



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

Toxicidad en las relaciones de pareja de 18 a 30 años e  
hibristofilia

Toxicity in relationships between couples aged 18 to  
30 and hybistrophilia

Autor/es:

Ángela Iruzubieta García

Director/es:

Miguel Montañes Grado

Facultad de ciencias sociales y del trabajo

Año 2018/2019



**ÍNDICE**

Resumen.....	2
Palabras Clave .....	2
Abstract .....	2
Keywords.....	2
<b>1. Introducción .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Marco Teórico/Contextualización: .....</b>	<b>5</b>
2.1 Conceptos Básicos:.....	5
2.2 ¿Qué es una relación tóxica?.....	6
2.2.1 Tipos de relaciones tóxicas:.....	7
2.3 ¿Tipo de personas dentro de una relación tóxica? .....	9
2.4 Relaciones tóxicas vs. Relaciones sanas .....	11
2.5 Causas.....	13
2.6 Consecuencias .....	16
2.7 ¿Cómo podemos saber si estamos dentro de una relación tóxica? ¿Y cómo salir de la misma?.....	17
<b>3. Desarrollo Empírico.....</b>	<b>19</b>
3.1 Justificación de la investigación .....	19
3.2 Objetivos: .....	20
3.3 Hipótesis .....	21
<b>4. Metodología.....</b>	<b>22</b>
<b>5. Resultados.....</b>	<b>23</b>
<b>6. Análisis .....</b>	<b>42</b>
<b>7. Conclusiones.....</b>	<b>57</b>
7.1. Intervención desde el Trabajo Social .....	62
<b>Bibliografía .....</b>	<b>63</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>65</b>
Anexos 1. Noticias sobre hibrístofilia .....	65
Hibrístofilia: ¿por qué a algunas mujeres les atraen sexualmente los criminales? .....	65
Mató a su mujer en 2003 y ahora asesina a la abogada que le defendió, con la que tenía una relación .....	66
Anexo 2. Encuesta realizada a jóvenes de entre 18 a 30 años , sobre relaciones tóxicas e hibrístofilia.....	67
Anexo 3. Tabla acerca de por qué las mujeres se sienten más atraídas por los chicos malos. Comparación de género. ....	76
Anexo 4. Tabla acerca de por qué las mujeres se sienten más atraídas por los chicos malos. Comparación de edad. ....	77
Anexo 5. Diferencias entre aquellos que se encuentran en una relación y aquellos que no. Sobre ti. ....	78
Anexo 6. Comparación de aquellas personas que se encuentran en una relación y las que no. Sobre tu pareja .....	79
Anexo 7. Diferencia según el hecho de tener una relación sentimental o no.....	80

### Resumen

En el presente trabajo, aparecen varios ítems alrededor de la temática de relaciones tóxicas, como la definición de la misma, los diversos tipos y sus causas y consecuencias. Pero concretamente, he analizado la forma de actuar de los jóvenes de entre 18 a 30 años, dentro de sus relaciones, a través de una encuesta cuantitativa, con el objetivo de comprobar cuantas personas pasan realmente por una relación tóxica y sus principales características. Y así poder combatir con sus consecuencias y prevenir problemas mayores como la violencia de género, a través del estudio de esta situación y planteando una posible intervención a través del Trabajo Social. A su vez, he investigado las bases de la hibrístofilia, barajando las posibilidades de que se de esta parafilia y pueda ser la razón del mito que sostiene que las mujeres se sientan atraídas por los “chicos malos”.

### Palabras Clave

Relación tóxica, dependencia emocional, celos, persona tóxica y hibrístofilia.

### Abstract

*Several items about Toxic Relationships appear in the present work, like: its definition, its different types and the causes and consequences of this kind of relationships. But especially I have analyzed the way of acting of the young people between 18 to 30 years old in their relationships. Through a quantitative survey. In order to see how many people experience this unhealthy relationships and its main characteristics. And thus combat and prevent its serious consequences, like gender violence by studying this situation and presenting a possible intervention of the social work. At the same time, I have researched about Hybistophilia and the possibility that this paraphilia will actually happens and that it will be the reason of the myth that supports the idea that the women are more attracted to the “bad boys”.*

### Keywords

Toxic relationships, emotional dependence, jealousy, toxic person and hibrístofilia.

## 1. Introducción

El ser humano por naturaleza es un ser social. Esto es, tenemos la necesidad de establecer una serie de vínculos dentro de nuestro entorno. Por ello, constituimos una serie de relaciones afectivas dentro de nuestro círculo social. (Salazar, Castro, Giraldo, & Martínez, 2013)

Sin embargo, estas relaciones, en algunos casos suelen ser patológicas y conflictivas. Estas son las denominadas relaciones tóxicas.

Actualmente, hablar acerca de este tema, es una tarea complicada, no solo porque ya de por sí sea difícil. Sino que las personas suelen negar, debido a una falta de conocimiento, que hayan estado o están en una relación tóxica. Y casi siempre se suele observar en los demás, pero no en uno mismo. Raramente alguien se define como una persona tóxica o toxicada. (Armañanzas, 2013)

Podemos encontrar relaciones tóxicas en todos los ámbitos de la vida, ya sea en el trabajo, como en la familia y en las relaciones sentimentales.

En el presente trabajo me voy a centrar en las relaciones tóxicas o conflictivas propias de las parejas afectivas. Ya que durante mis cuatro años de universidad he considerado que muchas de las parejas de mí alrededor se encontraban en una relación tóxica y no eran capaces de verlo. Y quiero conocer porque se da esta situación. Además, con el fin de combatir las consecuencias propias de las relaciones tóxicas como baja autoestima, celos, inmadurez afectiva, aislamientos sociales, etc. Y así poder establecer unas líneas de actuación

Para conseguir estos objetivos, en primer lugar, se ha desarrollado el marco teórico, el cual consta de 7 apartados, los cuales son: Conceptos básicos, ¿Qué es una relación tóxica?, ¿Tipos de personas dentro de una relación tóxica?, Hibrístofilia, Relaciones tóxicas vs Relaciones sanas, Causas, Consecuencias, ¿Cómo podemos saber si estamos dentro de una relación tóxica? ¿Y cómo salir de la misma? y Intervención desde el Trabajo Social. Este primer punto, se ha desarrollada con el fin de saber con determinación, qué es y que características propias de las relaciones tóxicas, por que se dan, cómo afectan en la sociedad y cómo poder evitarlas.

A continuación, se ha expuesto el Desarrollo Empírico, en el cual aparece la Justificación del trabajo, los objetivos y las hipótesis. Es decir, Por qué y Para qué vamos a realizar el trabajo. En el siguiente apartado, Metodología, aparece cómo se va a comprobar que la teoría concuerde con la realidad. En este caso, se ha llevado a cabo una encuesta cuantitativa, la cual se ha pasado a jóvenes estudiantes de 18 a 30 años, en donde se les encuestaba acerca de las relaciones tóxicas y hibrístofilia. Y se ha obtenido una muestra intencional de 110 personas.

Después, se han reflejado los Resultados obtenidos a través de la encuesta. Una vez recolectados estos datos, se ha llevado a cabo el Análisis de los mismos, comparándolos con el marco teórico. Obteniendo así una serie de conclusiones, lo que nos lleva a la siguiente sección, Conclusiones. Es aquí, donde aparecen los resultados más relevantes, los objetivos conseguidos y los que no, y la consecución o no de las hipótesis. Por último, aparecerán los Anexos del trabajo y la Bibliografía utilizada para llevar a cabo el marco teórico.

Por lo que, con este trabajo, se ha conseguido conocer en profundidad qué es una relación tóxica, sus causas y consecuencias y entender la forma de actuar de las personas tóxicas dentro de nuestra sociedad. A su vez se ha comprobado si la Hibrístofilia, afecta realmente a la población actual. Con toda esta información y resultados, se ha podido desarrollar varias líneas de intervención desde la perspectiva del trabajo social, con el objetivo de combatir esta situación y evitar que se desarrollen consecuencias más graves, como la violencia de género.

## 2. Marco Teórico/Contextualización:

### 2.1 Conceptos Básicos:

Antes de empezar con el marco teórica, me gustaría destacar una serie de conceptos básicos. Ya que van a aparecer durante todo este trabajo y es necesario tenerlos muy claros. En primer lugar, debemos conocer que es una *Relación Tóxica*:

“En definitiva se trata de una relación donde una o ambas partes sufren, más que gozan, por el hecho de estar juntos. Los miembros se ven sometidos a un gran desgaste emocional con el objetivo de convencerse a ellos mismos que pueden salvar esta unión” (Molina, 2014)

Estas partes, pueden adoptar principalmente dos tipos de personalidad: en primer lugar, encontraríamos a la *Persona tóxica*, quien viene de una estructura familiar permisiva, indulgente, sin límites. A su vez, estos individuos, se creen superiores ante los demás. Mientras que, la *Persona toxicada*, suelen tener entornos familiares complicados y sobreprotectores. Tienen una necesidad excesiva de aprobación, muestran conductas dependientes y una baja autoestima. (Andrade Salazar, Paola Castro, Giraldo, & Milena Martínez, 2013).

Ambos integrantes de la relación, tienen una serie de necesidades afectivas y ambos intentan cubrir con la otra persona. Creando así una *Dependencia emocional* y un enganche, del cual es muy difícil salir. La dependencia emocional es:

“La necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Caracterizado por comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la pareja y sentimientos intensos de miedo al abandono.” (Castello Blasco, 2005)

Sin embargo, este tipo de relaciones des adaptativas, generan una serie de consecuencias como:

- **Aislamiento Social:** Según (Zuñiga, 2017) el aislamiento social es una acción indefinida y se da cuando la persona se aleja totalmente y de forma involuntaria de cualquier tipo de relación con su entorno.

- **Baja autoestima:** La autoestima es “la consideración que tiene hacia sí misma una persona y mediante la cual, las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito” (Pereira Naranjo, 2007).

- **Celos:** “La presencia o los actos de un rival (real o imaginaria) provoca un sentimiento de temor, irritación y envidia, por la amenaza de que pueda arrebatarse la posesión o el afecto de una persona, sobre la cual se proyectan sentimientos de inseguridad, sospecha y furia” (Antón San Martín, 2001-2002).

## 2.2 ¿Qué es una relación tóxica?

Los seres humanos, nos encontramos inmersos en un medio social, del cual formamos parte, para satisfacer nuestras necesidades. Y para ello, establecemos una serie de relaciones interpersonales, esperando recibir algo a cambio de lo que damos. (Vicente Casado, 2006)

Según Vicente Casado (2006), a simple vista esta es una solución inteligente: Ambos se benefician. Pero con el paso del tiempo, uno lo va a hacer más que el otro. Este tipo de encuentros, acaban convirtiéndose en un engaño, es decir, en una relación tóxica.

Una relación tóxica, se caracteriza por ser una relación interpersonal, en la que las personas que la constituyen, se encuentran atrapadas/enganchadas dentro de la misma. Y ninguno de ellos es capaz salir. Ambos se necesitan el uno al otro para satisfacer sus necesidades mutuamente.

Sin embargo, una de ellas está pereciendo como individuo con autoestima y capacidad. Debido a que una de las partes, denominada por Carrasco, Blázquez y Garate (2018), como “vampiro” o persona tóxica, está obteniendo más beneficio de la otra parte o de la persona toxicada.

Por otro lado, cabe destacar, que ninguna de las partes, se dan cuenta de este problema. Es muy habitual que vean el problema en los demás, pero no en uno mismo

(Carrasco, Blázquez, & Gárate, 2018).

Los integrantes de la relación afectiva permanecen la mayor parte del tiempo experimentando sentimientos de malestar en sus interrelaciones y en las experiencias vividas.

A pesar de que los individuos sufren dentro de este tipo de relaciones, estos, continúan gratificándose del conflicto, viviendo una relación llena de dolor, sentimientos encontrados, ambivalentes y dañinos, que día a día van aumentando y fracturan su existencia. Pero por diversos motivos que veremos a continuación en **2.5 Causas**, no pueden salir de la misma.

(Andrade Salazar, Paola Castro, Giraldo, & Milena Martínez, 2013)

Por último, una de las principales características de las relaciones tóxicas es que estas mismas son bidireccionales y que ambos roles son complementarios, y no existen el uno sin el otro. Y como bien dice Armañanzas (2013) “no existe la víctima sin que exista el victimario” Esta última idea, la veremos más extendida en el punto. **2.3 Tipos de personas dentro de una relación tóxica.**

### 2.2.1 Tipos de relaciones tóxicas:

Dentro de las relaciones tóxicas, hay muchos tipos de conducta, como:

- ✓ Menosprecio y denigración: este menosprecio, se puede dar a través del humor o las bromas o mediante la burla explícita.
  - ✓ Intimidación y control mediante “mal carácter”
  - ✓ Inducción de culpa, esto se da cuando cada vez que algo le hace sentir mal, la persona tóxica intentará hacerle sentir culpable a la víctima por la situación.
  - ✓ Excesiva independencia, al no tener en cuenta al otro.
  - ✓ Actitud utilitaria, en este tipo de relaciones la persona tóxica, utiliza a la otra para obtener lo que quiere y esta intenta complacerla constantemente sin nunca conseguirlo.
  - ✓ Actitud posesiva y controladora, típica de aquellas relaciones que tienen una confianza deteriorada en la que los celos, tienen un papel principal dentro de la relación.
- (R&A Psicólogos, 2009-2018)

Otro tipo de relación tóxica que quiero destacar debido a su actualidad, es la “idealización o expectativas subreales” acerca de la otra persona. Esto tiene lugar cuando una de las partes de la relación pide a la otra una perfección imposible de alcanzar y espera cambiarlo y moldearlo acorde con sus gustos. (Papa & De Dios González, 2017) . Es aquí donde entraría la idea de que a las mujeres nos resultan más atractivos los chicos malos. Los estudios científicos lo confirman. Peter Jonason, de la universidad de Nuevo México, realizó un estudio entre 200 estudiantes y los resultados sostienen que más atención aquellos hombres más extrovertidos, inestables y narcisistas. A su vez, David Schmitt, de la universidad de Bradley hizo otro estudio, con el mismo resultado. Esto es debido a que las mujeres, tienen el deseo de cambiarle o creen firmemente en que con su amor pueden transformarles y redimirles (Pérez, 2017). También se pueden dar estas situaciones a través de la hibristofilia.

La **hibristofilia** o también conocido con el Síndrome de Bonnie and Clyde, es definida por (Muse & Frigola, 2003) como una parafilia la cual es descrita como la excitación por tener relaciones sexuales con un criminal.

No existen muchos estudios científicos sobre la hibrístofilia, ya que no es una enfermedad, sino una preferencia sexual con distintos grados de intensidad y como he dicho antes esto se da mayoritariamente, porque creen que con su amor podrían transformarlos. Por otro lado, también se puede dar por un factor maternal y de una forma más minoritaria, quieren compartir la fama y la atención mediática. (Redacción BBC Mundo, 2017)

Esta parafilia<sup>1</sup>, sería el extremo, dentro de las relaciones basadas en una idealización de la pareja y se podría ver en las siguientes noticias: Hibrístofilia: ¿por qué a algunas mujeres les atraen sexualmente los criminales? y Mató a su mujer en 2003 y ahora asesina a la abogada que la defendió, con la que tenía una relación. Las cuales, se pueden encontrar en Anexos.

---

<sup>1</sup> “Las parafilias son aquellas conductas o conjunto de conductas sexuales humanas en las que la persona experimente cierto nivel de excitación y/o gratificación sexual ante estímulos considerados como inusuales. En concreto, estaríamos hablando de objetos, fetiches o situaciones específicas” (Rovira, 2019)

Las parafilias, se suelen categorizar en dos términos, como algo patológico o simplemente una preferencia sexual. En este trabajo, voy a considerar la hibrístofilia, como una preferencia sexual, ya que actualmente se encuentra normalizado por nuestra sociedad.

(Rovira, 2019)

### 2.3 ¿Tipo de personas dentro de una relación tóxica?

Según (Carrasco, Blázquez, & Gárate, 2018), dentro de este tipo de relaciones, encontramos a dos tipos de personas:

- 1) Persona toxicada. Ésta, dentro de la relación va pereciendo, se ven afectados su autoconfianza, autoimagen y la autoestima. Y suelen tener carencias afectivas.
- 2) Persona toxica, es aquella que elige a quien parasitar (sin embargo esta parasitación no es forzosa). Tiene necesidad de autoafirmación, admiración y necesidad de respeto. Es una persona con déficits, y los compensa auto-convenciendo se dé que es una persona más válida que los demás.

Ambas personas, tienen necesidades, las cuales van a ser cubiertas por la otra persona, pero no de una forma equitativa, sino que la persona tóxica tiene todo el poder. Según los autores anteriormente citados, cuando estas necesidades se han satisfecho, ahí es cuando empieza el enganchamiento/adicción. Junto con esto, aparece el control y la “perversidad” de la relación.

Este tipo de personas, han recibido un apego diferente, por un lado, la persona toxicada, suelen tener entornos familiares complicados y sobreprotectores. Estos individuos crecen con una gran necesidad excesiva de aprobación por parte de la pareja. Muestran conductas de dependencia, expresan los conflictos de forma dramática, fantasías, obsesiones con la discusión y la idea de cambiar a su pareja a toda costa. Por otro lado, la estructura familiar de las personas tóxicas, suelen ser permisiva, indulgente y no tienen ningún tipo de límites. Por lo tanto estos se perciben como superiores ante los demás y se sienten libres de cumplir las reglas y obligaciones sociales.

(Andrade Salazar, Paola Castro, Giraldo, & Milena Martínez, 2013).

Para que existan este tipo de relaciones patológicas, tiene que haber una relación diádica, es decir, entre dos personas.

Esta última idea, es defendida a su vez, por (Armañanzas, 2013). Este autor defiende la idea de que existe una vinculación entre acosador y acosado. Es decir, el acosador ataca a la víctima en todos los entornos sociales. Y la víctima, estimula de una forma u otra al agresor. Sin embargo, este autor deje bien claro, que dentro de estos dos extremos hay una amplia variabilidad de casos.

Este mismo autor, destaca a dos autores, que describen los estilos de comunicación dentro de una relación tóxica y los diversos roles dentro de la misma:

1. **Virginia Satir**, habla sobre 4 estilos de comunicación dentro de este tipo de relaciones:
  - a) *Culpabilizador*: utiliza una estrategia para controlarnos, crea una atmósfera de miedo, culpabilidad e impotencia.
  - b) *Apaciguador/Conciliador*: Este intenta hacernos sentir lástima, culpabilidad y desprecio. Intenta ser querido por todo el mundo. No sabe decir que no y no se muestra en desacuerdo. A su vez, se pone al servicio de los demás. Lo que hace que siempre estemos en deuda con él.

