mujer, pues en cuando esto se da pasa de un tipo de relación a otro. Sin embargo, al ser ambos modos de relacionarse nocivos para las personas sí les aportan toxicidad, aunque sean tipos de relaciones diferentes, lo que lleva a error en este caso es el nombre de “relaciones tóxicas” que al llevar la palabra tóxicas parece que incluye cualquier tipo de relación que sea dañina, aunque sean diferentes formas de relacionarse, otros autores las

llaman relaciones con comportamientos disfuncionales, lo cual también puede llevar a error, pues el dominio es un comportamiento disfuncional.

Por último, no hay que menospreciar esta confusión puesto que al fin y al cabo refleja la percepción que tienen las personas al respecto y por tanto la realidad, si no se tuviese en cuenta, solo estaría valorando una parcela de realidad.

### **5.2.2. Elementos: factores de riesgo, durabilidad y protección.**

Como he expuesto anteriormente en este trabajo el proceso de socialización es importante, puesto que es el proceso evolutivo en el cual las personas comienzan a construir, de forma sólida, su identidad, asumiendo reglas y normas de comportamiento (Muñoz Rivas, González Lozano, & Fernández González, 2016). Por consiguiente, es importante analizar los factores que provocan o que evitan este tipo de relaciones, y los que hacen que la situación dure un mayor o menor rango de tiempo.

Los factores de riesgo son condiciones personales y ambientales que pueden implicar riesgo, pero su presencia no tiene por qué llevar a una situación problemática, solo hacen más probable que ésta tenga lugar.

La bibliografía en la que me apoyo para la realización de mi propuesta es: “Relaciones tóxicas de pareja” (Andrade Salazar, Castro, Giraldo, & Martínez, 2013), “Prevenir la violencia en las relaciones de noviazgo” (Muñoz Rivas, González Lozano, & Fernández González, 2016), la expongo al principio puesto que este apartado al igual que otros anteriores es una mezcla continua de las fuentes bibliográficas.

Los factores de riesgo provienen de que cuando se forma una pareja “intervienen distintos esquemas mentales de comportamiento y distorsiones cognitivas adquiridas en el entorno familiar del sujeto y son reforzadas por el ambiente social” (Andrade Salazar, Castro, Giraldo, & Martínez, 2013, pág. 3), es decir, que la relación se basa en las vivencias previas de cada personas, dichas vivencias pueden suponer un factor de riesgo o no, puesto que una vivencia o comportamiento no conlleva intrínsecamente que el factor de riesgo cause una relación tóxica.

## 1) Factores de riesgo individuales.

En primer lugar, analizaré los esquemas mentales de comportamiento y distorsiones cognitivas del individuo, los cuales son adquiridos desde el comienzo del proceso de socialización, actúan a modo de factores de riesgo y propongo que sean los siguientes:

- Celos se deben en su mayoritariamente a la falta de autoestima de la persona, pues como he expuesto antes. Los celos son en sí la falta de confianza dado que el hecho de que la otra persona fiel le parece irreal al individuo, puesto que en la mayoría de los casos piensa que su pareja podría estar con alguien mejor, debido a concepción que tiene de sí mismo. Los celos no se basan en el hecho real de que la persona esté siendo infiel, ya que cuando se confirma que la pareja es infiel, las personas no sienten celos sino enfado o cualquier otro tipo de emoción.

Es importante tener claro que no sentir celos no es amar menos a la otra persona, al contrario de lo que dice el mito de los celos, “si siente celos es que le importas”, pues en una relación sana las personas saben lo que “valen” y confían en la otra persona. Los celos son más bien un indicador de baja autoestima, el cual es uno de los factores de riesgo más importantes y aparece en varias entrevistas

