


Guía 9: RELACIONES TÓXICAS

Puede tratarse de una relación de pareja, pero también de amistad, de trabajo, incluso de una relación familiar. Las relaciones tóxicas son relaciones en las que ambas partes son incapaces, por alguna razón, de impedir hacerse daño. Los signos que deben alertar de que se está en una relación tóxica con frecuencia son indirectos y subjetivos, lo que dificulta a las víctimas alejarse de esta situación antes de que sea demasiado tarde. Sin embargo, se recomienda prestar atención cuando se empieza a experimentar un malestar difuso e indescriptible, cuando el comportamiento cambia, por ejemplo: de extrovertido pasa a ser retraído, o desorientado sin lograr admitirlo; en este momento es importante cuestionarse y hacer un examen de lo que pasa. Lo cual no es sencillo, pues la sociedad en la que vivimos no nos invita realmente a estar atentos a nuestras emociones y a lo que nos ocurre.



Hablando de personas tóxicas se hablaría también de la dependencia, porque si alguien que recibe negatividad fruto de una relación que debería generar todo lo contrario no es capaz de verlo, romperlo y alejarse, probablemente es que haya una dependencia emocional más grande de lo que imaginamos. Las relaciones emocionalmente dependientes se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte desequilibrio donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro.

Si en la relación actual de alguna u otra manera la contraparte logra con su comportamiento causar un sentimiento de fragilidad, por ejemplo: el sentirse juzgado,



desvalorizado, manipulado, amenazado, acosado, maltratado, un vacío difuso después de ver a la persona, si esto sucede es importante preguntarse si es en una relación tóxica y buscar la mejor manera de salir.

Frecuentemente, una relación tóxica se establece entre dos tipos de personas, una persona manipuladora (perverso narcisista), y una persona susceptible a la culpabilidad, sensible y vulnerable, que sufre de dependencia afectiva y que usualmente está volcada a los demás. Cuando dos personas con estas características se encuentran, se produce una especie de red dañina en la que quedan atrapados y de la que es muy difícil salir. Es importante tener presente que los métodos utilizados por una persona tóxica para controlar a su pareja no necesariamente son evidentes ni aparentes, ni siquiera para la pareja víctima.

En una relación tóxica, una persona puede tener la tendencia a denigrar y menospreciar constantemente a la persona con la que está, ya sea pareja, amigo incluso familiar. El menosprecio se puede dar a través del humor o las bromas, emitiendo juicios sobre las cualidades, competencias o la personalidad del otro, o bien mediante la burla explícita, implicando con esto que todo lo que expresa la otra persona, sus ideas, sus creencias o sus deseos, es algo estúpido. También puede hacerlo mediante la crítica discreta pero intensa. Es probable que en una relación toxica se haya ido desgastando poco a poco las fuerzas y la dignidad, hasta el punto de sentir necesitas a la otra persona para cualquier cosa. Por ello es importante ir empoderándose poco a poco para poder salir de una relación así.

A continuación, te presentamos los cuatro tipos más usuales de relaciones tóxicas:

Relaciones fundamentadas en el chantaje emocional.

Relaciones fundamentadas en el miedo.

Relaciones tóxicas de poder.

Relaciones tóxicas basadas en mentiras.



Relaciones fundamentadas en el chantaje emocional.

En este tipo de relaciones, la víctima cede constantemente a las decisiones de la otra persona, porque es **controlada y manipulada**. El chantaje emocional busca generar sentimiento de culpa.

Es así como la víctima cede para evitar la culpa.



Si en tu relación cedes constantemente por temor a tal sentimiento, estás en una relación tóxica.

Relaciones fundamentadas en el miedo.



Se establece el **miedo** en la víctima por medio de la agresividad física o emocional.

Como consecuencia, la víctima es afectada en todos los niveles.



Una persona víctima de una relación tóxica basada en el **miedo**, puede padecer emociones negativas como el odio y el rencor.



Relaciones tóxicas de poder.



Cuando una persona, en una relación de amistad, familiar o amorosa, toma el papel de jefe o jefa de relación, es indicio de toxicidad.

Las **relaciones de poder** son dañinas también. Establecer jerarquías sin justificación, es otra forma de opresión; este tipo de relaciones genera humillaciones.



Relaciones tóxicas basadas en mentiras.