- c) *Computador*: Es similar al culpabilizador. Se caracteriza por ser frío, impasible y razonable. Utiliza un lenguaje complicado con el fin de adoptar una actitud de superioridad. E intenta que los demás se sientan inferiores y tontos.
  - d) *Distraedor*: Trata de distraernos y confundirnos. Sigue temas intrascendentes.
2. **B.Karpman**, quién describe los diferentes tipos de roles, que encontramos dentro de estas relaciones: Nos habla sobre un triángulo amoroso y co-dependiente entre el Perseguidor, Salvador y Víctima. Estos estilos son formas de funcionamiento que todos podemos adoptar en un momento dado. El salvador, se dedica a controlar a través de la sobreprotección. La víctima, niega sus elementos de autoafirmación. Además, es cuesta dar su opinión e incluso enfadarse. El perseguidor, intenta ayudar a la víctima, sin embargo lo hace a través del miedo, el chantaje y la manipulación. Estas tres figuras, intentan ayudar al otro, sin embargo, lo hacen de una forma inadecuada. Dentro de este tipo de relaciones, todos obtienen beneficio. Sin embargo, no van a ningún lado, ni evolucionan ni crecen.

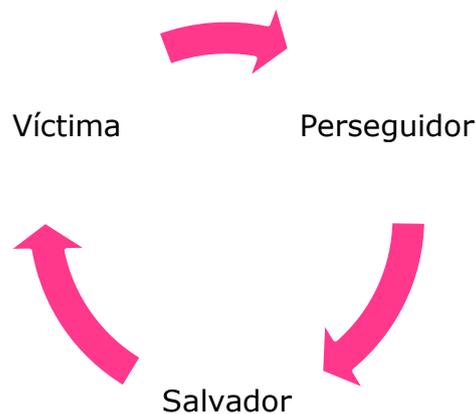


Ilustración 1<sup>2</sup>

<sup>2</sup> SmartArt de ciclo de texto. Realización Propia

## 2.4 Relaciones tóxicas vs. Relaciones sanas

Como se ha podido observar en los anteriores apartados las personas, somos seres sociales, con una serie de necesidades afectivas, como: la necesidad de contacto físico, necesidad de intimidad y necesidad de pertinencia a grupo.

Estas necesidades se satisfacen a través de las relaciones interpersonales, las cuales influyen de una manera determinante en el bienestar emocional de la persona.

(Zupiria, 2019)

Este tipo de relaciones pueden transformarse, quedarse estancadas o terminar, por lo que se encuentran en continuo cambio. Ante esto, debemos tener en cuenta que las relaciones sanas pueden transformarse en relaciones tóxicas, convirtiéndonos en víctimas o victimarios. (Lobo, 2016).

Por lo tanto, es imprescindible diferencias entre relaciones tóxicas y las relaciones sanas. A continuación podemos observar en la Ilustración 2 estas diferencias:



Ilustración 2<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Lobo, C. (2016). *Relaciones Sanas vs Relaciones Tóxicas*. Recuperado el 6 de Junio de 2019, de Valorarte: <https://valorarteblog.com/2016/03/13/relaciones-sanas-vs-relaciones-toxicas/>

Las relaciones tóxicas están estructuradas en un clima de dependencia, se antepone la necesidad de recibir, y se establece la creencia de que no se puede vivir sin la otra persona y además creen que la otra persona es la única que puede cubrir sus carencias.

Mientras que una relación sana, está basada en una relación de libertad e independencia, prima la necesidad de dar, cada uno de los involucrados se responsabiliza de su felicidad y de que la única manera de cubrir las necesidades esta en uno mismo.

## 2.5 Causas

¿Por qué nos metemos dentro de una relación tóxica?

Encontramos varias teorías al respecto:

- a) Debido al apego que adquirimos durante la infancia y su fortalecimiento a partir de la vivencia de experiencias posteriores. Ya que, gran parte de las conductas disfuncionales que se llevan a cabo dentro de las relaciones tóxicas de pareja como dominio, sumisión y conductas dependientes surgen de un apego basado en la desconexión, el rechazo, la carencia de figuras afectivas y estabilidad emocional. (Andrade Salazar, Paola Castro, Giraldo, & Milena Martínez, 2013).
- b) Según Armañanzas (2013), cuando empezamos una relación, tememos un encuentro entre iguales y libres, ya que esto supone una incertidumbre de la que no queremos hacernos cargo. El dominante en la relación se tranquiliza controlando y exhibiendo la supuesta superioridad. Mientras que el dominado, siente la satisfacción de ser pasivamente cuidado y además liberado de la incertidumbre que conlleva ser, elegir, equivocarse, etc. Por lo tanto, este autor defiende que es menos arriesgado entrar en este tipo de relaciones, ya que ofrece una cierta tranquilidad y seguridad.
- c) Por otro lado, la dependencia emocional, juega un papel muy importante en el mantenimiento de las relaciones de este tipo. La dependencia emocional, es un tipo de dependencia sentimental o afectiva. La cual, representa un comportamiento des-adaptativo y se caracterizan por elementos típicamente adictofílicos. Afectan tanto al individuo, como a la propia relación. Se caracteriza por la necesidad insaciable del otro, un enganche emocional y una preocupación excesiva por agradar al otro. Otros indicadores son el autoengaño, el desvalimiento emocional, un estado de ánimo disfórico, el fantaseo y la euforia excesiva en lo referente a su relación de pareja, en la cual suelen adoptar un rol subordinado, asociado a una progresiva anulación personal. (Valle & De la Villa Moral, 2018).
- d) Por último, como bien he comentado el apartado anterior 2.2.1 Tipos de relaciones tóxicas, otros indicadores que promueven este tipo de relaciones son una baja autoestima, el miedo a quedarse solo o la idea surrealista de que somos la solución a los problemas de las personas tóxicas.

Según (Paz Rodríguez, 2010) mantenemos este tipo de relaciones debido a que nos dejamos llevar por una serie de mitos inalcanzables, contruidos por nuestra sociedad y los cuales son bastante dispares de la realidad y nos llevan a construir relaciones insanas. Alguno de estos es:

- 1) **Amor Eterno:** consistiría en creer que el amor es inamovible y definitivo.
- 2) **Mito de la media naranja:** estaríamos hablando de la existencia de una pareja ideal e insustituible.
- 3) **Mito del verdadero amor:** este mito trata de la existencia de la relación ideal y sin ningún tipo de conflictos.
- 4) **Mito de la Omnipotencia:** también conocido como “el amor lo puede todo”.

**5) Mito del enamoramiento:** el pensamiento por el cual se cree que amor y enamoramiento son equivalentes.

En la siguiente tabla, podemos observar, las diferencias entre los diversos mitos que encontramos en la actualidad con la realidad:

<b>MITOS Y REALIDADES: LO QUE PENSAMOS ACERCA DE CÓMO DEBEN SER LAS RELACIONES Y LO QUE OCURRE EN REALIDAD</b>	
<b><i>Pensamos que...</i></b>	<b><i>Lo que pasa realmente es que...</i></b>
<i>Si siento celos en mi relación, es que no amo de verdad a esa persona.</i>	<i>Los celos son muestra de inseguridad, de dominio y de posesión</i>
<i>Si estoy en una relación mi pareja tiene que saber lo que me pasa sin tener que preguntarme</i>	<i>La comunicación es la base de las relaciones</i>
<i>El amor todo lo puede</i>	<i>Una relación va a funcionar o no por la influencia de muchos factores además del amor, como respeto, amistad, confianza, etc.</i>
<i>Cuantas más preocupaciones me provoca una relación tanto mejor será esta</i>	<i>Las relaciones funcionan mientras nos sentimos la mayor parte del tiempo bien el uno al lado del otro</i>
<i>Cuando tengo una relación debería de hacerlo todo junto a la otra persona</i>	<i>Se sigue teniendo una vida, unas amistades, una familia y unas actividades que me gustan</i>
<i>Puedo y debo transformar al otro</i>	<i>No tengo el derecho, ni la capacidad de cambiar a la otra persona con la que tengo una relación</i>
<i>Si mantengo una relación la confianza con la otra persona debe ser total; debo contárselo todo y no puedo tener secretos</i>	<i>La sinceridad es positiva, pero en asuntos relacionados con esa relación. Mi vida es más amplia que mi relación y tengo derecho a mi intimidad</i>

## MITOS Y REALIDADES: LO QUE PENSAMOS ACERCA DE CÓMO DEBEN SER LAS RELACIONES Y LO QUE OCURRE EN REALIDAD

*Los opuestos se atraen y se complementan* Aunque todos somos diferentes, el tener afinidades con la otra persona va a facilitar el buen funcionamiento de la relación

*El romanticismo es la base de una buena relación* Las bases de una buena relación, son el respeto, la comunicación y la confianza

*Tengo que hacer feliz a la otra persona* Es importante estar a gusto en la relación, pero cada uno debe buscar la felicidad por sí mismo.

*La persona con la que mantengo mi relación, debe hacerme feliz* Esta forma de pensar genera dependencia: no tengo la capacidad de ser feliz a menos que otros me lo hagan sentir.

*Si estoy bien en una relación no pueden gustarme ni sentirme atraído por otras personas. Si me sucede es que quiero de verdad a mi pareja* Que otras personas nos atraigan o nos gusten es natural. Que esa atracción se convierta o no en algo más es una decisión que debo tomar en función de mis deseos y de los compromisos que tenga establecidos con la persona con la que mantengo una relación

*La relación debe servir para alcanzar todos nuestros sueños* No podemos “echar esa carga” sobre la relación. Al ser imposible solo provocará frustración

*Si la otra persona decide terminar la relación, debes aférrate a ella y luchar por la relación* Aunque nos duela, debemos respetar la decisión de la otra persona

### Ilustración 3<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Fuente: Paz Rodríguez, J. I. (2010). *Relaciones y parejas saludables: cómo disfrutar del sexo y del amor*. (I. A., & J. d., Edits.) Sevilla.

## 2.6 Consecuencias

Podemos encontrar varios tipos de consecuencias a la hora de entablar una relación tóxica, estas son:

- 1.- Aislamiento Social: Los acosadores, aíslan a la víctima de su entorno social. Incluso, si esta es una persona insegura, puede culpabilizarse de los actos de la persona tóxica. Y como dice (Armañanzas, 2013) *“puede acabar viendo a través de los ojos del maltratador”*.
- 2.- Destrucción de la autoestima: Este tipo de relaciones, destruye la autoestima de la víctima. Viéndose afectada la imagen que se crea de sí mismos y el modo como se consideran son juzgados o evaluados (Andrade Salazar, Paola Castro, Giraldo, & Milena Martínez, 2013)
- 3.- Inmadurez afectiva: el amante necesita desesperadamente al otro, para cubrir sus propias carencias (inseguridad, baja autoestima, etc.), de modo que se establece una relación de dependencia pero no de verdadera intimidad. Las relaciones amorosas, suponen una cierta pérdida de autonomía, independencia y libertad personal. (Yela García, 2000).
- 4.- Celos, característica típica de las relaciones tóxicas. Los celos, son un sentimiento o una emoción, que surgen como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo, de forma exclusiva y cuya base es la infidelidad-real o imaginaria de la persona amada. La aparición de los celos intensos, refleja la existencia de una inseguridad personal, así como de posesión sobre la pareja y de un temor a perderla en beneficio de un rival. (Echeburúa & Fernández-Montalvo, 2001)

## 2.7 ¿Cómo podemos saber si estamos dentro de una relación tóxica? ¿Y cómo salir de la misma?

Según (Carrasco, Blázquez, & Gárate, 2018), para poder identificar, si estamos dentro de una relación tóxica, nos podemos realizar las siguientes preguntas:

- ¿Confío en esa persona?
- ¿Tiene en cuenta mis necesidades tanto las tuyas propias?
- ¿Qué opinan tus amigos, las personas que te quieren, etc. de esta relación?
- ¿Te considera inteligente?
- ¿Esta relación me hace ser mejor persona?

A su vez, he encontrado varios test<sup>5</sup> para poder identificar este tipo de relaciones. A partir de ellos, he creado la encuesta que he pasado a aquellas personas de entre 18 a 30 años.

De los test que he encontrado, quiero destacar el siguiente, ya que creo que puede ser el más adecuado y efectivo para este tipo de situaciones. Ya que trata tanto aspectos individuales de la persona afectada como los problemas con la pareja y la relación. Mientras que en los otros, solo se centran en uno de estos ámbitos. Este test, lo ha realizado Laura García Agustín, (2019) psicóloga clínica, para el programa de Saber Vivir de televisión española. Y este consta de 10 preguntas de tipo test, con 3 posibles respuestas:

- 1) **“¿En qué porcentaje te satisface tu relación de pareja?**
  - a) En más de un 80%
  - b) Entre un 50% y un 60%
  - c) En menos de un 30%
- 2) **¿Has pensado que deberías dejar a tu pareja pero no te atreves?**
  - a) No, nunca
  - b) Muchas veces; pero siempre me ha echado atrás: no sé qué haría sin él
  - c) En momentos puntuales se me ha pasado por la cabeza
- 3) **Cuando no estás con tu pareja. Te sientes insegura o incapaz de hacer cosas?**
  - a) Solo en situaciones muy concretas
  - b) En absoluto
  - c) Sí, necesito que esté siempre a mi lado

---

<sup>5</sup>1. García Agustín, L. (13 de Abril de 2019). *¿Tu relación es de amor o de dependencia?* (Televisión Española (TVE)) Recuperado el 6 de Junio de 2019, de Saber y vivir (TVE): [https://www.sabervivirtv.com/tests/relaciones-toxicas\\_1935/4](https://www.sabervivirtv.com/tests/relaciones-toxicas_1935/4).

2. <https://www.laopiniondemurcia.es/comunidad/2015/02/01/test-detectar-parejas-toxicas/622080.html>

3. <https://www.psicologia-online.com/test-estoy-en-una-relacion-toxica-4338.html>

4. <https://depsicologia.com/test-soy-una-persona-toxica-o-virica-para-los-demas/>

- 4) **¿Has cambiado algo de tu aspecto o de tu personalidad porque a tu pareja no le gustaba, aunque tú no lo vieses necesario?**
  - a) Sí he cambiado muchas cosas para adaptarme a él
  - b) Solo he realizado pequeños cambios cuando me ha convencido de ello
  - c) Estoy totalmente segura de que no he cambiado nada que yo no quisiese
- 5) **¿Has dejado de quedar con tus amigos porque a tu pareja le molesta?**
  - a) Veo a mis amigos tanto como quiero, le caigan bien a mi pareja o no
  - b) Sí, ya solo salgo con él para evitar discusiones
  - c) Tan solo he disminuido la frecuencia de esos encuentros
- 6) **¿Le has permitido cosas a tu pareja que no le hubieses consentido a nadie?**
  - a) Jamás. Creo que hay un límite que no se debe traspasar
  - b) Solamente en alguna ocasión determinada
  - c) Sí, contantemente. Siento que haces de mí lo que quiere
- 7) **¿Te sientes libre para expresar lo que piensas cuando estás con él?**
  - a) Cuando estoy junto a él, no estoy segura de lo que pienso
  - b) Me siento completamente libre y no lo concibo de otra forma
  - c) Hay algunos temas que prefiero no tocar si intuyo que no estaremos de acuerdo
- 8) **Si un día no podéis veros en toda la jornada...**
  - a) Disfruto de mi tiempo. Considero muy conveniente tener vida propia
  - b) Le echo mucho de menos, pero suelo hacer otros planes
  - c) Me cambia el humor, me siento irritable, necesito verle
- 9) **¿Te molesta que él haga planes sin ti?**
  - a) Depende de qué planes
  - b) Sí muchísimo. De hecho, le prohíbo que los haga
  - c) No, en absoluto. Es más, me parece estupendo
- 10) **¿Piensas que en tu relación estar mal se ha convertido en costumbre?**
  - a) Sí, pero estoy segura que pronto cambiará
  - b) Reconozco que en algunos momentos sí lo pienso
  - c) Desde luego que no. Y si fuera así, lo mejor sería romper”

(García Agustín, 2019)

Una vez identificamos si estamos dentro de una relación tóxica, la mejor forma de afrontarlo, es separarnos de la misma.

Sin embargo, en muchas ocasiones, tenemos idealizada la relación y no somos capaces de renunciar a esta aunque sea dolorosa. En cambio, si aceptamos la relación que tenemos, podremos llegar a salir.

### 3. Desarrollo Empírico

#### 3.1 Justificación de la investigación

Las Relaciones Tóxicas, son un tema actual y de un gran interés. Ya que muchas son las parejas que se encuentran o se han encontrado en esta situación. Sin embargo, no hay muchos estudios acerca de este tema.

Este tipo de relaciones se caracterizan en su gran mayoría por ser des adaptativas, en la que dos individuos, se encuentran enganchados y atrapados dentro de esta relación y sin una escapatoria posible. Sin embargo, esto no es lo peor, ya que una de las personas está siendo toxicada y se está viendo perjudicada su estabilidad emocional y social.

Pudiendo haber una serie de consecuencias para la persona que la sufre, como: Aislamiento social, inseguridad personal, destrucción de la autoestima, afecta la visión de unos mismos y el modo como se consideran que son juzgado, creación de una relación de dependencia, una inmadurez afectiva y la aparición de los celos y con ellos, la posesión sobre la pareja y un temor irreal a perderla. Por lo que la relación es altamente peligrosa para ambas partes de la relación.

Pero esto no acaba aquí, sino que este tipo de relaciones, podrían derivar en problema mayor como violencia de género o hibrístofilia, anteriormente explicada como: “parafilia la cual es descrita como la excitación por tener relaciones sexuales con un criminal”.

Durante mis cuatro años de universidad, he observado como muchas parejas de mi contexto, se han encontrado dentro de una relación tóxica, pero no solo eso, sino que eran incapaces de dejarlo y no reconocían/observaban que estuvieran en esta situación, aunque sí que eran capaces de verlo en los demás.

Esta observación, me ha generado muchas dudas acerca de los patrones que se siguen dentro de estas relaciones, el porqué entran dentro de estas relaciones, porqué no pueden salir, qué es lo que les engancha a la misma, etc.

Todas estas dudas, sus graves consecuencias y la falta de estudios, me han llevado a realizar este trabajo.

Y así poder analizar concretamente las pautas que siguen las personas en este tipo de relaciones tóxicas y heterosexuales de entre 18 a 30 años de Zaragoza, a través de la realización de encuestas a jóvenes entre esta edad.