- Dificultades para solucionar conflictos, es un factor de riesgo debido a que en ocasiones los métodos de algunas personas para solucionar cualquier tipo de conflicto o diferencia se basan en la discusión, lo que puede conllevar a que en una relación las personas recurran a este método de manera repetitiva, apareciendo sentimientos de malestar. Otro método puede ser que el individuo rehúya cualquier tipo de confrontación y acepte todo lo que la otra persona proponga, teniendo las mismas consecuencias a largo plazo que las discusiones, o incluso más graves, “no comuniquen los problemas su vida diaria, se guarden todo dentro, de vez en cuando exploten y discutan” (Entrevistado 4°).
- No tener respeto por la opinión de los demás. Este factor puede causar dificultades en las relaciones, ya que el individuo entiende que solo su opinión es válida y no tiene en cuenta las opiniones de la otra persona, como explica la Profesional 2ª es importante el respeto hacia uno mismo, pero también hacia

los demás “una cosa muy difícil de entender, cuando yo trabajo con los chicos y chicas, qué significado tiene para ti el respeto, todos entendemos el respeto como que me respeten a mí en mi diferencia, pero cuando tengo al de enfrente que ni piensa como yo, ni opina como yo, ni comparte como yo, ya hay dificultad” (Profesional 2ª).

Esta falta de respeto por la opinión del otro puede provocar dificultades a la hora de comprender al otro, “entenderé que hay personas con las que tengo aspectos comunes y otras que no, unas con las que me puedo vincular, y otras con las que no puedo por no tener aspectos en común sin entrar en una guerra en la que quiero imponer y convencer.” (Profesional 2ª).

- Que el individuo tenga duelos no elaborados puede suponer un factor de riesgo debido a que al no saber superar correctamente un duelo el miedo a terminar una relación puede ser mayor.
- Existe un factor que es casi determinante que es el de vincularse mediante estilos de apego inseguro, “en algunos casos porque los modelos que hemos tenido pueden ser tóxicos, y lo que hacemos simplemente es una reproducción de estos” (Profesional 2ª). Este tipo de apego se basa en la inseguridad de la persona y en la dependencia a otras personas, llegando a no ser capaz de percibir las necesidades propias y los límites de la individualidad, pudiendo sentir una fuerte necesidad de dominar y controlar a la pareja o someterse para conservar la relación.

Este factor aparece desde la socialización temprana “la adolescencia pone de relieve cómo han sido los primeros años de vida, es fundamental el cómo atendemos las necesidades de ese bebé desde el minuto 1, esa parte que cimentamos se va a ir consolidando” (Profesional 2ª).

- La baja empatía está unida a la falta de respeto y comprensión de las opiniones y comportamientos de las otras personas, el ser humano cuando no entiende un comportamiento suele tender a imponer el suyo propio o a someterse.
- Déficit en habilidades de comunicación y conducta asertiva, cuando una persona siendo es incapaz de expresar sus propios sentimientos y opiniones sin menospreciar lo que sienten y opinan los demás o ella misma, no podrá relacionarse en un ambiente sano y de igualdad. Debido a que o tendrá como más válidos sus propios sentimientos, siendo los de los demás menos

importantes, o pensará que lo que piensen y sientan los demás es más importante.

- Una alta impulsividad puede suponer un factor de riesgo dado que “la impulsividad que los lleva, en algunos casos, para ser aceptados y aceptadas, los lleva a conductas muy disruptivas, para ellos y ellas, como puede ser el tema de los consumos y como pueden ser muchas conductas que estamos viendo” (Profesional 2ª), conductas como las de mantener relaciones tóxicas, aunque sean nocivas para ellos mismos “ya de por sí obviamente la adolescencia nos invita a todos a transgredir las normas, pero cuando hay ese tipo de relaciones tóxicas, pues para ser aceptado uno las trasgrede mucho más” (Profesional 2ª).
- Tener en el ideario propio de cómo deben ser las relaciones de pareja los mitos del amor romántico, este factor está influido por el entorno, por lo que más adelante profundizaré un poco más, por el momento me remito a las acertadas palabras de la Profesional 2ª “El problema de las relaciones y sobre todo este tipo de relaciones, bajo el estandarte del amor romántico todo está permitido” (Profesional 2ª).
- El aislamiento social, explicaré más adelante su importancia en su positivo “la sociabilidad” como factor de protección.
- Tener predisposición para desarrollar dependencia al uso de drogas y alcohol puede implicar un factor de riesgo de comportamientos de dependencia a niveles relacionales.

Por otro lado, tenemos los factores de riesgo de la pareja, puesto que no solo es una persona la que forma parte de los comportamientos disfuncionales, sino dos, aunque algunos de ellos se den de forma unidireccional y otros bidireccionalmente, existe un emisor de los comportamientos y un receptor. Estos factores de riesgo son haber sido emisor o receptor de comportamientos disfuncionales en relaciones anteriores, que no perciba como negativo el desequilibrio de poder en la pareja ya sea porque normalmente tiene una figura dominante y está cómodo en ella o, por el contrario, tiene una figura sumisa y está habituado a la conflictividad como método para resolver los problemas, tanto en relaciones anteriores como en la vida diaria.

