

2025

RICARDO DARIO NEYRA MENÉNDEZ



dependencia emocional

RELACIONES TOXICAS

Representaciones sociales en
estudiantes universitarios

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación, se lo dedicó a las tres mujeres más importantes de mi vida, quienes me apoyaron en todo el proceso de mi formación doctoral; a mi esposa María Luz del Pilar, a mis hijas Ana Litz y Liliana. Siempre en mi corazón.

Asimismo, como homenaje a todos los que partieron, familiares, amigos, colegas, compañeros de trabajo, vecinos, a aquellas personas que siempre nos saludamos, muchas veces sin conocernos y ya no están; a todos ellos, los personifico en la imagen de mi señora madre Idilia Francisca, viejita linda y de mi querida suegra Judith Elvira, Mamá Elvirita, DESCANSEN EN PAZ.

CUIDÉMONOS PARA PODER RECORDARLOS.

A Rosa Vidangos de Pineda (+), Martita, por ser como fue... y lo seguirá siendo

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas las personas que permitieron la realización de este estudio; a mi jurado de tesis, Doctores, Tita Flores de Quispe, Haydee Pineda Chaiña y Jorge Mercado Portal, asimismo a mi Director de Tesis, Dr. Juan Gómez Palomino; a los estudiantes que participaron activamente en la presente investigación. Y, al Programa de Doctorado en Ciencias de la Salud de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

Contenido

<i>DEDICATORIA</i>	0
<i>AGRADECIMIENTOS</i>	2
<i>RESUMEN</i>	4
<i>Capítulo I: Explorando el Mundo de las Relaciones Tóxicas</i>	10
Definición de relaciones tóxicas	12
Importancia y relevancia del estudio en el contexto universitario	19
Objetivos y preguntas de investigación	21
<i>Capítulo II: Desentrañando la Teoría: Dependencia Emocional y Representaciones Sociales</i>	23
Conceptos clave: Dependencia emocional y relaciones tóxicas	23
Teoría de las representaciones sociales	35
Estudios previos sobre relaciones tóxicas en el ámbito universitario	39
Ejemplos y casos prácticos de relaciones tóxicas	54
<i>Capítulo III: Detrás de la Investigación: Métodos y Estrategias</i>	59
Diseño de la investigación y enfoque metodológico	61
Selección de informantes y descripción de la muestra	62
<i>Capítulo IV: Voces de la Universidad: Resultados y Análisis</i>	65
<i>Capítulo V: Más Allá de los Números: Discusión, Ejemplos y Casos Prácticos</i>	103
<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	112

RESUMEN

Las relaciones tóxicas, temática importante de desarrollar, por las consecuencias negativas que genera en las personas que están involucradas, considerado como un problema de salud pública, actualmente se las relaciona con el aumento dramático de los feminicidios; se pretende con esta investigación, conocer las representaciones sociales, que tienen los estudiantes universitarios de las áreas de ciencias biomédicas y ciencias sociales de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno, sobre las relaciones tóxicas, es decir; que saberes, creencias y actitudes manifiestan ante dichas relaciones; es importante porque dicha información, permitiría más adelante la intervención preventiva de dicha situación. Se trabaja con la metodología cualitativa, utilizamos un cuestionario de tipo cualitativo y grupos focales, la muestra consta de 361 estudiantes, de ambos sexos, los resultados nos indican, que en sus representaciones sociales, desaprueban, rechazan y permitirían la disminución de las relaciones tóxicas en el entorno universitario; presentan actitudes de empatía frente a las personas involucradas en estas relaciones, asimismo rechazan las relaciones tóxicas, sean estas de tipo sentimental, amical, familiar, laboral o académicas.

Palabras clave: Actitudes, creencias, estudiantes universitarios, relaciones, representaciones sociales, saberes, tóxicas.

Introducción

Las relaciones interpersonales juegan un papel crucial en el desarrollo emocional y social de los estudiantes universitarios. Estas conexiones no solo proporcionan un sentido de pertenencia y apoyo, sino que también facilitan el crecimiento personal y académico. Sin embargo, no todas las relaciones son beneficiosas; algunas pueden ser dañinas y afectar negativamente la salud mental y el bienestar general de los individuos. Las relaciones tóxicas, caracterizadas por dinámicas de poder desiguales, manipulación emocional y comportamientos abusivos, pueden tener un impacto devastador en la vida de los estudiantes.