Con el objetivo de poder establecer una serie de posibles pautas de actuación para prevenir y evitar este tipo de situaciones, desde el punto de vista del Trabajo Social. Evitando, consecuencias como la baja autoestima, aislamiento social, dependencia emocional, etc. Y a su vez, evadir problemáticas mayores como la violencia de género.

### 3.2 Objetivos:

#### OBJETIVO GENERAL:

Analizar los diferentes comportamientos y perfiles propios de las relaciones tóxicas entre los jóvenes de 18 a 30 años. Y así, poder establecer unas líneas de actuación desde el Trabajo Social con el objetivo de evitar las consecuencias propias de este tipo de relaciones.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Definir de una manera completa el concepto de relación tóxica.
- Realizar una revisión bibliográfica acerca de este tema.
- Analizar los diferentes patrones que se llevan dentro de este tipo de relaciones.
- Averiguar los diferentes perfiles dentro de una relación tóxica.
- Comprender las causas de entrar en este tipo de relaciones y la dificultad de salir de las mismas.
- Conocer las diferentes consecuencias que pueden ocasionar estas relaciones.
- Averiguar la percepción de los jóvenes de entre 18 a 30 años acerca de este tema.
- Definir los diferentes tipos de relaciones tóxicas.
- Explicar qué es la Hibrístofilia, comprobando si realmente se da en nuestra sociedad y su gravedad.

### 3.3 Hipótesis

Para llevar a cabo el estudio dentro de este trabajo, voy a plantear las siguientes hipótesis:

1. La persona toxicada, en la mayoría de los casos, suelen depender emocionalmente de la otra, creen firmemente que puede cambiar a la otra y que no pueden hacer nada sin esa persona.
2. Las mujeres suelen adoptar mayoritariamente el papel de víctima frente a los hombres.
3. Ambas partes, tienen carencias afectivas y ninguno se identifica como la persona tóxica.
4. Las personas implicadas en este tipo de relaciones no pueden salir de las mismas ya que no son conscientes del problema.
5. Existe un sesgo cognitivo entre la auto-percepción de las relaciones tóxicas y la percepción social del problema.

#### 4. Metodología

En cuanto a la metodología, para respaldar el marco teórico y las hipótesis, he llevado a cabo una encuesta cuantitativa y anónima acerca de relaciones tóxicas e hibrístofilia, vía online, para jóvenes estudiantes de entre 18- 30 años. Esta encuesta, se ha realizado a través de la aplicación de Formularios de Google Chrome.<sup>6</sup>

La encuesta está dividida en 5 secciones, en las que se abarca todo el marco teórico. En la primera sección realizo tres preguntas básicas acerca de la edad, sexo y si actualmente se encuentran en una relación.

A continuación, la segunda sección, contiene unas 5 preguntas de las cuales 4, cuestionan a la persona entrevistada y sus sensaciones/sentimiento dentro de su actual relación o aquellas experiencias obtenidas de su última relación. Estas preguntas, tienen un formato de respuesta múltiple. La otra pregunta, es acerca de su comportamiento dentro de las relaciones afectivas, está compuesta por 20 ítems (suelo ser bastante celoso, me siento libre para expresar lo que siento...), los cuales se pueden valorar en una escala del 1 al 5, en donde el 1 sería nunca y el 5 siempre.

Para la tercera sección, encontramos 12 ítems acerca de la pareja de la persona encuestada. Se valora del 1 al 5 y al igual que la anterior, 1 es igual a Nunca y 5 siempre. Y podemos encontrar cuestiones como: tu pareja te interrumpe cuando hablas, quiere tener tus contraseñas, confía en ti, tu pareja está siempre celosa, etc. Con estas dos secciones podremos ver quién se encuentra o ha estado dentro de una relación tóxica.

En la siguiente sección, realizo una única pregunta: ¿Conoces a alguien de tu círculo cercano que haya estado en una relación tóxica? Y así poder comprobar si es cierto que se suele ver el problema en los demás, pero no en uno mismo.

Por último, en la quinta sección, abordo el tema de hibrístofilia, realizando 5 cuestiones, en las que pregunto si las chicas se sienten más atraídas por los “chicos malos” o si los chicos se sienten más atraídos por las “chicas malas” Y en la última pregunta de esta sección, preguntaba: “¿Por qué crees que se da esta situación”. Y daba 5 posibles respuestas a valorar en una escala del 1 al 5 que al igual de las anteriores preguntas, 1 correspondía a Nunca y 5 a Siempre. Estas serían:

- Por la creencia de que pueden cambiar la personalidad del otro
- Porque se sienten atraídos por el hecho de que la otra persona haya hecho algo malo
- Por la creencia de que pueden cambiar la personalidad del otro
- Porque se sienten atraídos por el hecho de que la otra persona haya hecho algo malo
- Por la inexperiencia
- Otros...

Podemos encontrar las encuestas en Anexos.

---

<sup>6</sup> Enlace a la entrevista:  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe3p\\_VUAWyUwuYrSCDmOHBHsa\\_PjpYGNqS0v5mYkXqJQCMkJA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe3p_VUAWyUwuYrSCDmOHBHsa_PjpYGNqS0v5mYkXqJQCMkJA/viewform?usp=sf_link)

## 5. Resultados

En primer lugar, voy a comentar las estadísticas obtenidas, acerca del sexo, edad y el nº de personas que se encuentran en una relación, y así, a continuación, poder relacionarlas con los siguientes ítems. Por otro lado, cabe destacar, que la tasa de no respuesta ha sido muy bajo, más del 90% de los encuestados han contestado a todas las preguntas.

La muestra intencional obtenida ha sido de 110 personas de las cuales 78 personas son mujeres y 32 hombres. Se ha obtenido menos respuestas a los hombres, ya que pase la encuesta a mi círculo social y tengo mayor relación con mujeres.

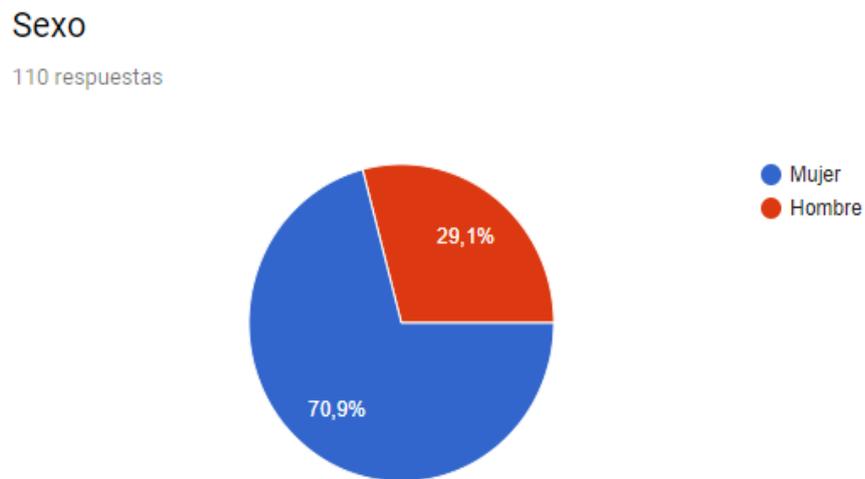


Ilustración 4<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Fuente: Google Forms

Por otro lado, he dividido la encuesta en dos rangos de edad, el primero de 18 a 25 y otro de 26 a 30 años. Han participado en la encuesta 93 personas de entre 18 a 25 años y 17 personas de entre 26 a 30 años. Al igual que en el sexo, se han obtenido menos respuestas por parte de los individuos de entre 26 a 30 años, ya que, conozco a más personas de 18 a 25 años.

### Edad

110 respuestas

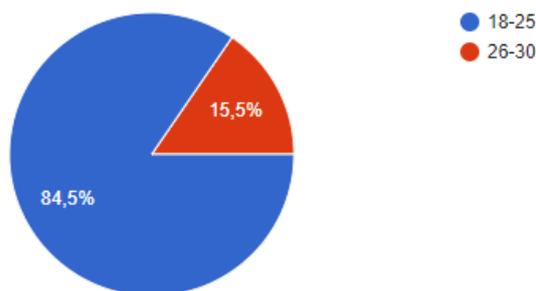


Ilustración 5<sup>8</sup>

En cuanto al número de personas que se encuentran en una relación, de las 110 personas que han contestado el 59,1% (65 personas) se encuentra en una y el 40,9% (45 personas) no.

### ¿Actualmente te encuentras dentro de una relación sentimental?

110 respuestas

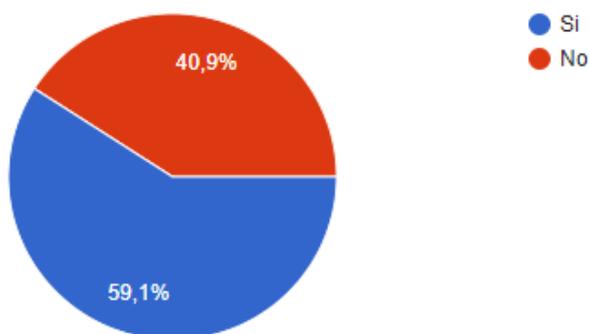
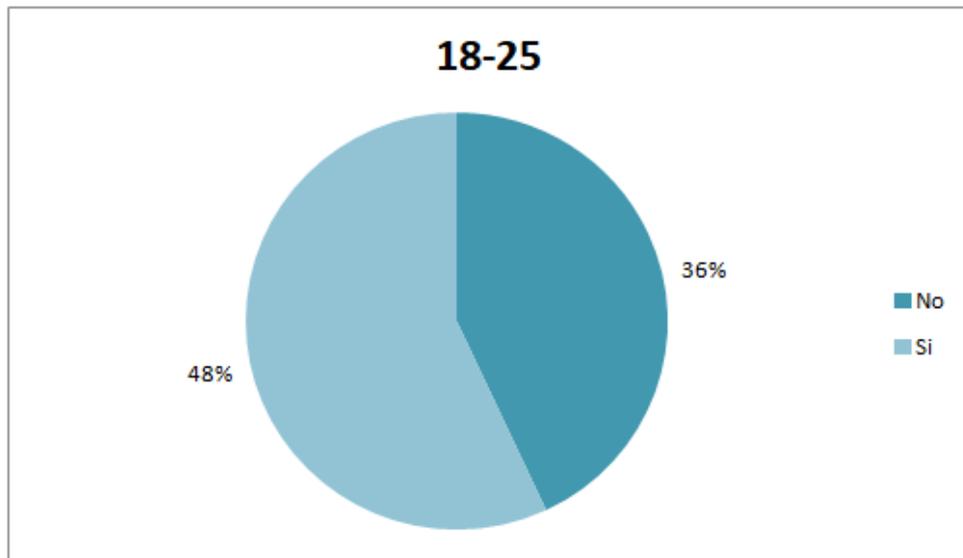
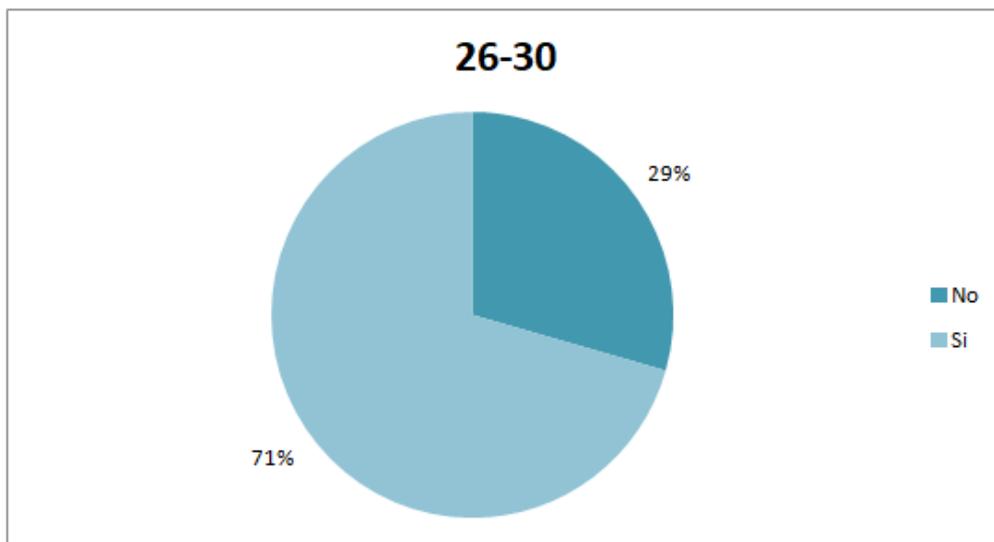


Ilustración 6<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Fuente: Google Forms

Dentro de los datos obtenidos para la pregunta ¿Actualmente te encuentras en una relación?, quiero destacar que como podemos ver en las siguientes gráficas: Hay más relaciones en aquellas personas entre 26 a 30 años que las de 18 a 25 años. En el primer grupo encontramos un 71% de parejas, frente a un 48% de los más jóvenes.

Ilustración 7<sup>10</sup>Ilustración 8<sup>11</sup>

<sup>9</sup> Fuente Google Forms

<sup>10</sup> Realización propia

<sup>11</sup> Realización propia

A continuación, voy a presentados los datos generales, aquellos obtenidos por parte de todos los encuestado y mostraré sección a sección. Después, los comparare con estos primeros resultados acerca del sexo, edad y el número de personas dentro de una relación. Y así, comprobare si existe alguna diferencia entre el comportamiento de hombres y mujeres, si la edad es un factor dentro de las relaciones tóxicas y podremos comprobar si aquellas personas que se encuentran en este tipo de relaciones, son capaces de ver lo. Además, veremos su opinión acerca de la hibristofilia.

### **Primera sección:**

En la primera pregunta: ¿Cómo concibes las relaciones de pareja?, 97 personas, ven las relaciones afectivas como algo bueno y beneficioso, frente a 4 personas que lo ven como algo perjudicial, 3 personas no han contestado y los demás creen que conlleva ambas.

A continuación se realiza la pregunta, ¿Cómo eres tú dentro de una relación?, la cual se encuentra desarrollada en 23 sub-cuestiones y estas abarcaban una valoración de entre 1 y 5. Siendo 1 Total desacuerdo, 2 desacuerdo, 3 indiferente, 4 acuerdo y 5 total desacuerdo. Voy a agrupar las valoraciones en tres grupo las cuales van a ser:

- 1 y 2= desacuerdo
- 3= no lo sabe
- 4 y 5= acuerdo

En la cabecera de la tabla, aparece la pregunta y a la derecha las afirmaciones. He dividido la respuesta en cuatro partes, desacuerdo, no lo sabe, acuerdo y no contesta. Dentro de esta tabla, aparecen los resultados obtenidos por parte de todos los encuestados. En desacuerdo he sumado las encuestas que han valorado la afirmación entre 1 y 2, en no lo sabe aparecen las encuestas que han respondido 3, en acuerdo he sumado las respuestas entre 4 y 5 y en no contesta aparecen el número de personas que no han respondido a la pregunta.

<b>¿CÓMO ERES TU DENTRO DE UNA RELACIÓN?</b>				
<b>AFIRMACIÓN</b>	<b>DESACUERDO</b>	<b>NO LO SABE</b>	<b>ACUERDO</b>	<b>NO CONTESTA</b>
Antepongo mis propias decisiones a lo que pueda pensar mi pareja	49,10%	31,80%	19,10%	0
Pongo todo mi esfuerzo en complacer al otro, pero nunca lo consigo	74,30%	15,60%	10,10%	1
Suelo dar más de lo que recibo	34,60%	32,70%	32,7	0
Nunca estoy en desacuerdo con mi pareja	66%	22,90%	11%	1
Confío en mi pareja	7,30%	18,30%	74,30%	1
Nunca me enfado con mi pareja	35,80%	27,50%	36,70%	1
Suelo tener la culpa de todos nuestros conflictos	61,40%	30,30%	8,30%	1
Siempre decido cómo y cuándo mantenemos relaciones sexuales	42,20%	28,40%	29,40%	1
He cambiado cosas de mi personalidad por satisfacer a mi pareja	71,30%	13,90%	14,80%	2
Suelo ser bastante celoso/a	78,90%	11%	10,10%	1
Me gusta saber con quién habla y está mi pareja en todo momento	89,90%	7,30%	2,70%	1
Prefiero que mi pareja salga solo conmigo	93,60%	3,70%	2,70%	1
Tengo todas sus contraseñas	93,60%	0,90%	5,50%	1
Me siento incapaz de hacer cosas cuando no estoy con mi pareja	94,50%	1,80%	3,70%	1
Le he permitido cosas a mi pareja que no le hubiese consentido a nadie	71,60%	18,30%	10,10%	1
Me siento libre para expresar lo que pienso cuando no estoy con él/ella	9,20%	6,40%	84,40%	1
He dejado de salir con algunos amigos porque a mi pareja no le	90,80%	3,70%	5,50%	1

<b>¿CÓMO ERES TU DENTRO DE UNA RELACIÓN?</b>				
<b>AFIRMACIÓN</b>	<b>DESACUERDO</b>	<b>NO LO SABE</b>	<b>ACUERDO</b>	<b>NO CONTESTA</b>
caen bien				
Me gusta que mi pareja me dé explicaciones de todo lo que hace	85,30%	10,10%	4,60%	1
Creo que mi pareja no tiene ningún defecto y es perfecta en todos los sentidos	66,90%	20,20%	12,90%	1
Estoy completamente convencido de que puedo cambiar la forma de ser de mi pareja	90,8	2,80%	6,40%	1
Me siento libre para romper la relación, si eso es lo que realmente quiero	15,80%	16,70%	67,60%	2
Actúa según las opiniones de mi pareja por miedo a su reacción	86,30%	9,20%	4,60%	1

Tabla 1<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Realización propia

En esta misma sección, he realizado tres preguntas más, de las cuales, he obtenido los siguientes resultados:

1. ¿Cómo te sientes o sentías durante tu actual o última relación?

¿Cómo te sientes o sentías durante tu actual o última relación?

103 respuestas

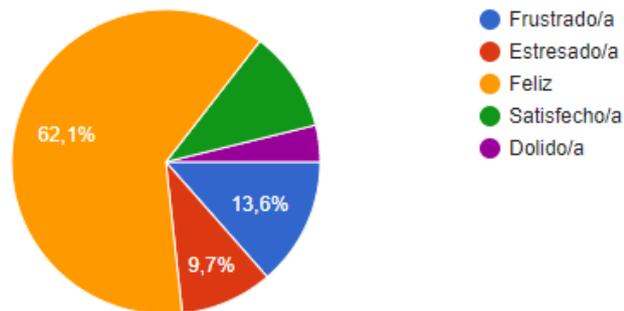


Ilustración 9<sup>13</sup>

A esta pregunta, han respondido 110 personas, de las cuales un 62,1% se sentía feliz, un 10,7%, se sentía satisfecho y un 27,2% han sentido sentimientos de dolor, estrés y frustración.