## 2) Factores de riesgo del entorno.

Respecto a los factores de riesgo que influyen a la persona desde su entorno, podemos diferenciar varios ámbitos el familiar, el amical y el socio-comunitario.

Como he expuesto la familia es la primera unidad en la cual una persona socializa por lo que es importante analizar los factores de riesgo que podrían surgir de esta unidad. Hay familias en las cuales los menores aprenden desde pequeños estilos de apego inseguro, lo cual puede repercutir claramente en la manera en la que se relacionan, “las relaciones tóxicas se inician desde esa desprotección, si yo no me siento a gusto, no me siento bien, porque no he podido tener un desarrollo favorable en ese aspecto, pues obviamente tengo más posibilidades de caer en relaciones de control, de dependencia, de abuso” (Profesional 2<sup>a</sup>). Asimismo, tienen una influencia negativa las relaciones familiares distantes, tanto como factor de riesgo como de durabilidad.

Haber sido testigos de relaciones tóxicas en la familia, aunque hayan tenido vínculos de apego seguro con sus familiares más cercanos, también puede repercutir en las personas.

El ámbito amical es muy importante pues es del grupo de iguales del que el adolescente recibe más influencia, puesto es en el cual comparte sus dificultades y experiencias, aprende los roles sexuales y lo que es normal y lo que no, por tanto, si en su grupo de iguales las demás personas forman parte de relaciones tóxicas el más probable que adolescente normalice este tipo de relaciones “sus amigos tenían relaciones como la nuestra o peor todavía” (Entrevistada 3<sup>a</sup>).

Por último, el ámbito socio-comunitario en el que se desarrollan las personas puede ser muy relevante, puesto es del que va a recibir las ideas de cómo debe ser una relación, del cual provienen los mitos del amor romántico que he tratado a lo largo de todo el trabajo.

Como podemos observar todo lo que percibe una persona desde que comienza su proceso de socialización influye en cómo va a relacionarse con los demás, por ello en una posible propuesta de intervención habría que centrarse mayoritariamente en la infancia, debido a que creo que es importante solucionar los problemas antes de que estos tengan consecuencias más graves.

### 3) Factores de durabilidad.

En las entrevistas he percibido que hay elementos de los factores de riesgo que si siguen presentes a lo largo de las relaciones tóxicas hacen que duren más tiempo, a estos los denominare factores de durabilidad, los cuales son los siguientes.

Dependencia de las personas que forman parte de la relación, “pienso que duramos porque yo era incapaz de dejarle (...) creo que él me necesitaba a mí porque le daba estabilidad y tranquilidad, pienso él no sabía estar solo” (Entrevistada 3ª), otro caso “pero tampoco tenía la fuerza de dejar a la única persona que yo sentía que me apoyaba y que estaba ahí cuando yo estaba mal” (Entrevistada 2ª), por último me remito a las palabras de uno de los entrevistados “que simplemente no quería estar solo” (Entrevistado 6º).

La autoestima es un factor muy importante en la duración de este tipo de relaciones, pues forma parte varias de las respuestas de los entrevistados a la pregunta ¿Por qué crees que duró ese lapso? “vale, por mi parte yo creo que baja autoestima” (Entrevistada 3ª) y “la baja autoestima, querer salir del aislamiento social, sobre todo en la autoestima” (Entrevistado 6º).

La desatención o los problemas familiares influyen en el tipo de relaciones que tienen los adolescentes, pues en las entrevistas se han dado respuestas como, por ejemplo, “cuando llegamos a la adolescencia, puesto que en la adolescencia lo que hay que hacer es contener toda esa serie de impulsos y de emociones, si no hemos tenido personas que nos hayan ayudado a contener (...) vamos a tener menos herramientas y vamos a afrontar las relaciones desde una situación de mayor desprotección” (Profesional 2ª). Estas palabras se pueden abalar con las de otras y otros entrevistadas/os como “simplemente no quería estar solo y escapar un poco de la situación que tenía familiar y demás” (Entrevistado 6º), o “la relación familiar se volvió muy incómoda y dejé de sentirme apoyada (...) por ello durante mucho tiempo sentía que el único apoyo real que tenía era él” (Entrevistada 2ª).