En este libro, nos adentramos en el complejo mundo de las relaciones tóxicas, explorando cómo son percibidas y experimentadas por los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano. A través de un enfoque multidisciplinario, que incluye perspectivas de la psicología, la sociología y la educación, buscamos entender las representaciones sociales de estas relaciones y cómo influyen en la vida cotidiana de los jóvenes universitarios. Nuestro objetivo es desentrañar los patrones y factores que contribuyen a la formación y perpetuación de relaciones tóxicas, así como ofrecer estrategias para identificarlas y gestionarlas de manera efectiva.

A lo largo de este estudio, examinaremos testimonios personales y análisis de casos que revelan las diversas formas en que las relaciones tóxicas pueden manifestarse. También consideraremos el papel de la cultura y el entorno académico en la configuración de estas dinámicas interpersonales. Al final, esperamos proporcionar a los lectores no solo una comprensión más profunda de este fenómeno, sino también herramientas prácticas para fomentar relaciones saludables y resilientes en el ámbito universitario.

De esta manera, este libro no solo pretende ser una fuente de conocimiento académico, sino también un recurso valioso para estudiantes, educadores y profesionales de la salud mental que buscan promover un entorno educativo más seguro y saludable.

Capítulo I: Explorando el Mundo de las Relaciones Tóxicas

En este primer capítulo, nos dedicamos a definir y entender el concepto de relaciones tóxicas, un término que, aunque ampliamente utilizado en el discurso cotidiano, necesita una delimitación precisa y rigurosa para ser útil en un contexto académico. La clarificación de este concepto es fundamental, ya que su uso indiscriminado puede llevar a malentendidos y desvíos en la investigación. A lo largo de este capítulo, exploramos la importancia y relevancia de estudiar las relaciones tóxicas en el entorno universitario, un escenario donde la juventud, el proceso de búsqueda de identidad y la formación de la personalidad pueden hacer a los estudiantes particularmente susceptibles a caer en dinámicas perjudiciales y destructivas.

Además, este capítulo se enfoca en establecer los objetivos claros y las preguntas de investigación que guiarán nuestro estudio. Estos elementos no solo enmarcan nuestro trabajo, sino que también ofrecen a los lectores una hoja de ruta clara, permitiéndoles entender hacia dónde nos dirigimos y por qué es crucial este análisis. Presentamos un panorama detallado de las metas que buscamos alcanzar y las interrogantes que pretendemos responder, con el propósito de aportar una contribución significativa al conocimiento existente sobre el tema y proporcionar herramientas útiles para la identificación y gestión de relaciones tóxicas en el ámbito universitario.

Capítulo II: Desentrañando la Teoría: Dependencia Emocional y Representaciones Sociales

El segundo capítulo se centra en los conceptos clave de nuestra investigación: la dependencia emocional y las relaciones tóxicas. Nos adentramos en la teoría de las representaciones sociales para contextualizar y analizar cómo los estudiantes perciben y describen sus experiencias en este ámbito. A través de un exhaustivo recorrido por estudios previos sobre el tema, logramos identificar patrones y tendencias que han emergido en la literatura académica.

Además, ofrecemos ejemplos y casos prácticos que ilustran las complejas dinámicas de las relaciones tóxicas en el entorno universitario, mostrando cómo estas interacciones pueden influir en la salud mental y el rendimiento académico

de los estudiantes. Estos casos prácticos no solo proporcionan una visión detallada de las situaciones problemáticas que pueden surgir, sino que también destacan las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para manejar y superar estas dificultades.

En conjunto, este capítulo busca proporcionar una comprensión profunda y matizada de la dependencia emocional y las relaciones tóxicas, ofreciendo herramientas teóricas y prácticas para identificar y abordar estas cuestiones en el contexto educativo.

Capítulo III: Detrás de la Investigación: Métodos y Estrategias

En el tercer capítulo, nos enfocamos en detallar minuciosamente el diseño de nuestra investigación y el enfoque metodológico adoptado. Comenzamos explicando el criterio y proceso de selección de los informantes, asegurándonos de que los participantes elegidos fueran representativos de la población estudiada. A continuación, describimos exhaustivamente la muestra, especificando tanto su tamaño como sus características demográficas y relevantes para el estudio. También abordamos las diversas estrategias de recolección de datos empleadas, desde entrevistas y encuestas hasta observaciones directas y revisión de documentos, detallando cómo cada método contribuyó a obtener una visión integral de la temática investigada.

Además, discutimos las técnicas de análisis de datos aplicadas, incluyendo métodos cualitativos, y explicamos cómo estas herramientas nos permitieron interpretar los resultados de manera rigurosa y coherente. Este capítulo no solo proporciona una visión clara y transparente de cómo se llevó a cabo el estudio, sino que también asegura la reproducibilidad y validez de los resultados obtenidos, permitiendo a futuros investigadores replicar nuestro trabajo o adaptarlo a contextos similares. La combinación de una descripción detallada y un enfoque metodológico robusto garantiza que los hallazgos presentados sean confiables y puedan contribuir significativamente al conocimiento en el campo de estudio.