2. ¿Qué te aporta o ha aportado tu última o actual relación?

En este caso, al 63,4%, su relación ha hecho que sean mejores personas, a un 21,8% les ha satisfecho sus necesidades, a un 5% le ha afectado en sus relaciones interpersonales, un 5,9%, ya no confía en los demás y un 4%, ha perdido la confianza en sí mismo.

3. En general, ¿cuáles han sido las experiencias extraídas de la relación?

He obtenido respuesta de 108 personas, de las cuales un 79,7%, han obtenido una buena o muy buena experiencia, mientras que un 14,9%, se muestra indiferente y solamente un 5,5% lo ha considerado una mala experiencia.

<sup>13</sup> Fuente: Google Forms

**Segunda sección:**

En esta segunda sección, he realizado 12 preguntas acerca de cómo los encuestados valoran a sus parejas dentro de la relación.

Al igual que en la anterior sección, en la pregunta de ¿Cómo eres tú dentro de una relación?, voy a evaluar siguiendo la misma metodología. En desacuerdo aparece la suma de aquellos que han valorado la pregunta entre el 1 y 2, en no lo saben aparecen aquellas personas que han votado 3, en acuerdo aparecen todos aquellos que han votado del 4 al 5 y en no contesta se encuentran el número de personas que no han votado.

<b>SOBRE TU PAREJA</b>				
<b>AFIRMACIÓN</b>	<b>DESACUERDO</b>	<b>NO LO SABE</b>	<b>ACUERDO</b>	<b>NO CONTESTA</b>
<b>Tu pareja te interrumpe cuando hablas</b>	73,80%	16,80%	9,30%	3
<b>Quiere tener tus contraseñas</b>	95,30%	1,90%	2,80%	3
<b>Confía en ti</b>	4,70%	9,30%	85,90%	3
<b>Tu pareja está siempre celosa</b>	83,20%	9,30%	7,50%	3
<b>Muestra interés por aquello que te importa</b>	11,20%	8,40%	80,40%	3
<b>Controla dónde estás en cada momento y con quién</b>	90,70%	3,70%	5,60%	3
<b>Cuando se enfada ¿te dan miedo sus reacciones?</b>	81,30%	10,30%	8,40%	3
<b>Siempre decide dónde y cuándo mantenéis relaciones sexuales</b>	70,10%	22,40%	7,50%	3
<b>Te pide explicaciones de todo lo que haces</b>	90,70%	5,60%	3,70%	3
<b>No te deja quedar con otras personas</b>	92,50%	2,80%	4,60%	3
<b>Te culpa de sus desgracias cuando le salen las cosas mal</b>	92,50%	1,90%	5,60%	3
<b>Te deja en ridículo delante de otras personas</b>	93,50%	4,70%	1,90%	3

Tabla 2<sup>14</sup>

<sup>14</sup> Realización propia

### Tercera sección:

Esta sección, es la última acerca de relaciones tóxicas, y solo contiene una última pregunta: ¿Conoces a alguien de tu círculo cercano que haya estado en una relación tóxica?

Esta cuestión, tiene como objetivo, comprobar la hipótesis planteada: “vemos los problemas de los demás, pero no los nuestros”. Y este ha sido el resultado: de 108 personas el 92,6 % conocen a alguien de su círculo cercano que ha estado dentro de una relación tóxica, frente a un 7,4% que no lo hace.

¿Conoces a alguien de tu círculo cercano que haya estado en una relación tóxica?

108 respuestas

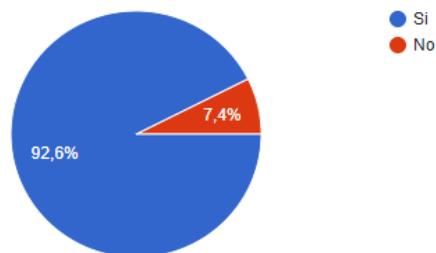


Ilustración 10<sup>15</sup>

### Cuarta sección:

Esta es la última sección de la encuesta y está dirigida a la hibristofilia:

1. ¿Crees que a las mujeres les suelen atraer más los “chicos malos” que los “buenos”? A esta pregunta contestaron 109 personas, las cuales el 61,5% creen que sí y el 38,5% no.

¿Crees que a las mujeres les suelen atraer más los "chicos malos que los "buenos"?

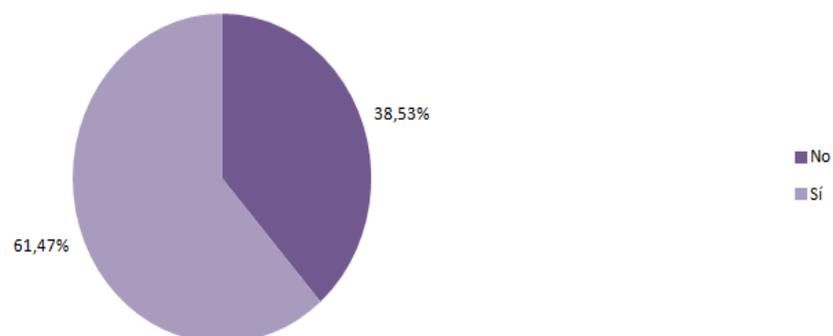


Ilustración 11<sup>16</sup>

<sup>15</sup> Fuente: Google Forms

2. ¿Crees que las “mujeres malas”, reciben más atención por parte de los hombres? Al igual que las anteriores, han contestado unas 109 persona, las cuales han contestado que sí, un 38,5%, mientras que un 61,5%, cree que no.



Ilustración 12<sup>17</sup>

3. ¿Por qué crees que se da esta situación? Esta pregunta consta de 4 ítems, los cuales han sido valorados del 1 al 5. Siendo 1 y 2, en desacuerdo, el 3, un no lo sabe y 4 y 5, en acuerdo. Han respondido a estas preguntas 104 personas, mientras que las 6 restantes han optado por la opción de otros. Estos han sido los resultados de esta pregunta:

<sup>16</sup> Realización propia

<sup>17</sup> Realización propia

A la derecha de la tabla aparece la afirmación y a la izquierda los porcentajes obtenidos. He seguido la misma metodología que en las tablas anteriores.

#### ¿POR QUÉ SE DA ESTA SITUACIÓN?

AFIRMACIÓN	DESACUERDO	NO LO SABE	ACUERDO	NO CONTESTA
Debido a una idealización de la pareja	14,6%	24,3%	61,1%	7
Por la creencia de que pueden cambiar la personalidad del otro	30,7%	25%	44,2%	6
Porque se sienten atraídos por el hecho de que la otra persona haya hecho algo malo	36,5%	32,7%	30,8%	6
Por la inexperiencia	23,1%	20,2%	56,7%	6

Ilustración 13<sup>18</sup>

<sup>18</sup> Realización propia

Después, voy a comparar los datos obtenidos con el género, la edad y el hecho o no de mantener una relación. Los comparare principalmente con las siguientes cuestiones: ¿Cómo eres dentro de una relación?, ¿Cómo es tu pareja? y ¿Por qué crees que las mujeres se sienten atraídas por “los chicos malos”?

En primer lugar, va a aparecer una tabla, en la cual se van a poder ver las posibles diferencias acerca de la forma de actuar de los encuestados dentro de las relaciones tóxicas según el género y la edad. Es decir, la disconformidad de opinión entre hombres y mujeres y entre los grupos de 18 a 25 años y los de 26 a 30 años.

En esta tabla, encontraremos tres columnas, una en la que aparece las frases a valorar, otra en la cual aparecen los datos divididos por el género y por último, una en la que aparecen los datos seccionados por la edad.

Estas dos últimas columnas, se encuentran a su vez divididas. En el caso del género, está separada por dos columnas más, una en la que aparecen los datos de las mujeres y otra con los de los hombres. A su vez, estos datos están divididos por aquellas personas que se encuentran en desacuerdo (DES) y en acuerdo (ACU).

Por otro lado, la columna de edad, está dividida de la misma forma que la del género. Sin embargo, aparecen los datos, según la edad de los encuestados. Dividiendo la en dos grupos, aquellos de 18 a 25 años y de 26 a 30 años.

Hay que tener en cuenta, que las valoraciones se dan entre 1 a 5. Y aquellos que se posicionen entre 1 y 2, se encuentran en desacuerdo, aquellos que valoran con 3, no lo saben con claridad y entre 4 y 5, están de acuerdo con las siguientes frases. Dentro de esta tabla, solo aparecerán las valoraciones de desacuerdo (DES) y acuerdo (ACU).

En este caso, no aparecen los datos obtenidos al comparar la variable con el hecho de mantener o no una relación, ya que no he encontrado muchas similitudes. Estos datos, se pueden encontrar en el apartado de Anexos.

1.- TABLA COMPARACIÓN, SOBRE TI:

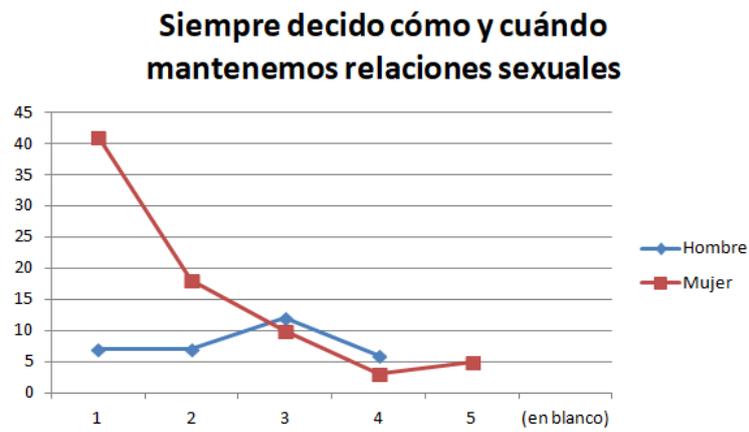
SOBRE TI:	GÉNERO				EDAD			
	MUJERES		HOMBRES		18-25		26-30	
	DES	ACU	DES	ACU	DES	ACU	DES	ACU
Antepongo mis propias decisiones a lo que pueda pensar mi pareja	34,60%	16,30%	14,50%	2,70%	37,30%	17,20%	11,80%	1,80%
No suelo tener en cuenta a mi pareja en mis decisiones	41,9%	15,50%	25,50%	0,9''	60%	7,30%	11,80%	4,50%
Pongo todo mi esfuerzo en complacer al otro, pero nunca lo consigo	55,10%	5,50%	19,30%	4,60%	64,30%	10,10%	7,30%	2,70%
Suelo dar más de lo que recibo	23,60%	22,70%	10,90%	10%	27,30%	7,30%	27,30%	5,40%
Nunca estoy en desacuerdo con mi pareja	51,30%	5,60%	14,70%	5,50%	55%	11%	11%	0%
Confío plenamente en mi pareja	4,60%	53,20%	2,80%	21,10%	5,50%	64,30%	1,80%	10,10%
Casi nunca me enfado con mi pareja	24,70%	23,90%	11%	12,80%	25,70%	35,90%	10,10%	1,80%
Suelo tener la culpa de todos nuestros conflictos	47,70%	4,60%	13,80%	3,70%	50,50%	7,40%	11%	0,90%
Siempre decido cómo y cuándo mantenemos relaciones sexuales	25,60%	27,50%	16,50%	1,80%	35,80%	26,60%	6,50%	2,70%
He cambiado cosas de mi personalidad por satisfacer a mi pareja	53,70%	7,40%	17,60%	7,40%	61,10%	13,90%	10,20%	0,90%
Suelo ser bastante celoso/a	55,90%	6,40%	22,90%	3,70%	67,90%	8,30%	11%	1,80%
Me gusta saber con quién habla mi pareja en todo momento	65,10%	1,80%	24,80%	0,90%	75,20%	2,70%	14,70%	0%

SOBRE TI: AFIRMACIONES	GÉNERO				EDAD			
	MUJERES		HOMBRES		18-25		26-30	
	DES	ACU	DES	ACU	DES	ACU	DES	ACU
Prefiero que mi pareja solo salga conmigo	66,90%	0,90%	26,60%	1,80%	79,90%	2,70%	13,80%	0%
Tengo todas su contraseñas	66%	3,60%	27,60%	1,80%	78,90%	4,60%	14,70%	0,90%
Me siento incapaz de hacer cosas cuando no estoy con mi pareja	67,90%	1,80%	26,70%	1,80%	79,80%	3,70%	14,60%	0%
Le he permitido cosas a mi pareja que no le hubiese consentido a nadie	51,30%	6,50%	20,20%	3,60%	60,60%	7,40%	11%	2,70%
Me siento libre para expresar lo que pienso cuando estoy con él/ella	5,50%	60,50%	3,60%	23,90%	8,30%	70,60%	0,90%	13,80%
He dejado de salir con algunos amigos porque a mi pareja no le caen bien	64,30%	4,60%	26,70%	0,90%	77,10%	4,60%	13,70%	0,90%
Me gusta que mi pareja me dé explicaciones de todo lo que hace	60,50%	1,80%	24,80%	2,70%	71,60%	4,60%	13,80%	0%
Creo que mi pareja no tiene ningún defecto y es perfecta en todos los sentidos	53,10%	7,40%	12,80%	5,50%	55%	12,90%	11,90%	0%
Estoy completamente convencido/a de que puedo cambiar la forma de ser de mi pareja	66,90%	2,70%	23,90%	3,70%	76,10%	6,40%	14,70%	0%
Me siento libre para romper la relación, si eso es lo que realmente quiero	11,10%	48,10%	4,70%	19,40%	13%	57,4%	2,80%	10,20%

SOBRE TI: AFIRMACIONES	GÉNERO				EDAD			
	MUJERES		HOMBRES		18-25		26-30	
	DES	ACU	DES	ACU	DES	ACU	DES	ACU
Actúo según las opiniones de mi pareja por miedo a su reacción	63,30%	2,70%	23%	1,80%	71,60%	4,60%	14,70%	0%

Tabla 3<sup>19</sup>

La siguiente gráfica, complementa los datos obtenidos en la comparación de género. Y se puede observar como las mujeres tienden a decidir siempre cómo y cuándo mantienen relaciones con sus parejas. Esto es debido a que, en el punto 5, el cual equivale a la valoración totalmente de acuerdo, se han posicionado un total de 5 mujeres, mientras que no encontramos a ningún hombre.

Ilustración 14<sup>20</sup>

<sup>19</sup> Realización propia

<sup>20</sup> Realización propia

Por otro lado, los hombres suelen ser más celosos, como se puede observar en la siguiente tabla. Debemos de tener en cuenta que se han obtenido más votaciones de mujeres que hombre. Por lo que en proporción, hay más hombres que mujeres afirmando esta frase, justo en el punto 4 (De acuerdo).

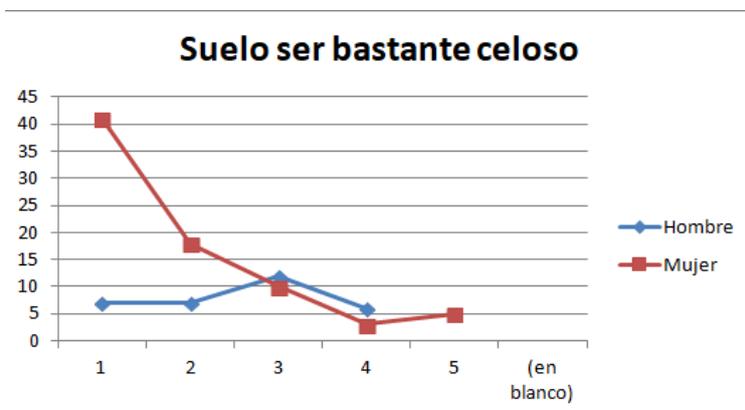


Ilustración 15<sup>21</sup>

En cuanto a la diferencias según la edad, encontramos las siguientes gráficas:

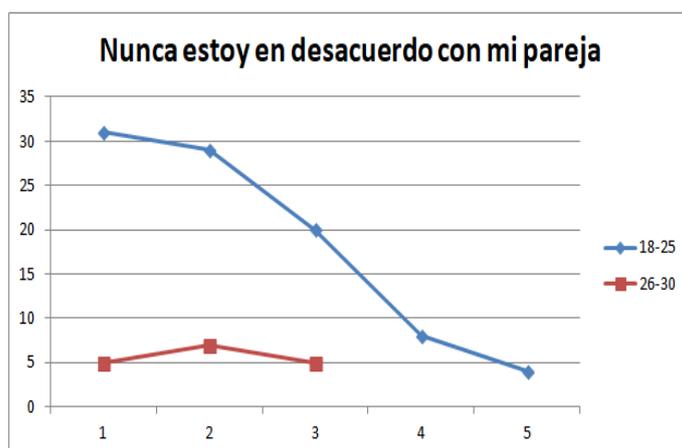


Ilustración 16<sup>22</sup>

<sup>21</sup> Realización propia

<sup>22</sup> Realización propia

Ilustración 17<sup>23</sup>

En las cuales se puede ver, como aquellas personas de entre 26 a 30 años, no están de acuerdo con estas afirmaciones tóxicas, ya que ninguno las valora con un 4 o un 5 (De acuerdo o totalmente de acuerdo).

## 2.- TABLA COMPARACIÓN, SOBRE TU PAREJA:

A continuación, voy a exponer la opinión de los encuestados acerca de la forma de actuar de sus parejas dentro de sus relaciones. Comparando esta variable con dos factores, el género y la edad. En esta tabla, voy a seguir la misma metodología que en la tabla anterior.

Dentro de este apartado, no aparece el factor de estar o no en una relación actualmente, ya que no he encontrado muchas diferencias al respecto. Por lo que se pueden encontrar la tabla en Anexos.