Por otro lado, estas parejas se mantienen no solo por la dependencia o la baja autoestima, sino por la existencia de un vínculo afectivo, dado que no podemos olvidar que forman parte de una relación de pareja porque tienen sentimientos de amor, ya sea un amor pasional o un enamoramiento, como dicen algunas entrevistadas “yo obviamente sí le quería” (Entrevistada 2ª) y “estaba enamorada” (Entrevistada 3ª).

Puede darse una minimización del problema lo que puede dar como resultado que las personas sean conscientes de los problemas, pero piensen que no son importantes, esto está respaldado por el mito de las discusiones, tratado en el apartado 4.3. Mitos, estereotipos del amor romántico y su importancia en la socialización. Dado que si las personas piensan que si no discuten no se quieren, por mucho que discutan no le darán la importancia que deben a estas discusiones y continuaran con la relación.

Ser una persona que tiene unos niveles altos de estrés y/o ansiedad debido a una falta de métodos de relajación, por ejemplo, puede promover que las personas a la hora de afrontar cualquier situación sientan altos niveles de estrés, por lo que el hecho de terminar la relación puede suponerles tanta ansiedad que no sean capaces de dejarla.

#### 4) Factores de protección.

Se trata de elementos que sirven para proteger a la persona de una relación tóxica o que promueven su fin, por lo general se trata de los factores de riesgo en positivo o de su ausencia, como los he mencionado antes solo trataré los que me parecen más relevantes. Considero como importantes factores tales como:

- Un buen nivel de autoestima, puesto que si una baja autoestima es un factor que influye en la pertenencia a una relación tóxica, una alta autoestima la evita o hace que llegue a su fin, un ejemplo de esto es “mi autoestima subió” (Entrevistada 3ª).
- Haber desarrollado un estilo de apego seguro, pues como he expuesto antes, los estilos de apego que las personas aprenden a lo largo de su proceso de socialización van a ser determinantes a la hora de crear vínculos interpersonales “va a depender de si hemos tenido un entorno con figuras de apego seguro en nuestra infancia, eso contribuirá a que tengamos más seguridad y unos cimientos más estables para poder afrontar las diferentes relaciones” (Profesional 2ª).
- La sociabilidad, que es el positivo del aislamiento social, como expone la profesional “algo que ayuda a las chicas y a los chicos, es tener diferentes grupos, diferentes entornos, (...) me va a ayudar, porque veo cómo se comportan chicos y chicas en diferentes entornos” (Profesional 2ª), esto se respalda con las entrevistadas que alegan que hacer nuevos amigos les ayudo a dejar la relación. (Entrevistada 2ª y 3ª)

- He podido comprobar en las entrevistas que los lazos familiares y del entorno también son muy relevantes a la hora de evitar o terminar una relación de estas características, “cuando me fui a vivir fuera me di cuenta de todo lo que me apoyaba mi familia” (Entrevistada 2ª) y “Yo pienso que mi familia influyó en que yo acabara con esa relación” (Entrevistada 3ª).
- Por último, al analizar las entrevistas he podido encontrar un factor de protección común es que las personas entrevistadas que no han pasado por una relación tóxica es porque observaron cómo ese tipo de relaciones repercutía negativamente en sus amigos, “yo creo que fue cuando le pasó esto a mi amiga, porque veía cómo se comportaba con él y yo no quería nada de eso en una relación” (Entrevistada 5ª), otro entrevistado alega que “en la adolescencia el grupo del que yo formaba parte era bastante conflictivo, machista (...) también eso hacía que yo no me quisiera relacionar con nadie más por miedo a hacerle daño y también por disfrutar de la vida” (Entrevistado 4º).

A modo de conclusión, reitero que al final todo se basa en el proceso de socialización que hayamos seguido, pues hay factores que van a predominar sobre todos, aunque depende de nosotros mismos haber sido testigos de algo y querer repetirlo, puesto que como hemos visto es un factor riesgo haber sido testigo de relaciones tóxicas, pero también de protección, puesto que los adolescentes deciden que eso no lo quieren para sí mismos.