Hay personas que establecen **relaciones** con base a la **mentira** y el engaño, esto por necesidad de obtener cariño.



Puede decirse que la víctima de esta relación sufre las **mentiras**, pero la persona que **miente y engaña** refleja su carencia.



Es una relación tóxica debido al engaño.





Si identificas uno de estos tipos de Relación tóxica

Pide ayuda profesional



¿Cómo saber si soy una persona tóxica en una relación?

Estas claves te ayudan a descubrirlo.

- Nunca tienes la culpa. ...
- No entiendes el concepto de privacidad. ...
- Evitas los enfrentamientos como la peste.
- Siempre le das la vuelta a la historia. ...
- Te obsesionas solo con lo negativo.
- No rompes con la relaciones aunque sabes que las cosas no van bien.
- Las cosas siempre tienen que hacerse a tu manera
- Quieres que tu pareja se ajuste a tus expectativas
- Tus necesidades siempre van primero
- Crees que sabes cómo se siente la otra persona

ACTIVIDAD.- TEST RELACIONES TOXICAS.

Número de participantes: Indefinido

Materiales: hoja de papel, pluma o lápiz

Duración: Aproximadamente de 10 a 20 min.

Es importante darnos cuenta si estamos inmersos en una relación que nos envenena, para ello contesta con sinceridad el siguiente test:

¿Tu relación de pareja, amistad te aporta más disgustos que alegrías?

¿Tu pareja, amigos/as, te interrumpe o te ignora cuando hablas?

¿Confía en ti?

¿Se interesa por tus cosas?

¿Controla adónde vas o con quién te juntas?

¿Te amenaza con abandonarte si haces cosas que no le gustan?

Cuando se molesta, ¿te dan miedo sus reacciones?

¿Te pide explicaciones de todo lo que haces?

¿Te culpa de sus desgracias cuando le salen las cosas mal?

¿Te deja en ridículo delante de otras personas?

¿Te sentirías libre para romper la relación?

¿En general, qué tan satisfecho (a) estás con esa relación?

¿Con qué frecuencia desearías no haber entrado en esta relación?

ACTIVIDAD 2.- VIOLENTOMETRO.

La **Unidad de Género del Instituto Politécnico Nacional (IPN)** presentó en 2009 el **Violentómetro**, una escala que “visualiza las diferentes manifestaciones de violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana de mujeres y hombres, y que la mayoría de las veces se confunden o desconocen.” Desde entonces, esta herramienta ha sido empleada para evaluar el peligro que enfrenta una persona en una relación abusiva.

De acuerdo a los investigadores de la Unidad de Género del IPN, esta “escala de violencia” se divide en tres niveles de diferentes colores que simulan una situación de alerta o foco rojo. Estos son:

- ¡Ten cuidado! La violencia aumentará.
- ¡Reacciona! No te dejes destruir.
- ¡Necesitas ayuda profesional!

Conoce el Violentómetro en seguida:



Instituto Politécnico Nacional
 Unidad Politécnica de Gestión
 con Perspectiva de Género
 www.genero.ipn.mx



VIOLENTÓMETRO

... Sí, la **violencia** también se mide

Reg. No. 03-2009-120211370900-01
 Reg. No. 03-2013-090510414900-01

<p><i>¡Ten cuidado!</i> <i>La violencia aumentará</i></p> <p><i>¡Reacciona!</i> <i>No te dejes destruir</i></p> <p><i>¡Necesitas ayuda profesional!</i></p>	Bromas hirientes	0	
	Chantajear	1	
	Mentir, engañar	2	
	Ignorar, ley del hielo	3	
	Celar	4	
	Culpabilizar	5	
	Descalificar	6	
	Ridiculizar, ofender	7	
	Humillar en público	8	
	Intimidar, amenazar	9	
	Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)	10	
	Destruir artículos personales	11	
	Manosear	12	
	Caricias agresivas	13	
	Golpear "jugando"	14	
	Pellizcar, arañar	15	
	Empujar, jalonear	16	
	Cachetear	17	
	Patear	18	
	Encerrar, aislar	19	
	Amenazar con objetos o armas	20	
	Amenazar de muerte	21	
	Forzar a una relación sexual	22	
	Abuso sexual	23	
	Violar	24	
	Mutilar	25	
	ASESINAR	26	
		27	
		28	
		29	
	30		