<sup>23</sup> Realización propia

SOBRE TU PAREJA:	GENERO				EDAD			
	MUJERES		HOMBRES		18-25		26-30	
	DES	ACU	DES	ACU	DES	ACU	DES	ACU
<b>Tu pareja te interrumpe cuando hablas</b>	52,30%	6,50%	21,50%	2,80%	62,60%	6,50%	11,20%	2,80%
<b>Quiere tener tus contraseñas</b>	68,20%	0,90%	27,10%	1,90%	79,50%	2,80%	15,80%	0%
<b>Confía en ti</b>	3,80%	58,80%	0,90%	27,10%	4,70%	72%	0%	14%
<b>Tu pareja está siempre celosa</b>	61,70%	5,60%	21,50%	1,80%	70,10%	6,60%	13%	0,90%
<b>Muestra interés por aquello que te importa</b>	8,40%	56,10%	2,80%	24,30%	9,30%	67,20%	1,80%	13%
<b>Controla dónde y con quién estas en cada momento y con quién</b>	66,30%	2,80%	24,30%	2,80%	74,80%	5,60%	15,90%	0%
<b>Cuando se enfada, ¿te dan miedo sus reacciones?</b>	58%	5,60%	23,30%	2,80%	68,30%	6,60%	13,10%	1,80%
<b>Siempre decide dónde y cuándo mantenéis relaciones sexuales</b>	57%	4,70%	13,10%	2,80%	58,90%	6,60%	11,20%	0,90%
<b>Te pide explicaciones de todo lo que haces</b>	66,30%	0,90%	24,30%	2,80%	76,60%	3,70%	14%	0%
<b>No te deja quedar con otras personas</b>	67,30%	2,80%	25,20%	1,80%	76,60%	4,60%	15,90%	0%
<b>Te culpa de sus desgracias cuando le salen las cosas mal</b>	64,40%	4,60%	28%	0,90%	79,50%	2,80%	13,10%	2,80%
<b>Te deja en ridículo delante de otras personas</b>	66,30%	1,90%	27,10%	0%	77,60%	6,60%	15,90%	0%

Tabla 4<sup>24</sup>

<sup>24</sup> Realización propia

Las siguientes gráficas, complementan la tabla sobre tu pareja:



**Ilustración 18<sup>25</sup>**

En esta gráfica, las parejas de los hombres (mujeres) se encuentran en mayor de acuerdo con esta frase que las de las mujeres (hombres). Ya que estas, solo han valorado esta afirmación entre 1 y 2 (total desacuerdo y desacuerdo).

### 3) TABLA COMPARACIÓN, SOBRE HIBRISTROFILIA:

Podemos encontrar esta tabla en Anexos, ya que no se han encontrado datos destacables. Ahí, encontraremos la opinión de los encuestados sobre el porqué las mujeres suelen sentirse más atraídas por los “chicos malos”. Comparando esta variable con el género, la edad y el hecho de mantener o no una relación.

<sup>25</sup> Realización propia

## 6. *Análisis*

Dentro de este apartado, voy a analizar los resultados obtenidos a partir de la encuesta. En la primera pregunta llevada a cabo en la encuesta:

### 1. ¿CÓMO CONCIBES LAS RELACIONES SENTIMENTALES?

La mayoría de los encuestados ven las relaciones afectivas como algo bueno y beneficioso. Son pocas las personas que lo ven como algo que conlleva sufrimiento. Por lo que en un principio son pocas las personas que han vivido algún tipo de relación tóxica. Concretamente, solo 4 de las 110 personas encuestadas creen que las relaciones son algo malo.

Sin embargo, para verificar si ésta afirmación se da realmente, se deben analizar las siguientes preguntas:

### 2. ¿CÓMO ERES TÚ DENTRO DE UNA RELACIÓN?

Dentro de esta pregunta se encuentran 23 ítems. Examinándolos, podemos comprobar cómo se comportan los encuestados dentro de sus relaciones personales.

En primer lugar, mostraré con que frases se encuentran los encuestados en desacuerdo y aquellas afirmaciones con las que están en acuerdo.

Los encuestados se encuentran en mayor **DESACUERDO** con las siguientes frases (teniendo en cuenta que están ordenadas de la mayor votada a las que menos):

- 1) Me siento incapaz de hacer cosas cuando no estoy con mi pareja
- 2) Prefiero que mi pareja solo salga conmigo y Tengo todas sus contraseñas
- 3) He dejado de salir con algunos amigos porque a mi pareja no le cae bien y Estoy completamente convencido de que puedo cambiar la forma de ser de mi pareja
- 4) Más del 80% de los encuestados no se encuentran de acuerdo con las siguientes afirmaciones: Me gusta saber con quién habla y está mi pareja en todo momento, Me gusta que mi pareja me dé explicaciones de todo lo que hace y Actúa según las opiniones de mi pareja por miedo a su reacción.

Por otro lado, las personas encuestadas, se encuentran en mayor de **ACUERDO** con las siguientes afirmaciones (Están ordenadas de mayor a menor):

- 1) Suelo dar más de lo que recibo y el Nunca se enfadan con sus parejas
- 2) Siempre decido cómo y cuándo mantenemos relaciones sexuales y Antepongo mis propias decisiones a lo que pueda pensar mi pareja.
- 3) He cambiado cosas de mi personalidad por satisfacer a mi pareja y Creo que mi pareja no tiene ningún defecto y es perfecta en todos los sentidos.
- 4) Suele ser bastante celoso, Le ha permitido a su pareja cosas que no le hubiese consentido a nadie y Pongo todo mi esfuerzo en complacer al otro, pero nunca lo consigo.
- 5) Suele tener la culpa de todos sus conflictos.

Este análisis, lo he llevado a cabo con los datos obtenidos a través de la encuesta, comparando los con el marco teórico. Más concretamente, con el tipo de relaciones tóxicas, siguiendo las líneas de (R&A Psicólogos, 2009-2018). Con estos datos, podemos ver que no son muchas las personas que se identifican con el “modus operandi” dentro de una relación tóxica, ya que solo unos pocos, lo han valorado como tal. Más o menos, estaríamos hablando del 10% de los encuestados.

Tras conocer estos datos, puedo determinar que el tipo de relaciones tóxicas que más se da, es aquella en la que aparece una actitud utilitaria ya que el 32,7% siente que suele dar más de lo que recibe, el 36,7% casi nunca se enfadan con su pareja, un 14,8% han cambiado cosas de su personalidad para satisfacer a su pareja, un 10,1%, le ha permitido a su pareja cosas que no le hubiese consentido a nadie y otro 10,1%, pone todo su esfuerzo en complacer al otro, pero nunca lo consigue.

En este tipo de relaciones, un integrante de la pareja utiliza al otro para obtener lo que quiere, mientras que el otro intenta complacerle constantemente sin nunca conseguirlo. Es por ello que suelen sentir que dan más de lo que reciben. A su vez, intentan no entrar en conflicto con su pareja e incluso llegan a cambiar cosas de su personalidad y les suelen permitir cosas que nunca le permitirían a otra persona. Todo esto, con el único objetivo de satisfacer a su pareja e intentar recibir una muestra de afecto por parte de él.

Este tipo de relaciones suele llevar a un sentimiento de frustración ya que la persona toxicada nunca consigue lo que quiere y esto puede llevar a un desgaste emocional tanto de la víctima como de la relación. Las personas que han valorado estas afirmaciones entre el 4 y 5, se han identificado como víctimas.

A continuación, encontramos, un tipo de relación tóxica, en la que destacan los comportamientos posesivos y controladores, ya que un 29,4% de los encuestados siempre deciden cuándo y cómo mantener relaciones tóxicas y un 10,1%, se consideran bastante celosos.

Este tipo de relaciones se caracterizan por una confianza deteriorada, en donde los celos juegan un papel principal. Aquí, la persona tóxica se caracteriza por ser una persona posesiva y controladora, mientras que la persona toxicada va a perecer dentro de la relación, perdiendo la confianza en sí mismo e incluso su autoestima. Aquellas personas que se han identificado con estas afirmaciones, estarían encajando con el perfil de la persona tóxica.

A su vez, encontramos que el 19,1%, antepone sus propias decisiones a lo que pueda pensar su pareja. Esta afirmación, puede reflejarse en una excesiva independencia, no teniendo en cuenta al otro. Una persona teme por la posible pérdida de su libertad, si llega a compartir su día a día con la otra persona. Mientras que la víctima, en este tipo de relaciones, la víctima se siente insegura ya que no cree que su pareja se encuentre comprometida con la relación. Esto puede llevar a problemas de ansiedad.

Este tipo de relación, está relacionada con la actitud utilitaria ya que la víctima en ambos casos siente que da más de lo que recibe, sin recibir nada a cambio. En este caso, los encuestados que han valorado esta frase entre 4 y 5, han adoptado el papel de persona tóxica.

También aparece un tipo de relación, basado en la idealización o expectativas surreales, acerca de la pareja. En donde el 12,9% de los encuestados, creen que su pareja no tienen ningún defecto y es perfecta en todos los sentidos. Estas personas, viven en una fantasía ya que exageran las virtudes del otro. Suelen idealizar aquellas personas con una baja autoestima y puede llevar a una dependencia emocional. Por lo que, aquellos encuestados que han valorada esta afirmación entre 4 y 5, han adoptado el papel de víctima.

Otro tipo de relaciones tóxicas que he podido observar, pero en menor medida que las anteriores. Es aquella en la que la persona tóxica, induce la culpa con el objetivo de obtener el control. El 8,3% de las personas encuestadas, cree que suele tener la culpa de todos los conflictos de pareja. Por lo que su pareja están intentando someterles, haciéndoles sentir mal. Esto hace que la persona toxicada, pierda su autoestima y seguridad en sí misma. En este caso, los encuestados han tomado el papel de víctima.

Por otro lado, se ha podido observar que los tipos de relación tóxicas que se dan en menor medida son aquellas basadas en el menosprecio y denigración y aquella que se dan a través de la intimidación y control. Las cuales están basadas en insultos, chantaje emocional, “mal carácter, etc. Ya que la mayoría de los encuestados se encuentra en desacuerdo con frases como: prefiero que mi pareja solo salga conmigo, tengo todas sus contraseñas, he dejado de salir con algunos amigos porque a mi pareja no le cae bien, me gusta saber con quién está mi pareja en todo momento, me gusta que mi pareja me dé explicaciones de todo lo que hace y actúo según las opiniones de mi pareja por miedo a su reacción.

Además, observando estos resultados, he podido ver que los encuestados, se identifican tanto en el papel de víctima, como de la persona tonificadora. Ya que se identifican con varios rasgos propios de cada papel.

Por lo que puedo decir, que no existe el acosador sin el acosado y que estos papeles pueden ir en continuo cambio. Es decir, que en una misma pareja, cada uno puede adoptar un papel, e ir intercambiándose estos papeles. Y no estar encasillado en la misma forma de actuar durante toda la relación.

Por último, comentar que la dependencia emocional, es una de las principales causas en el mantenimiento de las relaciones tóxicas y dentro de esta encuesta, se ha podido observar esta dependencia ya que el 15,8%, no se sienten libres para romper la relación, aunque sea eso lo que realmente quieren. Por lo que de una forma u otra, hay algún sentimiento de dependencia que no les permite hacerlo, ya sea porque se sienten en deuda con su pareja, por miedo a no encontrar a nadie más, por la idea de que puede cambiar la forma de ser de tu pareja, etc.

A continuación, dentro de esta misma pregunta, voy a analizar las posibles diferencias de opinión según el género, la edad y el hecho de estar o no en una relación:

## A) DIFERENCIAS SEGÚN EL GÉNERO:

En este apartado, voy a analizar los datos obtenidos, diferenciando entre mujeres y hombres, para comprobar si existe o no disconformidad en la forma de actuar de ambos grupos dentro de las relaciones.

### - MUJERES:

Las mujeres se encuentran en mayor desacuerdo con las siguientes afirmaciones (ordenado de mayor a menor):

- Me siento incapaz de hacer cosas cuando no estoy con mi pareja.
- Prefiero que mi pareja solo salga conmigo, Estoy completamente convencido/a de que puedo cambiar la forma de ser de mi pareja.
- Tengo todas sus contraseñas.
- Me gusta saber con quién habla mi pareja en todo momento.
- He dejado de salir con algunos amigos porque a mi pareja no le caen bien.

Y se encuentran en mayor acuerdo con (ordenado de mayor a menor):

- Siempre decido cómo y cuándo mantenemos relaciones sexuales
- Casi nunca me enfado con mi pareja
- Suelo dar más de lo que recibo
- No suelo tener en cuenta a mi pareja en mis decisiones y antepongo mis propias decisiones a lo que pueda pensar mi pareja

Con estos datos, puedo decir que las mujeres se posicionan mayoritariamente en el papel de víctima, ya que se muestran en mayor acuerdo con aquellas frases que determinan esta figura como: casi nunca me enfado con mi pareja y suelo dar más de lo que recibo. Este comportamiento suele ser clave de aquellas relaciones en las que la víctima sufre actitudes de intimidación y control.

Sin embargo, también se encuentran de acuerdo con frases propias de la persona tóxica como: siempre decido cómo y cuándo mantenemos relaciones sexuales y no suelo tener en cuenta a mi pareja en mis decisiones. Por lo que esto nos indica que la forma de actuar de las mujeres como persona tóxica dentro de las relaciones tóxicas, es a través del control y de una excesiva independencia.

- **HOMBRES:**

Por otro lado, los hombres, se muestran en desacuerdo con las siguientes afirmaciones (ordenado de mayor a menor):

- Tengo todas sus contraseñas
- Prefiero que mi pareja solo salga conmigo, Me siento incapaz de hacer cosas cuando no estoy con mi pareja y He dejado de salir con algunos amigos porque a mi pareja no le caen bien
- No suelo tener en cuenta a mi pareja en mis decisiones
- Me gusta saber con quién habla mi pareja en todo momento y Me gusta que mi pareja me dé explicaciones de todo lo que hace

Mientras que se encuentran en acuerdo con las siguientes frases (ordenadas de mayor a menor):

- Casi nunca me enfado con mi pareja
- Suelo dar más de lo que recibo
- He cambiado cosas de mi personalidad por satisfacer a mi pareja
- Suelo ser bastante celoso
- Creo que mi pareja no tiene ningún defecto y es perfecta en todos los sentidos

Al igual que las mujeres, los hombres también se identifican con el papel de víctima ya que se encuentran en desacuerdo con bastantes afirmaciones propias de la figura tóxica, anteriormente expresadas. Se encuentran en acuerdo con afirmaciones como: casi nunca me enfado con mi pareja y suelo dar más de lo que recibo, las cuales encuadran con el papel de víctima.

Esto demuestra que este tipo de relaciones, donde los hombres toman el papel de víctima están basadas en una actitud utilitaria, intimidación y control.

Por otro lado, los hombres se identifican con la frase: Suelo ser bastante celosos, por lo que aunque sea en menor medida, se identifican con el papel de la persona tóxica. Basando sus relaciones con una actitud posesiva y controladora.

En conclusión, cabe destacar que tanto los hombres y mujeres coinciden con sus respuestas y ambos se identifican en el papel de víctima. Sin embargo encontramos varias diferencias según el género en cuanto al perfil de la persona tóxica:

Las mujeres se identifican más con las afirmaciones de antepongo mis decisiones a lo que pueda pensar mi pareja y siempre decido dónde y cómo mantener relaciones sexuales. Por lo que las mujeres actúan principalmente con una excesiva independencia, en la que no tienen en cuenta al otro y mediante el control. Una forma de control, como podemos ver en la Ilustración 11, la cual se encuentra en el apartado de Resultados, en donde las mujeres deciden en mayor medida la actividad sexual con su pareja. Concretamente un 27,5% de las mujeres está de acuerdo con la frase, mientras que solamente un 1,8% de los hombres afirma esta situación.

Mientras que, los hombres, actúan de una manera diferente, ya que reconocen que suelen ser bastante celosos como podemos ver en la Ilustración 12, dentro del apartado Resultados. En medida del número de encuestas realizadas por los hombres, en la valoración de 4 (Acuerdo), hay más hombres que mujeres. Por lo que actúan de manera posesiva y controladora.

Por lo que, ambos tienen actitudes controladoras. Pero, las mujeres lo hacen de una forma más sutil mientras que los hombres lo hacen de una forma más agresiva.

## **B) DIFERENCIA SEGÚN LA EDAD:**

A continuación, voy a analizar los datos comparándolos entre los dos grupos de edad, entre aquellos encuestados que tengan de 18-25 años y aquellos de 26-30 años.

### **- 18 a 25 años:**

Aquellas personas entre 18-25 años, se encuentran mayoritariamente en desacuerdo con (ordenado de mayor a menor):

- Me siento incapaz de hacer cosas cuando no estoy con mi pareja y Prefiero que mi pareja solo salga conmigo
- Tengo todas sus contraseñas
- He dejado de salir con algunos amigos porque a mi pareja no le caen bien
- Estoy completamente convencido/a de que puedo cambiar la forma de ser de mi pareja
- Me gusta saber con quién habla mi pareja en todo momento

Mientras que se encuentran de acuerdo con las siguientes afirmaciones (ordenado de mayor a menor):

- He cambiado cosas de mi personalidad por satisfacer a mi pareja
- Creo que mi pareja no tiene ningún defecto y es perfecta en todos los sentidos
- No me siento libre para romper la relación, si eso es lo que realmente quiero
- Suelo ser bastante celoso
- Le he permitido a mi pareja cosas que no le hubiese consentido a nadie

Observando estos datos, puedo decir, que aquellas personas de entre 18 a 25 años, se identifican principalmente con el papel de víctima, ya que no están de acuerdo con frases propias del perfil de la persona tóxica como: prefiero que mi pareja solo salga conmigo y tengo todas sus contraseñas, a su vez, se encuentran de acuerdo con bastantes afirmaciones propias del papel de víctima como: he cambiado cosas de mi personalidad para satisfacer al otro, creo que mi pareja no tiene ningún defecto y le he permitido a mi pareja cosas que no le hubiese consentido a nadie.

Por lo que puedo decir, que las relaciones entre aquellas personas de 18 a 25 años, están basadas en una idealización y expectativas surreales tanto de la pareja como de la relación por lo que hacen todo lo posible para continuar con la misma aunque esta no se beneficie. Por otro lado, este grupo de encuestados, no se sienten libres para romper la relación, si eso es lo que realmente quiere, por lo que estas personas suelen ser víctimas de actitudes de intimidación y control.

Sin embargo, también se identifican el papel de persona tóxica, ya que afirman que suelen ser bastante celosos lo que indica un tipo de relación basado en actitudes posesivas y controladoras.