No apuesto porque haya un proceso de socialización válido y otro que no, apuesto porque hay diferentes tipos de socialización y, aunque ninguno sea erróneo, pueden tener mayores o menores consecuencias negativas en la persona. Digo que ningún proceso de socialización es erróneo, puesto que tus padres no te hayan reforzado estilos de apego seguros no quiere decir que la persona haya seguido un proceso de socialización negativo en otros aspectos.

### **5.2.3. Ciclo de las relaciones tóxicas.**

Al analizar las vivencias de las personas que han formado parte de una relación con comportamientos disfuncionales se puede apreciar un ciclo de las discusiones, puesto que como alegan las y los entrevistadas/os, discutían y luego volvían a estar bien (Entrevistadas 2ª, 3ª y Entrevistado 6º), este ciclo de las discusiones puede durar de horas

a días, puesto que en un mismo día la pareja puede pasar por una fase de tensión creciente, a una fase de explosión de la tensión mediante discusiones, incluso a dar por terminada la relación, y pasadas unas horas reconciliarse volviendo a un estado de idilio, o durar días en la fase de aumento de la tensión, discutir varios días seguidos, dar por terminada la relación durante algunos días también hasta reconciliarse. Claro está que no todas las fases van a durar el mismo tiempo siempre, la primera fase puede durar días la segunda horas y la tercera días, es una duración que varía mucho según las personas y los problemas que tengan.

Para las relaciones tóxicas propongo entonces el ciclo de la toxicidad (Figura 6):

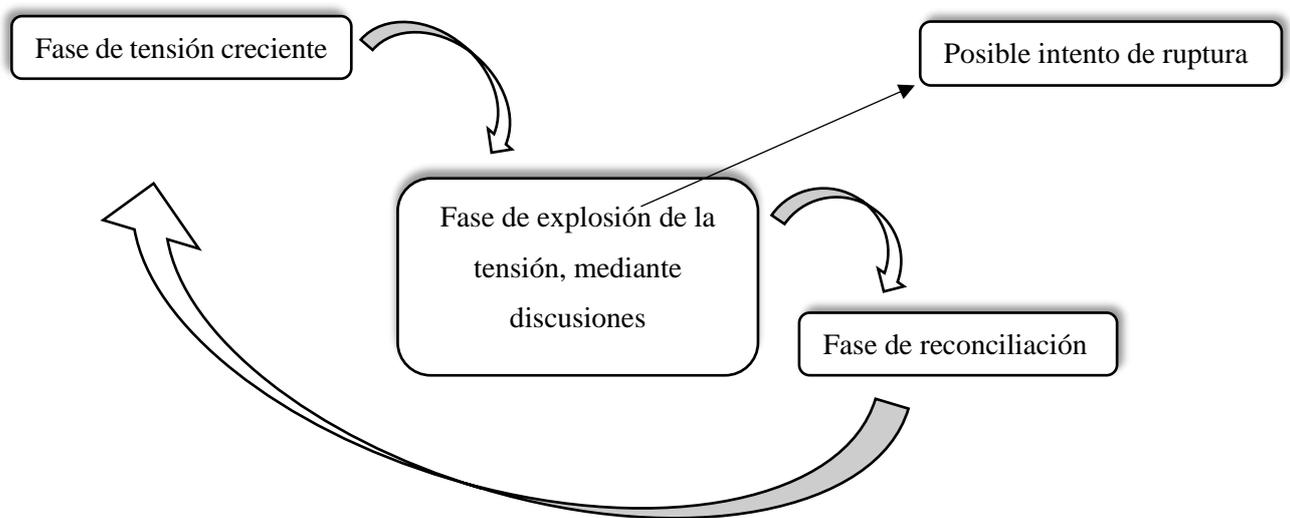


Figura 6: elaboración propia.

Este ciclo refleja sobre todo la dependencia de las personas a la relación, puesto que por mucho que se den fases de discusiones no son capaces de dejar la relación, incluso hay ocasiones en las cuales terminan con la relación y de una manera u otra por diversas razones las personas vuelven a intentar que la relación salga bien, por ejemplo, “pienso que duramos porque yo era incapaz de dejarle, sí que le dejaba, pero no definitivamente, siempre volvíamos” (Entrevistada 3ª), otro ejemplo, “sinceramente a lo largo de los casi 4 años lo intenté dejar innumerables veces, pero me amenazaba con suicidarse, yo no me podía arriesgar a pensar que no lo decía en serio, entiéndeme” (Entrevistada 2ª).