Capítulo IV: Voces de la Universidad: Resultados y Análisis

El cuarto capítulo presenta los resultados obtenidos de nuestra investigación de manera exhaustiva y detallada. En primer lugar, describimos minuciosamente los datos recolectados a través de diversas metodologías cualitativas, proporcionando un panorama completo de la información recabada. Posteriormente, procedemos al análisis de las representaciones sociales sobre relaciones tóxicas entre los estudiantes, identificando patrones y tendencias significativas que emergen de sus experiencias y narrativas.

Además, realizamos una comparación detallada entre las percepciones de los estudiantes de ciencias biomédicas y aquellos de ciencias sociales. Este enfoque comparativo nos permite ofrecer una visión rica y matizada de cómo los diferentes contextos académicos y las disciplinas de estudio pueden influir en las experiencias y percepciones de las relaciones tóxicas. Por ejemplo, encontramos que los estudiantes de ciencias biomédicas tienden a abordar el tema desde una perspectiva más clínica y científica, mientras que los estudiantes de ciencias sociales suelen enfocarse en los aspectos sociales y emocionales de estas relaciones.

A lo largo del capítulo, presentamos gráficos y tablas que ilustran nuestras conclusiones, facilitando una comprensión visual de los datos y hallazgos más relevantes. Asimismo, incluimos testimonios y citas textuales de los participantes que enriquecen el análisis y ofrecen una perspectiva humana y vivencial sobre el tema. De esta manera, el capítulo no solo proporciona un análisis riguroso y bien fundamentado, sino que también capta la diversidad de experiencias y puntos de vista de los estudiantes, logrando una comprensión integral y profunda de las relaciones tóxicas en el ámbito académico.

Capítulo V: Más Allá de los Números: Discusión, Ejemplos y Casos Prácticos

Finalmente, en el quinto capítulo, llevamos a cabo una interpretación detallada de los resultados obtenidos y discutimos en profundidad sus implicaciones teóricas y prácticas. A lo largo de este capítulo, presentamos ejemplos concretos y casos prácticos relevantes que ilustran y respaldan las

conclusiones de nuestra investigación. Estos ejemplos ayudan a contextualizar los hallazgos y a demostrar su aplicabilidad en situaciones reales.

Además, ofrecemos una serie de recomendaciones para futuras investigaciones, señalando áreas específicas que merecen una mayor atención y estudio. Estas recomendaciones están diseñadas para guiar a otros investigadores en la exploración de nuevas vías y en la ampliación del conocimiento sobre el tema.

Concluimos el capítulo con unas conclusiones generales que subrayan la importancia crucial de abordar y comprender las relaciones tóxicas en el entorno universitario. Destacamos cómo estas relaciones afectan no solo el bienestar de los estudiantes, sino también la calidad del ambiente académico y social. Por ello, enfatizamos la necesidad de implementar estrategias efectivas para identificar y manejar estas dinámicas perjudiciales, con el fin de promover un entorno más saludable y propicio para el desarrollo académico y personal de todos los miembros de la comunidad universitaria.

Con esta introducción, esperamos proporcionar una visión general clara y concisa del contenido y la estructura del libro. Nuestra intención es invitar a los lectores a profundizar en un tema de gran relevancia y actualidad en el contexto universitario, destacando la importancia de las estrategias de aprendizaje en la mejora de la producción de textos. Al abordar este tema, buscamos no solo informar, sino también inspirar a estudiantes y educadores a adoptar prácticas innovadoras y efectivas que potencien el desarrollo académico y profesional. Este libro se presenta como una herramienta esencial para aquellos que desean comprender y aplicar técnicas avanzadas en la producción de textos, con el objetivo de contribuir a una educación de calidad y a la formación integral de los futuros profesionales.

Capítulo I: Explorando el Mundo de las Relaciones Tóxicas

En nuestra vida cotidiana, las relaciones juegan un papel fundamental, configurando nuestras experiencias, emociones y bienestar general. Sin embargo, no todas las relaciones son saludables ni constructivas. En este capítulo, nos adentramos en el complejo y, a menudo, doloroso mundo de las relaciones tóxicas. ¿Qué define a una relación tóxica? ¿Cómo se manifiestan los comportamientos dañinos y cuáles son sus consecuencias? Exploraremos estas preguntas desentrañando las características de las relaciones tóxicas y examinando los patrones de comportamiento que las perpetúan. A través de ejemplos reales, testimonios y un análisis profundo, nuestro objetivo es ofrecer una visión clara de cómo estas relaciones afectan a las personas involucradas y cómo identificar las señales de alerta que a menudo pasan desapercibidas.