- **26 a 30 años:**

Por otro lado, aquellos encuestados entre los 26 a 30 años (todos ellos) se encuentran en desacuerdo con las siguientes afirmaciones (ordenadas de mayor a menor):

- Me gusta saber con quién habla mi pareja en todo momento
- Tengo todas sus contraseñas
- Me siento incapaz de hacer cosas cuando no estoy con mi pareja
- Me gusta que mi pareja me dé explicaciones de todo lo que hace
- Estoy completamente convencido/a de que puedo cambiar la forma de ser de mi pareja
- Actúo según las opiniones de mi pareja por miedo a su reacción

Y se encuentra de acuerdo con (ordenadas de mayor a menor):

- Le he permitido cosas a mi pareja que no le hubiese consentido a nadie
- No se siente libres para romper la relación si eso es lo que realmente quieren
- Suelo ser bastante celoso

Con estos datos, podemos decir que son semejantes a los del primer grupo, sin embargo hay muchos menos ya que en muchas afirmaciones y frases no hay nadie que se identifiquen con las mismas. Por lo que hay bastantes personas que no se identifican con ni con el papel de víctima, ni de persona tóxica. Pero aquellos que sí, se puede ver, que coinciden con las afirmaciones del grupo entre 18 a 25 años, caracterizado por relaciones idealizadas y posesivas.

Vistos estos datos, puedo decir que la única diferencia entre ambos grupos, es que cuanto más mayor se es, menos relaciones tóxicas se presentan, mostrando, una mayor madurez emocional. Podemos ver esto en las ilustraciones 13 y 14 dentro de Resultados, en donde podemos ver como el grupo de 26 a 30 años, no se encuentra de acuerdo con ninguna de las afirmaciones tóxicas.

En esas gráficas, vemos como el grupo de entre 26 a 30 no han valorado estas afirmaciones ni en 4 ni en 5, todos ellos han votado entre 1, 2 y 3. Por lo que puedo decir que se encuentran en desacuerdo con estas afirmaciones. Mientras que el grupo de 18-25 sí que las valora con 4 y 5 puntos. Por lo que podemos decir, que a la vez que se va madurando, las relaciones tóxicas van disminuyendo.

### 3. ¿CÓMO TE SIENTES O SENTÍAS DURANTE TU ACTUAL O ÚLTIMA RELACIÓN?

En la siguiente pregunta, generalmente, la mayoría de los encuestados, tienen sentimientos gratificantes acerca de su relación y solo un 27,2% sienten dolor, estrés y frustración. Por lo que observando estos datos, se puede decir que son pocas las personas que se encuentran, viven o se identifican en una relación tóxica.

A su vez, en las siguientes preguntas: ¿Qué te aporta o ha aportado tu última o actual relación? y En general, ¿cuáles han sido las experiencias extraídas, ocurre lo mismo que en esta última. Habitualmente, las sensaciones son satisfactorias y pocas son las personas que se identifican con sentimientos desagradables.

Dentro de estas preguntas, encontramos varias comparaciones a destacar. En cuanto al género, no encontramos ninguna diferencia en el comportamiento entre las mujeres y los hombres. Sin embargo, encontramos varias diferencias en cuanto a la edad y el hecho de estar o no en una relación.

#### Edad:

Como podemos ver en la siguiente gráfica, el grupo de personas de entre 26 a 30 años, obtienen aportaciones más positivas, que aquellas de entre 18 a 25 años. Esto es debido a que las personas más jóvenes reciben tanto sensaciones negativas como positivas, mientras que los más mayores han valorado estas aportaciones como algo bueno y gratificante. Por lo tanto, se puede decir, que la edad es un factor importante ya que aquellas personas que de entre 26 a 30 años establecen relaciones más saludables que los más jóvenes, esto puede ser debido a una madurez afectiva.

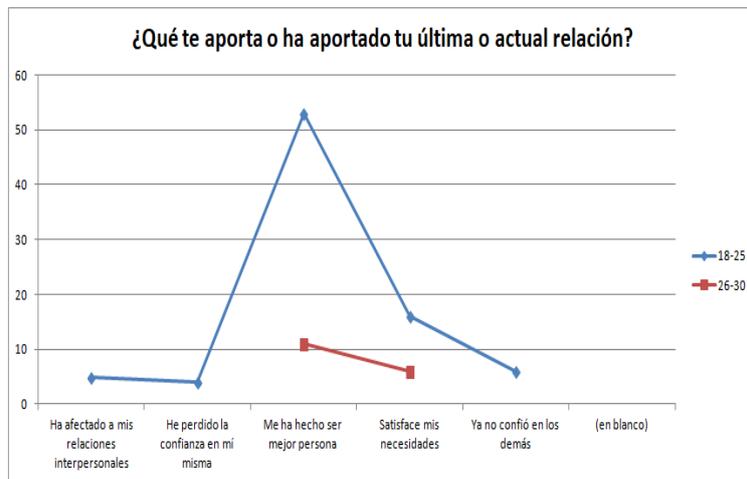
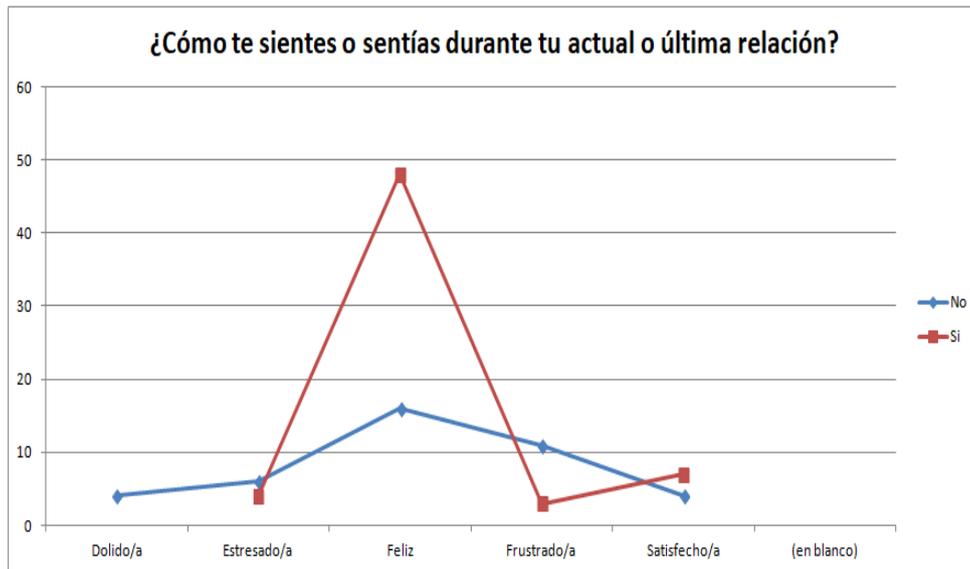


Ilustración 19<sup>26</sup>

<sup>26</sup> Realización Propia

**Relación:**

A la hora de comparar aquellas personas que se encuentran en una relación y los que no, encontramos también una principal diferencia. Aquellas personas que se encuentran en una relación valoran sus relaciones más positivamente. Como podemos ver en la siguiente gráfica, en donde, aquellas personas que se encuentran dentro de una relación, valoran aquellos sentimientos negativos por debajo de aquellos que no y superan a estos en los sentimientos positivos.

Ilustración 20<sup>27</sup><sup>27</sup> Realización propia

#### 4. SOBRE TU PAREJA

A continuación, dentro de este apartado, voy a analizar como identifican los encuestados a sus parejas dentro de una relación. Si lo ven como una persona tóxica o como la víctima.

En general, las personas encuestadas se encuentran en **desacuerdo** con las siguientes afirmaciones (ordenadas de mayor a menor):

- Quiero tener sus contraseñas
- Te deja en ridículo delante de otras personas
- No te deja quedar con otras personas
- Te culpa de sus desgracias cuando le salen las cosas mal

Mientras que se encuentran en **acuerdo** con las siguientes afirmaciones (ordenadas de mayor a menor):

- Tu pareja te interrumpe cuando hablas
- Cuando se enfada, te dan miedo sus reacciones
- Siempre decide dónde y cuándo mantenéis relaciones sexuales
- Tu pareja está siempre celosa

Con estos datos se puede decir que los encuestados ven como personas tóxicas a un pequeño porcentaje, pero aquellos que sí lo han hecho, identifican a la persona dentro de unas determinadas acciones, las cuales basan la relación en intimidación y control a través del mal carácter y actitudes posesivas.

A continuación, voy a comparar los datos obtenidos según el género, la edad y el mantener o no una relación:

##### **A) COMPARACIÓN SEGÚN EL GÉNERO:**

Dentro de este apartado voy a comparar como identifican a sus parejas los hombres y las mujeres. Y así ver las diferentes entre ambos grupos. En primer lugar analizaré los datos ofrecidos por las mujeres, y a continuación, la de los hombres.

##### **- MUJERES:**

Las mujeres, se encuentran en **desacuerdo** con las siguientes afirmaciones (ordenadas de mayor a menor):

- Quiere tener tus contraseñas
- No te deja quedar con otras personas
- Te pide explicaciones de todo lo que hace

Y se encuentran de **acuerdo** con (ordenado de mayor a menor):

- No muestra interés por aquello que te importa
- Tu pareja te interrumpe cuando hablas
- Tu pareja está siempre celosa

Con estos datos, se puede ver que pocas son las mujeres que identifican a su pareja como una persona tóxica, pero aquellas que lo hacen, los ven en mayor medida como personas caracterizadas por una excesiva independencia, posesivos y utilizan una serie de menosprecios.

- **HOMBRES:**

Por otro lado, los hombres se encuentran **desacuerdo** con (ordenadas de mayor a menor):

- Te culpa de sus desgracias cuando le salen las cosas mal
- Te deja en ridículo delante de otras personas
- Quiere tener tus contraseñas

Y se encuentran de **acuerdo** con las siguientes afirmaciones (ordenadas de mayor a menor):

- Controla dónde y con quién estas en cada momento
- Te pide explicaciones de todo lo que haces
- Siempre decide dónde y cuándo mantenéis relaciones sexuales

Por lo que, los hombres, al igual que las mujeres, son pocos los que identifican a su pareja como una persona tóxica. Pero los que sí, creen que su pareja se caracteriza principalmente por ser controladora.

Por lo que principalmente la diferencia que se puede observar, es que las parejas de los hombres (mujeres), se comportan de una forma más controladora. Esto se puede observar en la Ilustración 15, dentro de Resultados. Y se puede ver una gráfica en la que se valora la afirmación: No te deja quedar con otras personas. La recta de los hombres es continua y vemos que se encuentran en mayor acuerdo con esta frase que las mujeres. Ya que en su línea, hay un salto importante, y vemos como las mujeres se agrupan en el desacuerdo.

## B) COMPARACIÓN SEGÚN LA EDAD

A continuación, voy a comparar las diferentes opiniones de los grupos de 18 a 25 años y de 26 a 30 años, acerca de si ven a su pareja o no como una persona tóxica. Y en caso de que así sea, como ven su “modus operandi”.

### - 18 a 25 años:

Este grupo se encuentra en **desacuerdo** principalmente con las siguientes afirmaciones: (ordenadas de mayor a menor)

- Quiere tener tus contraseñas
- Te culpa de sus desgracias cuando le salen las cosas mal
- Te deja en ridículo delante de otras personas
- No te deja quedar con otras personas

Se encuentran de **acuerdo** con:

- Tu pareja te interrumpe cuando hablas
- Siempre decide dónde y cuándo mantenéis relaciones sexuales
- Tu pareja está siempre celoso

Con esta información, se puede decir que al igual que en el anteriores apartado, son pocas las personas que identifican a su pareja como alguien tóxico. Pero los que si lo hacen, los ven como personas que basan sus relaciones en el menosprecio, control y posesión.

### - 26 a 30 años

Por otro lado, este grupo está en **desacuerdo** con:

- Quiere tener tus contraseñas
- Controla donde y con quién estas en cada momento
- No te deja quedar con otras personas

Y se encuentran de **acuerdo** con las siguientes afirmaciones:

- Tu pareja te interrumpe cuando hablas
- Te culpa de sus desgracias cuando le salen las cosas mal
- No muestra interés por aquello que te importa

Tras ver estos datos, las personas encuestadas de entre 26 a 30 años, consideran a sus parejas menos tóxicas que aquellas personas de entre 18 a 25 años, ya que en muchas de las afirmaciones, encontramos 0 votos. Por otro lado, aquellos que sí lo hacen ven a su pareja como alguien utilitario, con excesiva independencia y la cual utiliza menosprecios.

Por ello, la principal diferencia de ambos grupos, es que en el grupo de más avanzada edad, hay menos casos de relaciones tóxicas.

## **5. ¿CONOCES A ALGUIEN DE TU CÍRCULO CERCANO QUE HAYA ESTADO EN UNA RELACIÓN TÓXICA?**

En la siguiente pregunta, se cuestiona a los encuestados si conocen a alguien de su círculo cercano que haya estado en una relación tóxica. Con el objetivo de comprobar, si aquellas personas dentro de una relación tóxica o que hayan estado, son capaces de ver lo. O simplemente nos fijamos en los problemas de los demás.

Con los datos obtenido, podemos ver, que de los 108 encuestados, el 92,6%, han contestado que sí que conocen a alguien que ha pasado por una relación tóxica. Teniendo en cuenta que generalmente son menos del 10% los que se identifican con características típicas de las relaciones tóxicas. Se puede decir que normalmente, no somos capaces de ver que estamos o hemos estado en una relación tóxica, pero sí vemos el problema en los demás.

## **6. HIBRISTOFILIA**

La hibristofilia, es una parafilia caracterizada por la excitación sexual hacia aquellas personas que han cometido un delito, o como comúnmente conocemos como la atracción de las mujeres hacia los “chicos malos”.

En esta sección, vamos a comprobar si este mito se da realmente, si se da solo en mujeres y en el caso de que se dé, porqué pasa.

En primer lugar decir que a la pregunta: ¿Crees que a las mujeres les suelen atraer más los “chicos malos” que los “buenos”? Un 61,5% de 109 personas creen que sí, frente a un 38,5%. Y un 69,7%, creen que los “chicos malos” reciben más atención femenina.

Sin embargo, si nos ponemos a la contra, solo un 38,5% de personas creen que las “mujeres malas”, reciben más atención masculina y un 58,7% piensan que los hombres se sienten más atraídos por las “chicas malas”.

Con estos datos, podemos ver que la mayoría de los encuestados, creen que se da esta situación y principalmente en mujeres.

¿Por qué se da esta situación?

Generalmente, un 61,1%, de los encuestados creen que esto se da debido a una idealización de la pareja. Por lo que, mayoritariamente, los encuestados no creen que haya una hibristofilia, sino que ven que esta situación se da por la falsa idea de que la persona con la que estamos, no tiene ningún fallo y es perfecta en todos los sentidos.

Sin embargo, un 30,8% de la población, creen que las mujeres se sienten más atraídos por “los chicos malos” por el hecho de que el otro haya hecho algo malo. Por lo que aunque sea en menor medida, un pequeño porcentaje cree que hay casos de hibristofilia.

## 7. Conclusiones

Dentro de este apartado, voy a exponer las conclusiones obtenidos tras haber realizado este trabajo. A su vez, explicare las hipótesis comprobadas y las que no, y aquellos objetivos conseguidos y los que no.

En primer lugar, las conclusiones obtenidas son:

1. No son muchas las personas que consideran que se encuentran o se han encontrado dentro de una relación tóxica. Al menos 10% de los encuestados se identifican con este tipo de relaciones. Sin embargo, el 92,59% de los encuestados, conocen a alguien que ha estado en una relación tóxica. Con estos datos se puede observar, como aquellas personas que están o han estado en este tipo de relaciones des adaptativas, no sean capaces de darse cuenta de que se encuentran en esta situación e incluso una vez fuera tampoco son capaces de ver lo. También, creo que las relaciones tóxica es un tema tabú dentro de nuestra sociedad y por ello, las personas no reconocen que están o han estado alguna vez dentro de una relación tóxica. Por otro lado, si somos capaces de ver la forma de ser de los demás. En las siguientes gráficas, vemos como al menos al 10% de los encuestados sus relaciones les han aportado sentimientos negativos, frente a solo un 7,4 % que no conocen a nadie que haya estado en una relación tóxica.

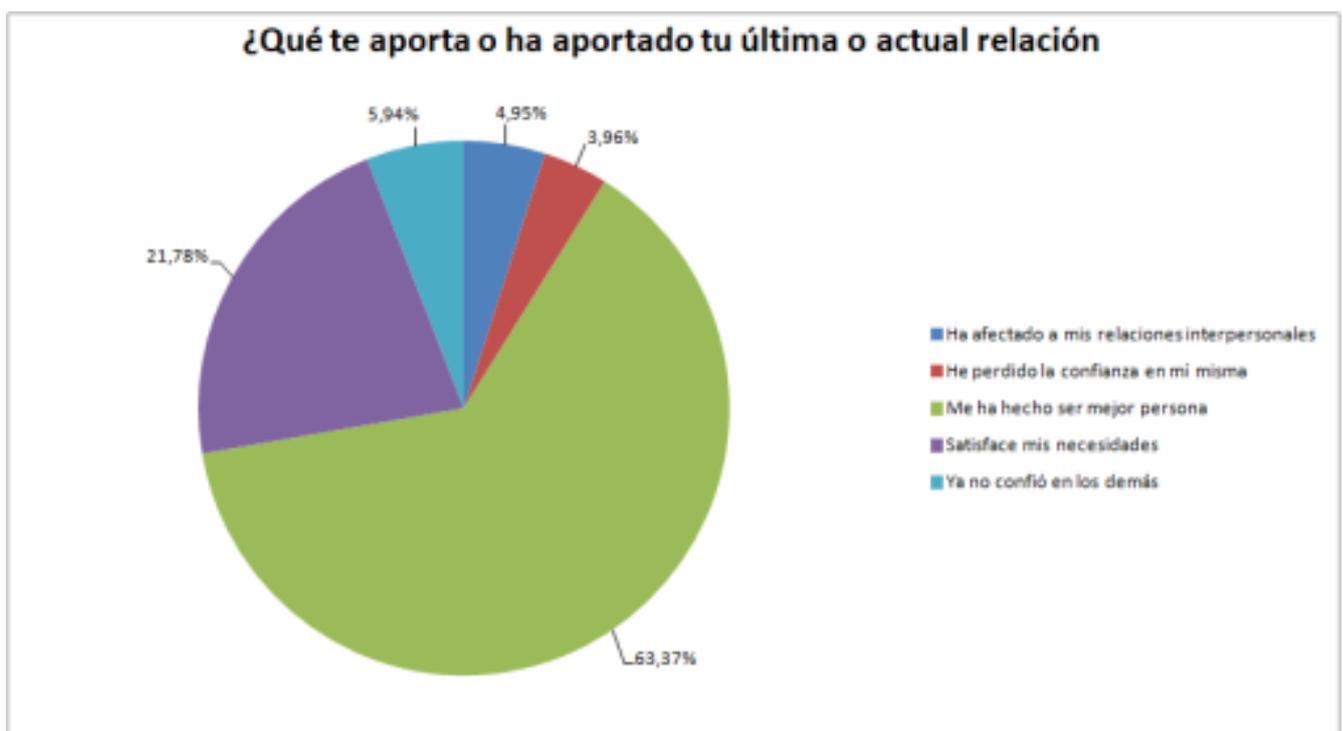


Ilustración 21<sup>28</sup>

<sup>28</sup> Realización propia



Ilustración 22<sup>29</sup>

2. Otra de las conclusiones a las que he podido llegar es que, dentro de una relación, uno de los componentes, puede pasar por los distintos roles, ya sea el de víctima como el de persona tóxica. Esto es debido a que se identifican con características propias de ambos roles. Por ejemplo, un 32,7% de los encuestados, sienten que suelen dar más de lo que reciben, pero a su vez, un 10,1% de los encuestados, suele ser bastante celoso. Estas son dos afirmaciones, propias de cada uno de los roles. Por lo que el rol de víctima y toxificador, están en continuo cambio dentro de la pareja.
  