#### **5.2.4. Consecuencias de las relaciones tóxicas.**

Para poner fin a este apartado de las relaciones tóxicas voy a hablar de las consecuencias que han percibido las personas entrevistadas que han pasado por una relación de dichas características.

Aunque la mayoría alega haber intentado terminar con la relación en diversas ocasiones y haber tenido sentimientos de malestar la mayor parte del tiempo que duró la relación, se podría determinar que haber superado una relación así les ayudo a adquirir ciertas herramientas, pues aprendieron a valorarse, su autoestima subió y vieron claramente lo que querían de una relación y lo que no, lo que era negociable y lo que no iban a permitir de ninguna manera. Me apoyo en las palabras de varios entrevistados, “te fijas más en el comportamiento de las personas, pues al tener una experiencia negativa no quieres que se repita” (Entrevistado 1º), “ahora tengo claro lo que quiero y lo que no en una relación” (Entrevistada 2ª), “obre todo me ayudó a subir mi autoestima, a madurar, he aprendido mucho de las relaciones tóxicas y sobre todo pues para no volver a repetirlo” (Entrevistada 3ª) y “me ha enriquecido cada uno se retroalimenta de lo que le ha ocurrido”.

Por lo que se puede concluir, que estas personas se sirvieron de su poder de resiliencia para sacar lo mejor de una situación adversa, quedándose con nuevas herramientas para futuras relaciones, de manera que, aunque son conscientes de que lo pasaron mal valoran el aprendizaje que conllevó haber pasado por esa relación.

### **5.3. Relaciones sanas de pareja.**

Como he expuesto a lo largo del trabajo el concepto de las relaciones tóxicas es difícil de definir porque en algunos casos se considera que son relaciones sanas con problemas, sobre todo en los que la persona no quiere afrontar que forma parte es una relación nociva y minimizan los problemas.

Sin embargo, aunque socialmente haya una confusión respecto a cuándo se trata de una relación sana o una relación tóxica, hay una cosa que está clara y es que las personas que forman parte de una relación tóxica no pueden desarrollarse de una forma correcta y constructiva, además experimentan mayores sentimientos de malestar que de bienestar.

Por ello creo que hay casos en los que una relación sana puede estar pasando por un mal momento y encontrarse en un punto entre relaciones tóxicas y sanas, pero si esa etapa se alarga es que la relación ha evolucionado a ser tóxica, y deja de ser un mal momento para convertirse en una mala relación.

A lo largo de la investigación he podido comprobar por la bibliografía y las respuestas de las personas entrevistadas que no existe un único tipo de relación sana, al igual que no existe un patrón exacto en relaciones tóxicas. Las relaciones sanas son todas aquellas carentes de comportamientos disfuncionales, en las cuales puede haber conflictos, pero sin tratarse de estrategias mediante las que se ejerza algún tipo de violencia hacia la pareja.

Como he mencionado ya la ausencia de conflictos sería un indicador negativo, puesto que uno de los miembros de la pareja estaría aceptando todo lo que la otra persona propusiera o impusiera, ya sea por desinterés o por miedo a perder a la pareja si no se hace todo lo que la otra persona quiera.

En conclusión, las relaciones sanas, aunque pueden tener problemas no implican mayores sentimientos de malestar que de bienestar, y permiten el desarrollo y evolución de las personas que la conforman, la relación puede cambiar y transformarse en una relación tóxica cuando tienen lugar comportamientos disfuncionales de manera continuada.

## 6. Conclusiones.

Para concluir la investigación un análisis de los objetivos y los resultados de la investigación.

En primer lugar, el objetivo específico 1º es “conocer la influencia del nivel socioeconómico al que pertenecen los adolescentes como factor de riesgo o protección respecto a las relaciones tóxicas”. Según los resultados de la investigación podría determinarse que, un nivel socioeconómico bajo puede suponer un factor de riesgo, por lo que la hipótesis sería válida. Pero hay que tener en cuenta un matiz, no supone un factor de riesgo por la falta de recursos, en sí, sino porque por lo general las familias con bajo nivel adquisitivo no tienen tanto tiempo para atender a sus hijos y promover vínculos de apego seguros, pero una cosa que ha quedado clara es que pertenecer a un nivel socioeconómico u otro no determina la pertenencia a una relación tóxica. Lo importante son los vínculos familiares y no el poder adquisitivo, por mucho que el adolescente provenga de una familia con un nivel socioeconómico alto, si su familia no ha promovido formas sanas de relacionarse podría llegar a formar parte de una relación tóxica.