Las relaciones tóxicas pueden presentarse en diferentes formas: desde amistades destructivas hasta vínculos románticos dañinos. En este capítulo, abordaremos cómo estas relaciones pueden ser perjudiciales en diversos contextos. Se discutirá cómo los patrones de comportamiento negativo afectan el bienestar emocional y psicológico de quienes los sufren. Además, analizaremos cómo estas dinámicas se mantienen y cómo se pueden reconocer los primeros signos de que una relación puede ser tóxica.

Desde amistades destructivas hasta vínculos románticos dañinos, este capítulo pretende ser una guía inicial para reconocer los signos de una relación tóxica y reflexionar sobre las estrategias necesarias para abordarlas y superarlas. Al entender mejor estas dinámicas, esperamos no solo iluminar el camino hacia la sanación, sino también empoderar a nuestros lectores a construir relaciones más saludables y equilibradas en sus propias vidas.

En la actualidad, se informa a través de los medios de comunicación y de comentarios de especialistas o expertos que está aumentando el número de casos de violencia hacia la mujer, como el feminicidio y los intentos de feminicidio. Estos casos suelen tener en común la cosificación del objeto amado, ya sea una pareja actual o una expareja, y/o la existencia de una dependencia emocional entre los integrantes de la relación. A estas relaciones se les denomina “relaciones tóxicas” o “de dependencia emocional”, ya que es difícil

entender cómo una persona que es maltratada o violentada constantemente puede continuar en esa relación.

Las relaciones tóxicas se definen como: “una relación que te consume, emocional y físicamente, [...] no solo te frustran, también minan tu espíritu, tu personalidad y tu mentalidad” (Goldberg, 2014), e “incluso se pueden clasificar dentro del campo de las adicciones, pues no son pocos los profesionales que defienden que al intentar acabar con ellas se sufre síndrome de abstinencia” (Congost, 2013). Aunque este tipo de relación destaca en el ámbito amoroso, también puede darse entre amigos, familiares, compañeros de trabajo, jefes, vecinos, y en cualquier tipo de relación.

“Este tipo de relaciones resulta altamente peligroso, pudiendo desembocar en numerosos casos en maltrato, tanto físico como psicológico” (Castello, 2000). Esto no significa que el daño se haga de manera consciente, pero sus consecuencias son reales y dañinas. Además, la tecnología y las redes sociales juegan un papel en la perpetuación de estas dinámicas, facilitando la vigilancia constante y la dependencia emocional (Fernández, 2015). Por lo tanto, es importante proporcionar información que favorezca un uso saludable de las redes sociales y llevar a cabo actividades preventivas y resolutorias.

En el contexto universitario, donde se encuentran personas de diversos sexos y edades, se pueden establecer diferentes tipos de relaciones, ya sean emocionales, físicas, sexuales o laborales. En el departamento de servicios psicopedagógicos de la Universidad Nacional del Altiplano, se observa que los estudiantes perciben que sus relaciones de pareja interfieren con su rendimiento académico. Otros manifiestan síntomas depresivos o reacciones ansiosa-depresivas ante la posible ruptura de su relación.

La investigación de Bravo (2017) sostiene que una manera de entender este fenómeno es explorando las representaciones sociales (RS) sobre él (Sanhueza et al., 2008; Molina, Moreno y Vásquez, 2010). La teoría de las representaciones sociales facilita la comprensión de las prácticas sociales y los procesos psicológicos, ayudando a analizar críticamente la aceptación o

resistencia ante diversos sistemas de conocimiento y las relaciones sociales que se investigan (Howarth, 2006; Rateau y Lo Mónaco, 2013; Oblitas, 2014).

Por lo tanto, es necesario estudiar las representaciones sociales que tienen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano sobre las relaciones tóxicas. Esta investigación utiliza una metodología cualitativa con el objetivo de conocer los saberes, creencias y actitudes de los estudiantes de ciencias biomédicas y ciencias sociales respecto a las relaciones tóxicas en la primera casa de estudios de la región de Puno.

