

¿Cómo prevenir relaciones tóxicas?



Paulina Arteaga | Campus Tampico

Como parte de la **semana T Queremos**, la Licenciada **Diana Sánchez**, psicóloga y consejera del **Tec Campus Tampico**, ofreció una conferencia a los alumnos de preparatoria y profesional titulada *¿Cómo prevenir relaciones tóxicas?*, en **CONECTA** te dejamos los puntos más relevantes para que no te pierdas de esta importante información.



Diana afirma que existen dos tipos de relaciones: las **relaciones sanas** en donde **las dos personas ganan** valores, amor propio, compañía, aprendizaje. Por otro lado, están las **relaciones en donde las dos partes pierden**. Estas generan insatisfacción e incomodidad y generalmente es difícil salir de ellas por que las personas que están involucradas no se dan cuenta y existe una confusión. A continuación, te dejamos algunos **tipos de relaciones tóxicas** que puedes llegar a presenciar.

El menosprecio y la denigración

En este tipo de relación toxica, **se emiten juicios** sobre tus competencias, tus capacidades y tus aspectos personales **generalmente en broma**. Esto incluye comentarios como “tu cállate, tú qué sabes” o “¿por qué te enojas si estoy jugando?”. La persona que recibe la agresión normalmente se siente confundido, y puede llegar a pensar “Es verdad, está jugando.”

Intimidación y control por medio del mal carácter

Se da cuando **las personas tienden a enojarse y a culpar a otros de ello**. Por lo general, se desconoce el estado de ánimo de la otra persona y la manera en que podría reaccionar a una situación o comentario por lo que se trata de evitar ciertos temas por temor a como responderá, y si esta reacciona de manera negativa, hace creer al otro que tiene la culpa.

Inducción a la culpa

Se presenta cuando **la persona siente que siempre tiene la culpa y se acostumbra a asumirla**. Es la actitud que más fácil puede identificarse. Diana comenta que esta problemática se da mayormente en **jóvenes de 14 a 18 años**, por la inexperiencia y por que hay mucho miedo a estar solos o a no ser aceptados.

También comentó que hay niveles de gravedad, desde relaciones en donde te sientes a disgusto, hasta relaciones en donde existen golpes, ofensas y aislamiento. **Si te sientes juzgado, desvalorizado, manipulado, amenazado, o existe una sensación de vacío o confusión, es necesario que te preguntes si estas en una relación tóxica y que busques la manera de salir de ella con tiempo.**

¿Cómo acabar con el autoengaño?

El primer paso es **reconocer** que estas en una relación tóxica. Mantente abierto a la retroalimentación de los demás, es decir, a los comentarios por parte de tu familia y tus amigos, sin olvidar que lo más importante es lo que piensas y sientes tú.

Una de las maneras en que puedes darte cuenta si te encuentras en esta situación, es **identificar** si existe un malestar indescriptible dentro de ti. También reconocer cuando el comportamiento de nosotros o de la otra persona cambia. *“Es importante cuestionarse y hacerse un examen para saber que pasa, lo cual no es sencillo por que la sociedad no nos invita a hacer conciencia de nuestras emociones”* Comentó Diana.

“Empiezas a relacionarte con un amigo o con una amiga y no sabes si esa relación va a ser la mejor de tu vida, pero hay maneras de ir previniendo. Obviamente para eso necesitamos estar muy conscientes de nosotros mismos, de emociones, de conductas...”

Diana además recomendó ser **asertivos**, es decir, **expresar lo que pensamos y sentimos de manera respetuosa para las demás personas y para nosotros**. Ser capaces de decir “esto no me gusta” de manera no grosera ni ofensiva. *“Se involucran muchas cosas, porque tal vez yo te quiero mucho y no quiero que te ofendas, pero al quererte mucho y no querer ofenderte me estoy ofendiendo yo, por que estoy permitiendo que me digas cosas que no me gustan”* añadió.



“Saquen esa información de todas maneras posibles, háblenlo, escríbanlo, dibújenlo, cántenlo” comentó Diana. Además, también aconsejó hacer el hábito de escribir anotaciones cada cierto tiempo sobre tus sentimientos y emociones. También, preguntarse cómo te sientes al ver a esta persona y menciona que lo más importante es entender que tu no eres el único culpable de que la relación no funcione sin olvidar que tampoco el otro es el único culpable.

“El paso más importante para salir de una relación tóxica es darte cuenta de que no eres el único responsable de que las cosas hayan salido mal” agregó.

Si necesitas apoyo, no dudes en buscarlo. Recuerda que el Tec pone a tu disposición diferentes herramientas como la línea telefónica de apoyo a las 24 horas para alumnos T QUEREMOS.

Cuida tus emociones; el programa T QUEREMOS, del Tec, te brinda apoyo
Cuida tus emociones; el programa T QUEREMOS, del Tec, te brinda apoyo

T QUEREMOS incluye una línea de atención y apoyo que está disponible los 365 días del año
tec.mx