En segundo lugar, el objetivo específico 2º es “investigar si la idea del amor romántico promueve, en cierta manera, relaciones tóxicas”. Se puede, en este caso, aceptar la hipótesis de que los jóvenes que tienen una idea distorsionada del amor romántico pueden llegar a tener comportamientos disfuncionales. Cuestión expuesta ampliamente en el apartado de mitos.

Como he plasmado a lo largo del trabajo creer en mitos como, por ejemplo, el de la necesidad de una media naranja para sentirse completos, o de que hay que compartirlo absolutamente todo con la pareja y si estás enamorado no puedes sentir atracción por otras personas, puede llevar a comportamientos disfuncionales de dependencia emocional, control y celos. Dado que, aunque los seres humanos seamos seres sociales, no necesitamos una pareja perfecta para sentirnos completos, no va de la mano sentir amor por una persona y querer compartirlo todo, y formar parte de una pareja no excluye sentir atracción por otras personas. Por lo que, la hipótesis 3º también se cumple “hay un alto control de las redes sociales, de las relaciones interpersonales y celos hacia la pareja en las relaciones de carácter tóxico”. Determinando que comportamientos de celos y control indican la pertenencia a una relación tóxica.

Por otro lado, haciendo referencia al 4º objetivo específico de este trabajo “conocer la relación existente entre la baja autoestima y formar parte de una relación de pareja con comportamientos disfuncionales”, hay una relación inversamente proporcional entre el nivel de autoestima y formar parte de una relación con comportamientos disfuncionales, es decir, a menos autoestima mayor riesgo tienen las personas de pertenecer a una relación de estas características y, al contrario. Del mismo modo, un nivel bajo de autoestima no es solo un factor de riesgo, sino también de durabilidad, pues como se ha visto en los resultados de las entrevistas cuando la autoestima de las personas subía eran capaces de dejar la relación. Mientras que, si su autoestima permanecía en un nivel bajo, aunque fuesen capaces de dejar la relación volvían a reconciliarse con su pareja al poco tiempo.

El objetivo específico 5º, tiene como resultado que en las relaciones tóxicas la confianza puede ser entendida erróneamente como compartir todo con la pareja, cuando en realidad es la fe que una persona posee sobre sus propias expectativas, y no sobre hechos reales como serían saber lo que la pareja hace en cada momento.

A partir de haber cumplido estas hipótesis puede determinar que el objetivo general “describir los factores, tanto los individuales como de contexto que promueven en las personas formar parte de una relación tóxica” se ha conseguido.

En consecuencia, he plasmado a lo largo del trabajo los posibles factores de riesgo, durabilidad y protección, tanto del individuo como del contexto como, por ejemplo, haber sido testigo de cómo personas del entorno cercano tenían relaciones tóxicas, supone a su vez, un factor de riesgo, pues es el tipo de relaciones que el adolescente aprende. Un factor de durabilidad, pues normaliza los comportamientos disfuncionales al pensar que es algo que le sucede a todo el mundo. Y un factor de protección, dado que los adolescentes que veían cómo ese tipo de comportamientos eran nocivos para alguien de su grupo de iguales, aprendían lo que querían y lo que no para si mismos en una relación de pareja.

Además, he determinado que las relaciones tóxicas son un tipo a parte de las relaciones sanas y relaciones de violencia de género. Puesto que cuando en una relación sana comienza a haber comportamientos disfuncionales de manera continua ésta evoluciona a relación tóxica o directamente a relación con violencia de género. Aunque no necesariamente una relación tóxica evoluciona a una relación con violencia de género,

en algunas ocasiones las parejas trabajan para poner solución a sus comportamientos disfuncionales o no llegan a tener comportamientos tan violentos como los de la violencia de género. Además, la existencia de bidireccionalidad en los comportamientos disfuncionales de las relaciones tóxicas hace que éstas no puedan ser clasificadas como violencia de género.