3. En general, el tipo de relación tóxica que más se da, es aquellas basadas en la actitud utilitaria. Esto es debido a que, el 32,7% da más de lo que recibe, el 36,7% casi nunca se enfada con su pareja, etc. En este tipo de relaciones, una de las partes suele ofrecer más de lo que recibe con el objetivo de no perder a su pareja y satisfacer todas sus necesidades. Y las que menos se dan son aquellas en las que se utiliza el menosprecio, la denigración y la intimidación a través del mal carácter, insultos, chantaje emocional, etc.
  
4. Dentro de las diferencias de actuar dentro de una relación tóxica. Cabe destacar, que tanto los hombres como las mujeres, se consideran víctimas. Sin embargo, actúan de formas diferentes. Las mujeres se comportan de forma más controladora, mientras que los hombres suelen comportarse de una forma posesiva. Por ejemplo, las mujeres siempre controlan dónde y cuándo mantener relaciones, mientras que los hombres suelen ser más celosos que las mujeres. Por lo que desde mi punto de vista, las mujeres suelen actuar de una forma más sutil que los hombres. A su vez, esta conclusión, se reafirma, cuando preguntamos a los encuestados con sus parejas, los hombres identifican a su pareja en mayor medida como una persona controladora y las mujeres creen que el

<sup>29</sup> Realización propia

otro es bastante celoso y posesivo. Por lo que, teniendo en cuenta que son parejas heterosexuales, se consolida esta conclusión.

5. En cuanto a las diferencias según la edad, ha quedado en constancia, que cuanto más jóvenes somos, más probabilidades hay de mantener una relación tóxica, ya que en aquellas personas encuestadas de 18 a 25 años, se dan más caso, que de aquellas de entre 26 a 30 años. Por lo que, desde mi punto de vista, la inmadurez afectiva, juega un papel muy importante a la hora de establecer o no una relación tóxica. Podemos reafirmar esta conclusión, con la siguiente gráfica: Como se puede observar, aquellas personas de entre 26 a 30 años, solo han recibido aportaciones positivas mientras que aquellos de entre 18 a 25 años, también reciben aportaciones negativas.



Ilustración 23<sup>30</sup>

6. La última conclusión a la que he llegado, es acerca de la hibrístofilia o la atracción por aquellas personas que han hecho algo malo. En primer lugar, los encuestado consideran que son las mujeres quienes suelen sentirse más atraídas por aquellos “chicos malos”. Como podemos ver en las siguiente gráficas:

<sup>30</sup> Realización propia

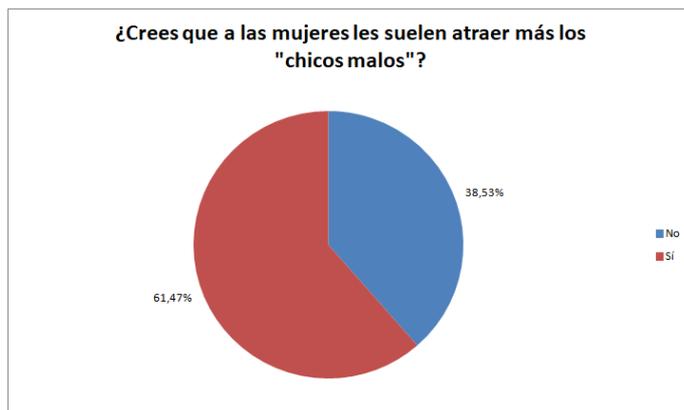


Ilustración 24<sup>31</sup>

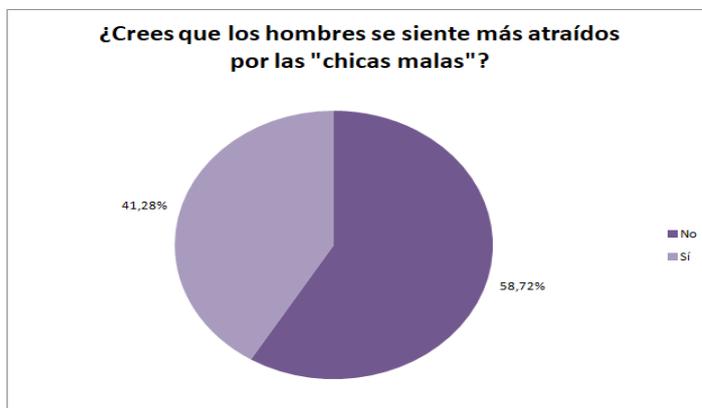


Ilustración 25<sup>32</sup>

Sin embargo, esto se da en mayor medida por el idealismo de la pareja y por la creencia de que pueden llegar a cambiarlo o que es perfecto en todos los sentidos. Un sesenta por ciento de los encuestados creen que se da esta situación por esta razón. Sin embargo, un 30% de los encuestados, piensan que las mujeres se sienten atraídas por los “chicos malos” porque éstos han hecho algo “malo”. Aunque no sea la principal razón, si se puede decir que hay un pequeño porcentaje de hibrístofilia.

En cuanto a los objetivos, he de decir que se han logrado la mayoría de los mismos. En primer lugar, el objetivo general: Analizar los diferentes comportamientos y perfiles propios de las relaciones tóxicas, entre los jóvenes de 18 a 30 años. Y así poder establecer unas líneas de actuación desde el Trabajo Social, se ha podido llevar a cabo, a través de la encuesta, ya que he podido observar cómo se identifican los encuestados dentro de las relaciones tóxicas y su forma de actuar. A su vez, se han conseguido los objetivos específicos: definir de una manera completa el concepto de la relación tóxica, realizar una revisión bibliográfica acerca de este tema, comprender las causas de entrar en este tipo de relaciones y la dificultad

<sup>31</sup> Realización propia

<sup>32</sup> Realización propia

de salir de las mismas y conocer las diferentes consecuencias que pueden ocasionar estas relaciones, a través de la realización del marco teórico. Y con todo esto, he podido realizar una supuesta intervención desde el Trabajo Social.

Por última, me propuse 5 hipótesis, de las cuales he verificado tres . Estas son:

- Ambas partes, tienen carencias afectivas y ninguno se identifica como la persona tóxica. He comprobado esta hipótesis a través de la encuesta, ya que los encuestado se identifican principalmente con el papel de víctima. Son pocos los que se reconocen en las características de una persona tóxica.
- Las personas implicadas en este tipo de relaciones no pueden salir de las mismas ya que no son conscientes del problema. Esta se da, ya que al menos un 10%, reconocen que han estado en una relación tóxica. Sin embargo, el 95% de los encuestado, conocen a alguien de su círculo cercano que si ha estado en una relación tóxica. Por lo que las personas no solemos ver nuestro problemas, pero si los de los demás.
- Junto con la anterior hipótesis, he podido comprobar que existe un sesgo cognitivo entre la autopercepción de las relaciones tóxicas y la percepción social del problema. Es decir, normalmente las personas, a nivel social, somos conscientes de que este tipo de relaciones se dan a nivel global. Sin embargo, a nivel individual, ya sea por desconocimiento o porque sea un tema tabú, no somos capaces de reconocer que estamos o hemos mantenido una relación tóxica.

Dos son las hipótesis que no he podido comprobar, estas son:

- La persona toxicada, principalmente, suelen depender emocionalmente de la otra y creen firmemente que la pueden cambiar y que no pueden hacer nada sin esa persona. Pero esto no es así, ya que las relaciones tóxicas que se establecen principalmente, están basadas en una actitud utilitaria en donde una de las partes, ofrece más de lo que llega a recibir.
- Las mujeres suelen adoptar el papel de víctima, esta afirmación es falsa, ya que tanto los hombres y las mujeres se identifican dentro del papel de víctima.

### 7.1. Intervención desde el Trabajo Social

Muchos son los jóvenes que hoy en día han sufrido o sufren una relación tóxica y por lo tanto sus consecuencias como: aislamiento social, una destrucción de la autoestima, dependencia emocional, acciones des adaptativas, etc.

Debido a que no he encontrado muchos proyectos de intervención para enfrentarnos a este problema y el conjunto de consecuencias, su gravedad y extensión, creo que desde el Trabajo Social deberíamos de tener un papel muy activo para afrontar esta situación. Y así, además de enfrentar estas graves consecuencias, podríamos prevenir problemas mayores a los que podrían derivar las relaciones tóxicas, como la violencia de género.

Las Relaciones Tóxicas, afectan sobre todo a la población de 18 a 25 años, por lo que voy a plantear una posible intervención desde la perspectiva del Trabajo Social para este grupo y focalizando en aquellas personas que han adquirido el papel de víctima, ya que realmente son las que se ven más afectadas dentro de la relación:

La intervención se llevará a través del modelo sistémico, debido a que generalmente el mantener una relación tóxica, suele acarrear consecuencias personales, pero también, al dedicar tanto tiempo a esta relación, suele romper los lazos familiares y relaciones de amistad. Por lo que, aparte de intervenir individualmente con el afectado, también tendríamos que intervenir en varios sistemas, como el familiar y el relacional.

En primer lugar, deberíamos de realizar una intervención a nivel individual: Aquí se identificaría a aquellas personas que han pasado por una relación tóxica, a través de la realización de una primera entrevista. Una vez identificada esta situación, debemos de ofrecerle al usuario las herramientas necesarias, para que en un primer lugar, sean capaces de ver y reconocer que se encuentran en una relación tóxica. Una vez ahí, será mucho más fácil que salgan de la misma.

A continuación, le apoyaremos y ofreceremos orientación a la hora de salir de la relación des adaptativa y comprobaremos como le ha afectado la relación a nivel bio-psico-social. Y le ofreceremos los apoyos necesarios para que así puedan resolver esta situación.

Por otro lado, a nivel grupal, se podría organizar y dirigir grupos de autoayuda formado por personas que han sufrido una relación tóxica y así podrían compartir sus experiencias, ver que no son los únicos que han pasado por lo mismo y así podrán ayudarse mutuamente. A su vez, se podrían llevar a cabo talleres para la promoción de la independencia emocional, construcción de estrategias, etc. Y así contribuir a superar las diversas consecuencias sufridas tras una relación tóxica.

Por último, podríamos realizar una intervención a nivel comunitario, dándole visibilidad a esta situación, sus consecuencias y como salir de las mismas. Mediante charlas formativas, panfletos, etc. Y así puede que aquellas personas que no sabían que se encontraban en una relación tóxica se den cuenta de que realmente sí lo hacían. Este sería el primer paso para salir de esta situación. A su vez, a través de esta intervención, podríamos romper el tabú que inunda esta situación.

## Bibliografía

Andrade Salazar, J. A., Paola Castro, D., Giraldo, L. A., & Milena Martínez, L. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *Revista Psicología.com* .

Antón San Martín, J. M. (2001-2002). Los celos en la pareja. Reflexiones a partir de una casuística. *Systemica, AATFSH* (9-10).

Armañanzas, G. (2013). *Relaciones tóxicas: acoso, malos tratos y mobbing*. Ediciones Eunate.

Carrasco, J. L., Blázquez, & Gárate. (3 de Marzo de 2018). "Personas tóxicas". *Encuentro Responsable RTVE*. Recuperado el 8 de Marzo de 2019, de Blázquez y Gárate Gabinete de Psicólogos: <https://youtu.be/B8ns4H43M5k>

Castello Blasco, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.

Echeburúa, E., & Fernández-Montalvo, J. (2001). *Celos en la pareja: una emoción destructiva*. Editorial Ariel.

García Agustín, L. (13 de Abril de 2019). *¿Tu relación es de amor o de dependencia?* (Televisión Española (TVE)) Recuperado el 6 de Junio de 2019, de Saber y vivir (TVE): [https://www.sabervivirtv.com/tests/relaciones-toxicas\\_1935/4](https://www.sabervivirtv.com/tests/relaciones-toxicas_1935/4)

Lobo, C. (13 de 3 de 2016). *Relaciones Sanas vs Relaciones Tóxicas*. Recuperado el 6 de 6 de 2019, de Valorarte: <https://valorarteblog.com/2016/03/13/relaciones-sanas-vs-relaciones-toxicas/>

Molina, C. (17 de 4 de 2014). *Relaciones Tóxicas*. Recuperado el 11 de 4 de 2019, de Psicología Emocional: <http://www.ciaramolina.com/relaciones-toxicas/>

Muse, M., & Frigola, G. (2003). La evaluación y tratamiento de trastornos parafilicos. *Cuadernos de medicina psicomática y psiquiatría de enlace* , 65,55-72.

Papa, Y., & De Dios González, S. (9 de 8 de 2017). *Principales tipos de relaciones tóxicas*. Recuperado el 22 de 4 de 2019, de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-de-relaciones-toxicas/>

Paz Rodriguez, J. I. (2010). *Relaciones y parejas saludables: cómo disfrutar del sexo y del amor*. (I. A., & J. d., Edits.) Sevilla.

Pereira Naranjo, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"* , 7 (3).

Pérez, C. (31 de 10 de 2017). *¿Nos gustan los chicos malos?* Recuperado el 23 de 4 de 2019, de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/nos-gustan-los-chicos-malos/>

R&A Psicólogos. (2009-2018). *Relaciones Tóxicas*. Recuperado el 22 de 4 de 2019, de <https://www.ryapsicologos.net/relaciones-toxicas/>

Redacción BBC Mundo. (20 de 3 de 2017). *Hibristofilia: ¿por qué a algunas mujeres les atraes sexualmente los criminales?* Recuperado el 23 de 4 de 2019, de BBC Mundo: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-39267285>

Rovira, I. (2019). *Parafilias: qué son y qué tiposs hay (comunes y raras)*. Recuperado el 18 de Junio de 2019, de *viviendola salud.com*: <https://viviendolasalud.com/break/parafilias>

Salazar, J., Castro, D., Giraldo, L., & Martinez, L. (2013). Relaciones Tóxicas de Pareja. *Psicología.com* , 16.

Valle, L., & De la Villa Moral, M. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adultos en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de psicología y salud* , 9 (1), 27-41.

Vicente Casado, J. C. (2006). *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia*. Bilbao: Desclée de brouwer.

Yela García, C. (2000). *El amor desde la psicología social. Ni tan libres, ni tan racionales*. Madrid: Ediciones Piramide.

Zuñiga, O. (10 de 8 de 2017). *El ailamiento social*. Recuperado el 5 de 6 de 2019, de *La mente es maravillosa*: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-aislamiento-social/>

Zupiria, X. (2019). *Relaciones interpersonales.Generalidades*. Recuperado el 5 de Junio de 2019, de *Universidad del País Vasco*: <http://www.ehu.eus/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>

Anexos

Anexos 1. Noticias sobre hibrístofilia

## Hibrístofilia: ¿por qué a algunas mujeres les atraen sexualmente los criminales?

RedacciónBBC Mundo

20 marzo 2017

### Hibrístofilia: ¿por qué a algunas mujeres les atraen sexualmente los criminales?

Redacción  
BBC Mundo

© 20 marzo 2017

f     Compartir



El asesino Charles Manson, en los años 70.

Para la mayoría de la sociedad son monstruos pero algunas mujeres ven a los violentos criminales como machos viriles y atractivos, hombres que pueden transformar y redimir a través de su amor, o niños indefensos que deben proteger.

Ejemplos de estos novios inusuales son el octogenario estadounidense Charles Manson, que está condenado a cadena perpetua por haberle ordenado a los seguidores de su culto el asesinato de 9 personas hace casi medio siglo.

33

<sup>33</sup> Fuente: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-39267285>

Mató a su mujer en 2003 y ahora asesina a la abogada que le defendió, con la que tenía una relación

JAVIER ORTEGA

Zaragoza

Actualizado Viernes, 18 enero 2019 - 17:38

#### VIOLENCIA DE GÉNERO

## Mató a su mujer en 2003 y ahora asesina a la abogada que le defendió, con la que tenía una relación



José Salvador, esposado por su letreda, Rebeca Sentamaría, durante el juicio en el que fue declarado culpable de asesinar a su esposa en 2005. Antonio Garcia. HERALDO DE ARAGÓN

Una abogada de 47 años ha sido asesinada por heridas de arma blanca en un domicilio en Zaragoza y el presunto autor del crimen, de 50 años, condenado por violencia machista, se ha suicidado en Teruel al arrojarlo por el viaducto. La víctima había sido abogada de su presunto asesino en 2005, cuando fue juzgado por matar a tiros a su mujer en La Puebla de Híjar (Teruel).

34

<sup>34</sup> Fuente: <https://www.elmundo.es/espana/2019/01/18/5c418c1221efa0194c8b4635.html>

## Anexo 2. Encuesta realizada a jóvenes de entre 18 a 30 años, sobre relaciones tóxicas e hibrístrofilia.

5/7/2019

Encuesta sobre relaciones tóxicas e hibrístrofilia

**Encuesta sobre relaciones tóxicas e hibrístrofilia**

Esta encuesta forma parte del Trabajo de Fin de Grado, de Trabajo Social y tiene como fin comprobar si las relaciones tóxicas nos afectan más de lo que creemos o por el contrario solo son un mito. Está dirigida a jóvenes estudiantes de entre 18- 30 años. Es completamente anónima por lo que se puede responder de manera sincera. Gracias por su colaboración.

**\*Obligatorio****1. Edad \****Marca solo un óvalo.*

- 18-25  
 26-30

**2. Sexo \****Marca solo un óvalo.*

- Mujer  
 Hombre

**3. ¿Actualmente te encuentras dentro de una relación sentimental?***Marca solo un óvalo.*

- Si  
 No

**En cuanto a ti:**

Teniendo en cuenta tu experiencia dentro de las relaciones afectivo-amorosas, responde a las siguientes preguntas:

**4. En general, ¿cómo concibes las relaciones de pareja?***Marca solo un óvalo.*

- Como algo bueno y beneficioso  
 Algo que conlleva sufrimiento  
 Otro: \_\_\_\_\_

**¿Cómo eres tú dentro de una relación?**

Contesta del 1 al 5, teniendo en cuenta que el 1 es en total desacuerdo y el 5 en completo acuerdo

**5. Antepongo mis propias decisiones a lo que pueda pensar mi pareja***Marca solo un óvalo.*

- 1    2    3    4    5

<https://docs.google.com/forms/d/14HiOzoOs32oUyBPkrazjg0t33LQu2668-3AvjWsl/edit>

1/8

5/7/2019

Encuesta sobre relaciones tóxicas e hibrastrofilia

**6. No suelo tener en cuenta a mi pareja en mis decisiones**

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**7. Pongo todo mi esfuerzo en complacer al otro, pero nunca lo consigo**

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**8. Suelo dar más de lo que recibo**

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**9. Nunca estoy en desacuerdo con mi pareja**

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**10. Confío plenamente en mi pareja**

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**11. Casi nunca me enfado con mi pareja**

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**12. Suelo tener la culpa de todos nuestros conflictos**

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

<https://docs.google.com/forms/d/14HiOzoOs32oUyBPkrazjg0t33LQu2668l-3AvjWsl/edit>

2/8

5/7/2019

Encuesta sobre relaciones tóxicas e hibrístofilia

**13. Siempre decido cómo y cuándo mantenemos relaciones sexuales***Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**14. He cambiado cosas de mi personalidad por satisfacer a mi pareja***Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**15. Suelo ser bastante celoso/a***Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**16. Me gusta saber con quién habla y está mi pareja en todo momento***Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

17. Prefiero que mi pareja salga solo conmigo

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

18. Tengo todas sus contraseñas

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

19. Me siento incapaz de hacer cosas cuando no estoy con mi pareja

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

<https://docs.google.com/forms/d/14HiOzoOs32oUyBPkrczjg0t33LQu266tl-3AvjVsl/edit>

3/8

5/7/2019

Encuesta sobre relaciones tóxicas e hibrostrofilia

20. Le he permitido cosas a mi pareja que no le hubiese consentido a nadie

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

21. Me siento libre para expresar lo que pienso cuando estoy con él/ella

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

22. He dejado de salir con algunos amigos porque a mi pareja no le caen bien

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

23. Me gusta que mi pareja me dé explicaciones de todo lo que hace

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

24. **Creo que mi pareja no tiene ningún defecto y es perfecta en todos los sentidos**

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

25. **Estoy completamente convencido de que puedo cambiar la forma de ser de mi pareja**

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

26. **Me siento libre para romper la relación, si eso es lo que realmente quiero**

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

<https://docs.google.com/forms/d/14HiOzoOs32oUyBPkcrazjg0t33LQu266tl-3AvjWsl/edit>

4/8

5/7/2019

Encuesta sobre relaciones tóxicas e hibrístofilia

27. **Actúo según las opiniones de mi pareja por miedo a su reacción**

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

28. **¿Cómo te sientes o sentías durante tu actual o última relación?**

*Marca solo un óvalo.*

- Frustrado/a
- Estresado/a
- Feliz
- Satisfecho/a
- Dolido/a

29. **Otros...**

\_\_\_\_\_

30. **¿Qué te aporta o ha aportado tu última o actual relación?**

*Marca solo un óvalo.*

- Satisface mis necesidades
- Me ha hecho ser mejor persona
- Ha afectado a mis relaciones interpersonales
- Ya no confié en los demás
- He perdido la confianza en mí misma

31. Otros...

\_\_\_\_\_

32. En general, ¿cuáles han sido las experiencias extraídas de la relación?

Marca solo un óvalo.

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Indiferente
- Mala
- Muy mala

### Sobre tu pareja

Valora del 1 al 5 la actitud de tu pareja, teniendo en cuenta que 1 es Nunca y 5 Siempre

33. Tu pareja te interrumpe cuando hablas

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

<https://docs.google.com/forms/d/14HiOzoOs32oUyBPkrazjg0t33LQu266tl-3AvjWsl/edit>

5/8

5/7/2019

Encuesta sobre relaciones tóxicas e hibristrofilia

34. Quiere tener tus contraseñas

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

35. Confía en ti

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

36. Tu pareja está siempre celosa

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

37. Muestra interés por aquello que te importa

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**38. Controla dónde estás en cada momento y con quién estás***Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**39. Cuando se enfada ¿te dan miedo sus reacciones?***Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**40. Siempre decide dónde y cuándo mantenéis relaciones sexuales***Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

<https://docs.google.com/forms/d/14HiOzoOs32oUyBPkrcrazjg0t33LQu266tl-3AvjWsl/edit>

6/8

5/7/2019

Encuesta sobre relaciones tóxicas e hibrístofilia

**41. Te pide explicaciones de todo lo que haces***Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**42. No te deja quedar con otras personas***Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**43. Te culpa de sus desgracias cuando le salen las cosas mal***Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

**44. Te deja en ridículo delante de otras personas***Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

### Sobre los demás

45. ¿Conoces a alguien de tu círculo cercano que haya estado en una relación tóxica?  
*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No

### Para acabar:

46. ¿Crees que a las mujeres les suelen atraer más los "chicos malos" que los "buenos"?  
*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No

47. ¿Crees que los "chicos malos", reciben más atención femenina?  
*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No

<https://docs.google.com/forms/d/14HiOzoOs32oUyBPkrczjg0t33LQu266tI-3AvjWsl/edit>

7/8

5/7/2019

Encuesta sobre relaciones tóxicas e hibrirofilia

48. ¿Crees que las "mujeres malas", reciben más atención por parte de los hombres?  
*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No

49. ¿Crees que los hombres se sienten más atraídos por las "chicas malas"?  
*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No

### ¿Por qué crees que se da esta situación?

50. Debido a una idealización de la pareja  
*Marca solo un óvalo.*

- 1    2    3    4    5

51. Por la creencia de que pueden cambiar la personalidad del otro  
*Marca solo un óvalo.*

- 1    2    3    4    5

52. Porque se sienten atraídos por el hecho de que la otra persona haya hecho algo malo  
*Marca solo un óvalo.*

1    2    3    4    5

53. Por la inexperience  
*Marca solo un óvalo.*

1    2    3    4    5

54. Otros...

\_\_\_\_\_

**GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!**

Con la tecnología de  
 Google Forms

<https://docs.google.com/forms/d/14HiOzoOs32oUyBPkrczjg0t33LQu266tl-3AvjWsl/edit>

8/8

*Anexo 3. Tabla acerca de por qué las mujeres se sienten más atraídas por los chicos malos. Comparación de género.*

<b>¿POR QUÉ CREES QUE LAS MUJERES SE SIENTEN MÁS ATRAIDAS POR LOS “CHICOS MALOS”?</b>				
	ACUERDO		DESACUERDO	
	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE
<b>AFIRMACIÓN</b>				
<b>Idealización de la pareja</b>	48,6%	12,7%	5,8%	8,8%
<b>Por la idea de que pueden cambiar la personalidad del otro</b>	31,7%	12,5%	19,3%	11,6%
<b>Debido a la posible atracción por el haber sido algo malo</b>	21,2%	9,6%	28,9%	7,7%
<b>Inexperiencia</b>	38,5%	18,3%	17,3%	5,8%

**Tabla 5<sup>36</sup>**

<sup>36</sup> Realización propia

Anexo 4. Tabla acerca de por qué las mujeres se sienten más atraídas por los chicos malos. Comparación de edad.

¿POR QUÉ CREES QUE SE DA ESTA SITUACIÓN?				
	ACUERDO		DESACUERDO	
	18- 25	26-30	18-25	26-30
<b>AFIRMACIÓN</b>	18- 25	26-30	18-25	26-30
<b>Idealización de la pareja</b>	52,4%	8,7%	13,6%	1%
<b>Por la idea de que pueden cambiar la personalidad del otro</b>	35,5%	8,6%	25,9%	4,8%
<b>Debido a la posible atracción por el haber sido algo malo</b>	27,8%	2,9%	28,9%	7,7%
<b>Inexperiencia</b>	49%	7,7%	20,2%	2,9%

Tabla 6<sup>37</sup>

<sup>37</sup> Realización propia

### *Anexo 5. Diferencias entre aquellos que se encuentran en una relación y aquellos que no. Sobre ti.*

Por último, dentro de la pregunta ¿Cómo eres dentro de una relación tóxica?, voy a analizar las diferencias entre los grupos de personas que sí se encuentran en una relación y aquellos que no.

En primer lugar, aquellas personas que están en una relación se encuentran en mayor forma en desacuerdo con las siguientes afirmaciones:

- Tengo todas sus contraseñas
- Prefiero que mi pareja solo salga conmigo
- Me siento incapaz de hacer cosas cuando no estoy con mi pareja
- Estoy completamente convencido/a de que puedo cambiar la forma de ser de mi pareja
- He dejado de salir con algunos amigos porque a mi pareja no le cae bien y Me gusta saber con quién habla mi pareja en todo momento

Y se encuentran en acuerdo con:

- Suelo dar más de lo que recibo
- Siempre decido cómo y cuándo mantenemos relaciones sexuales
- Casi nunca me enfado con mi pareja
- No me siento libre para romper la relación, si eso es lo que realmente quiero

Principalmente, aquellas personas que mantienen una relación actualmente se identifican con el papel de víctima dentro de una relación basada en actitudes utilitarias y controladoras. Pero, en una menor medida, se identifican con el papel de persona tóxica, caracterizado por un perfil de excesiva independencia y control.

Por otro lado, -aquellas personas que no están en una relación, se encuentran mayoritariamente en desacuerdo con las siguientes afirmaciones:

- Prefiero que mi pareja solo salga conmigo
- Tengo todas sus contraseñas
- He dejado de salir con algunos amigos porque a mi pareja no le caen bien
- Actúo según las opiniones de mi pareja por miedo a su reacción

Y se encuentran de acuerdo con:

- Casi nunca me enfado con mi pareja
- Suelo dar más de lo que recibo
- No suelo tener en cuenta a mi pareja en mis decisiones
- Antepongo mis propias decisiones a lo que pueda pensar mi pareja

Al igual que aquellas personas que se encuentran en una relación, estas, se identifican con el papel de víctima, y suelen caracterizarse por relaciones utilitarias principalmente. También, aunque en menor medida, se identifican como la persona tóxica, con actitudes de excesiva independencia.

*Anexo 6. Comparación de aquellas personas que se encuentran en una relación y las que no. Sobre tu pareja*

Aquí, compararé dos grupos de personas, aquellos que se encuentran en una relación y los que no. Viendo así las diferencias de opinión acerca de su pareja.

Aquellas personas que si se encuentran en una relación se encuentran en desacuerdo con las frases más votadas:

- Quiere tener tus contraseñas
- Te culpa de sus desgracias cuando le salen las cosas mal
- Te deja en ridículo delante de otras personas

Y están de acuerdo con:

- Tu pareja está siempre celosa
- Cuando se enfada, te dan miedo sus relaciones
- Controla donde y con quien estás en cada momento

Por lo que aquellas personas que se encuentran en una relación, son pocas las que identifican a su pareja como alguien tóxico. Y estas las ven principalmente, como personas posesivas y que suelen utilizar el mal carácter para controlar. Por otro lado, no suelen ver a sus parejas como alguien que induce la culpa en ellos y que no menosprecian.

Por otro lado, aquellas personas que no mantienen una relación, se encuentran mayoritariamente en desacuerdo con:

- Quiere tener tus contraseñas
- No te deja quedar con otras personas
- Te deja en ridículo delante de otras personas

Mientras que se encuentran en acuerdo con las siguientes afirmaciones:

- Tu pareja te interrumpe cuando hablas
- Siempre decide dónde y cuándo mantenéis relaciones sexuales
- Te deja en ridículo delante de otras

Las personas que no se encuentran en relación, son pocos los que identifican a sus ex parejas como personas tóxicas. Sin embargo, al igual que los que si están en una relación, ven a sus parejas como alguien que usa el menosprecio para controlar.

*Anexo 7. Diferencia según el hecho de tener una relación sentimental o no.*

Por último, voy a comparar las posibles diferencias de opinión acerca de las relaciones tóxicas, teniendo en cuenta si los encuestados se encuentran actualmente en una relación. En las siguientes tablas, al igual que las anteriores tiene tres columnas, en la primera se encuentra las afirmaciones y en las otras dos, se encuentran, por un lado las personas que se encuentran en una relación y los que no.

Además, éstas dos columnas, se encuentran divididas por aquellas personas que se encuentran en desacuerdo y aquellas que están en acuerdo. Siendo desacuerdo aquellas valoraciones del 1 al 2 y de acuerdo entre el 4 y 5.

1) TABLA COMPARACIÓN EL ESTAR EN UNA RELACIÓN O NO, SOBRE TI:

AFIRMACIÓN	NO RELACIÓN		RELACIÓN	
	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO
<b>Antepongo mis propias decisiones a lo que pueda pensar mi pareja</b>	20,9%	8,2%	28,2%	10,9%
<b>No suelo tener en cuenta a mi pareja en mis decisiones</b>	28,2%	4,5%	39,1%	11,9%
<b>Pongo todo mi esfuerzo en complacer al otro, pero nunca lo consigo</b>	23%	7,3%	51,4%	2,8%
<b>Suelo dar más de lo que recibo</b>	9,1%	20%	25,5%	12,7%
<b>Nunca estoy en desacuerdo con mi pareja</b>	20,2%	5,5%	45,9%	5,6%
<b>Confío plenamente en mi pareja</b>	3,7%	23%	3,6%	51,4%
<b>Casi nunca me enfado con mi pareja</b>	11%	12%	24,8%	24,7%
<b>Suelo tener la culpa de todos nuestros conflictos</b>	27,5%	2,7%	33,9%	5,6%
<b>Siempre decido cómo y cuándo mantenemos</b>	16,5%	13,8%	25,7%	15,6%

AFIRMACIÓN	NO RELACIÓN		RELACIÓN	
	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO
<b>relaciones sexuales</b>				
<b>He cambiado cosas de mi personalidad por satisfacer a mi pareja</b>	26,9%	8,3%	44,5%	6,5%
<b>Suelo ser bastante celoso/a</b>	31,2%	4,6%	47,7%	5,5%
<b>Me gusta saber con quién habla mi pareja en todo momento</b>	35,7%	0,95	54,2%	1,8%
<b>Prefiero que mi pareja solo salga conmigo</b>	36,7%	1,8%	56,8%	0,9%
<b>Tengo todas su contraseñas</b>	37,6%	2,7%	55,5%	2,7%
<b>Me siento incapaz de hacer cosas cuando no estoy con mi pareja</b>	36,7%	2,7%	57,8%	0,9%
<b>Le he permitido cosas a mi pareja que no le hubiese consentido a nadie</b>	27,5%	3,7%	44,1%	6,5%
<b>Me siento libre para expresar lo que pienso cuando estoy con él/ella</b>	6,5%	29,3%	2,7%	55,1%
<b>He dejado de salir con algunos amigos porque a mi pareja no le caen bien</b>	35,8%	2,7%	55%	2,7%
<b>Me gusta que mi pareja me dé explicaciones de todo lo que hace</b>	34%	1,8%	51,4%	2,7%
<b>Creo que mi pareja no tiene ningún defecto y es perfecta en todos los sentidos</b>	29,3%	4,6%	37,6%	8,3%

AFIRMACIÓN	NO RELACIÓN		RELACIÓN	
	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO
Estoy completamente convencido/a de que puedo cambiar la forma de ser de mi pareja	36,7%	3,7%	54,1%	2,7%
Me siento libre para romper la relación, si eso es lo que realmente quiero	10,2%	23,2%	5,6%	44,5%
Actúo según las opiniones de mi pareja por miedo a su reacción	31,2%	2,8%	55,1%	1,8%

Tabla 7<sup>38</sup>

2) TABLA COMPARACIÓN SI ESTAS EN UNA RELACIÓN O NO, SOBRE TU PAREJA:

AFIRMACIÓN	NO RELACIÓN		RELACIÓN	
	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO
Tu pareja te interrumpe cuando hablas	31,8%	2,8%	42%	6,5%
Quiere tener tus contraseñas	37,4%	0,9%	57,9%	1,8%
Confía en ti	2,8%	29%	1,8%	57%
Tu pareja está siempre celosa	29%	6,6%	54,5%	0,9%
Muestra interés por aquello que te importa	9,3%	25,2%	1,8%	55,2%

<sup>38</sup> Realización propia

AFIRMACIÓN	NO RELACIÓN		RELACIÓN	
	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO
Controla dónde y con quién estas en cada momento y con quién	35,5%	4,7%	55,1%	0,9%
Cuando se enfada, ¿te dan miedo sus reacciones?	30,8%	5,6%	50,5%	2,8%
Siempre decide dónde y cuándo mantenéis relaciones sexuales	26,2%	3,8%	43,9%	3,7%
Te pide explicaciones de todo lo que haces	35,5%	2,8%	55,1%	0,9%
No te deja quedar con otras personas	35,5%	1,8%	57%	2,8%
Te culpa de sus desgracias cuando le salen las cosas mal	36,5%	2,8%	56,1%	2,8%
Te deja en ridículo delante de otras personas	36,4%	3,7%	57%	2,8%

Tabla 8<sup>39</sup><sup>39</sup> Realización propia

3) TABLA COOMPARACIÓN SEGÚN EL HECHO DE ESTAR EN UNA RELACIÓN O NO, ACERCA DE PORQUE LAS MUJERES SE SIENTEN MÁS ATRAIDAS POR LOS “CHICOS MALOS”

En esta tabla, apare la opinión de los encuestados, acerca el porqué las mujeres se sienten más atraídas por los “chicos malos”. En este caso, ésta, se encuentra dividida por el hecho de estar en una relación o no. Sin embargo, no he encontrado muchas diferencias, por lo que la tabla se encuentra en Anexos.

¿POR QUÉ CREES QUE SE DA ESTA SITUACIÓN?				
AFIRMACIÓN	ACUERDO		DESACUERDO	
	NO RELACIÓN	RELACIÓN	NO RELACIÓN	RELACIÓN
<b>Idealización de la pareja</b>	27,2%	34%	3,9%	10,7%
<b>Por la idea de que pueden cambiar la personalidad del otro</b>	20,2%	24,1%	12,6%	18,3%
<b>Debido a la posible atracción por el haber sido algo malo</b>	12,5%	18,2%	14,5%	22,1%
<b>Inexperiencia</b>	22,2%	34,6%	10,6%	12,5%

Tabla 9<sup>40</sup>

<sup>40</sup> Realización propia