Sin embargo, una evolución de relación tóxica a relación sana es difícil de conseguir puesto que una relación tóxica es aquella en la cual se comportamientos de celos, control, dependencia, falta de respeto por la opinión del otro y sentimientos de malestar la mayor parte del tiempo, lo cual impide el desarrollo individual de las personas, y el problema reside en que las personas pueden ser conscientes de estos problemas, pero incapaces de cambiar la situación.

Asimismo, he propuesto un ciclo de la toxicidad, en el que se pueden apreciar las fases por las que pasan este tipo de relaciones, de este ciclo saldrían al dejar la relación o al pasar a una relación sana. El ciclo se compone de tres fases, la primera es la tensión creciente entre las personas que componen la pareja, la segunda, es la fase de las discusiones, en la cual pueden tener lugar rupturas que, por lo general, no son definitivas, por último, la fase de la reconciliación. Este ciclo puede durar horas o incluso días dependiendo de la situación y de la pareja.

Para finalizar, recalcar la importancia de un proceso de socialización en el que se promuevan los factores de protección, todo comienza desde la infancia, si los niños tienen vínculos de apegos seguros, aprenden a relacionarse de forma adecuada y a respetar a los demás tendrán claro que hay cuestiones que deben negociarse en las relaciones, no imponiéndose sobre la pareja, y que hay otras que no son negociables.

Igualmente, en el proceso de socialización hay que tener en cuenta la perspectiva de género, pues no se puede intervenir en los problemas de una manera correcta si no se tiene en cuenta que chicas y chicos han socializado de una manera diferente a lo largo de su vida, por lo que necesitaran que se promuevan cuestiones diferentes. Las chicas podrían necesitar que se promueva su autoestima y autonomía, mientras que para los chicos podría ser mejor reforzar aptitudes de asertividad y respeto.

Por último, no hay que olvidar que las relaciones tóxicas también forman parte de el proceso de socialización, puesto que tanto los adolescentes que pasan por ellas como los que son testigos incluyen nuevas herramientas para relacionarse de una forma sana. A

pesar de que haya personas que han aprendido de estas situaciones a partir de su propia experiencia y han sido resilientes, este tipo de problemática podría evitarse antes de que los individuos pasen a la adolescencia, durante la etapa de socialización temprana es donde se deben promover comportamientos funcionales en cualquier tipo de relación.

## 7. Bibliografía

- Andrade Salazar, J. A., Castro, D. P., Giraldo, L. A., & Martínez, L. M. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *Psicología.com*, 2(17), 1-17.
- Boletín Oficial del Estado nº313*. (2004). Recuperado el 5 de abril de 2018, de Ley orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2004-21760>
- Estébanez Castaño, I. (2010). "Te quiero... (solo para mí)" Relaciones adolescentes de control. *Tabanque Revista pedagógica*, 45-68.
- Healthychildren.org*. (2015). Recuperado el 23 de 4 de 2018, de <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas/stages-of-adolescence.aspx>
- Muñoz Rivas, M., González Lozano, M. P., & Fernández González, L. (2016). *Prevenir la violencia en las relaciones de noviazgo*. Madrid: Pirámide.
- Niklas Luhmann. (1996). *Confianza*. Santiago de Chile: Anthropos.
- Organización Mundial de la Salud*. (s.f.). Recuperado el 3 de abril de 2018, de [http://www.who.int/topics/gender\\_based\\_violence/es/](http://www.who.int/topics/gender_based_violence/es/)
- Piscoactiva mujerhoy.com*. (s.f.). Recuperado el 28 de 03 de 2018, de Mitos del amor romántico: <https://www.piscoactiva.com/blog/los-mitos-del-amor-romantico/>
- Psicoactiva*. (s.f.). Recuperado el 27 de 3 de 2018, de La teoría triangular del amor según Sternberg: <https://www.piscoactiva.com/blog/la-teoria-triangular-del-amor-de-sternberg/>
- Romo, J. (14 de Febrero de 2014). *Inteligencia emocional y productividad*. Obtenido de El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso: <https://inteligenciaemocionalyproductividad.com/2014/02/14/el-triangulo-del-amor-intimidad-pasion-y-compromiso/>
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor*. Buenos Aires: Paidós.