Definición de relaciones tóxicas

Hoy en día la perpetuación de la dependencia emocional se ve favorecida por la tecnología, pues con la irrupción de las redes sociales en nuestras vidas es mucho más fácil saber de una persona, dónde está, cuándo, con quién... (Fernández, 2015). Por lo que sería interesante destacar la importancia de proporcionar tanto a los afectados como al público en general información que favorezca un adecuado uso de estas redes, llevando a cabo actividades preventivas y resolutorias. Asimismo, si se sitúa en una institución universitaria donde se encuentran personas de ambos sexos, de diversas edades, estas pueden establecer diversos tipos de relaciones de pareja, sean emocionales, físicas, sexuales, de trabajo entre otros.

De la experiencia que se tiene en el departamento de servicios psicopedagógicos de la Universidad Nacional del Altiplano, se observa que estudiantes de ambos sexos, plantean la interferencia que ellos perciben entre su relación de pareja y el rendimiento académico, que perciben que va disminuyendo o que no tienen tiempo para estudiar o realizar los trabajos o tareas que se les deja por el tiempo que tienen que dedicar a su pareja; otras personas lo manifiestan a través de síntomas depresivos o reacciones ansiosa-depresivas ante la posible ruptura de su relación de pareja o el temor al rompimiento de dicha relación.

De la investigación presentada por Perales Bravo (2017), sostiene que, por tanto, una de las formas de conocer el devenir de este fenómeno es explorando las representaciones sociales que se tienen sobre él (Sanhueza et

al., 2008; Molina, Moreno y Vásquez, 2010). Debido a que la teoría de las representaciones sociales facilita entender la relación entre los procesos psicológicos y las prácticas sociales, y analizar un objeto de manera crítica para la comprensión de la aceptación o la resistencia ante diversos sistemas de conocimiento y las relaciones e inequidades sociales que se experimentan e investigan (Howarth, 2006; Rateau y Lo Mónaco, 2013; Oblitas, 2014). Por lo que es importante el estudio de las representaciones sociales que tienen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano sobre las relaciones tóxicas.

En el complejo entramado de nuestras relaciones interpersonales, algunas conexiones se vuelven perjudiciales para nuestro bienestar emocional y psicológico. Estas relaciones, conocidas como "relaciones tóxicas", se caracterizan por patrones de comportamiento que generan daño, estrés y desarmonía en nuestras vidas. La definición de lo que constituye una relación tóxica no siempre es clara, ya que puede manifestarse de diversas formas, desde la manipulación emocional hasta el abuso verbal o físico.

Entender qué es una relación tóxica es el primer paso hacia la identificación y la resolución de estos vínculos perjudiciales. En esta sección, exploraremos las características distintivas de estas relaciones, desglosando los comportamientos y dinámicas que las definen. Veremos cómo las relaciones tóxicas pueden aparecer en diferentes contextos, como en relaciones de pareja, amistades, o incluso en el entorno laboral. Además, abordaremos el impacto negativo que pueden tener en nuestra salud mental y emocional, así como estrategias efectivas para reconocerlas y manejarlas.

A través de esta exploración, buscaremos proporcionar una visión clara y accesible de las relaciones tóxicas, ofreciendo herramientas y conocimientos para ayudar a quienes enfrentan estos desafíos a tomar decisiones más saludables y a cultivar relaciones más positivas y enriquecedoras.

“Las relaciones tóxicas de pareja son entendidas como una problemática relevante de análisis, en la que los integrantes de la relación afectiva permanecen la mayor parte del tiempo experimentando sentimientos de malestar en sus interrelaciones y en las experiencias vividas” (Giorgana, 2010).

“Contrariamente a la emoción de amor está la emoción de ataque presente en toda relación toxica de pareja, pues conlleva a conductas agresivas que violan la legitimidad del otro, en este sentido operar en el amor a través de la simpatía, el afecto y la preferencia permite mirar las circunstancias en que se encuentra el ser u objeto amado y valorarlas desde ese amor” (Maturana, 1997).

Las relaciones emocionales tóxicas denotan condiciones emocionales que van desde lo biológico hasta lo psicosocial, incluyendo la negación del amor como "la esfera conductual en la que interactuamos repetidamente con los demás, convirtiéndolos en otros legítimos en nuestra convivencia (Maturana, 1990).

Por lo que se percibe que este tipo de relación, afecta la estabilidad emocional y social de los integrantes de la pareja, causando consecuencias graves a la imagen que elabora cada uno de sí mismo; también en el modo como percibe que son evaluados por su pareja y como son juzgados por los demás.

En muchas parejas disfuncionales tóxicas, es evidente la presencia de competitividad, es decir, mostrar quien tiene más logros laborales, económicos o sociales (Giorgana, 2010). Maturana (1990) opina que “la competencia no es ni puede ser sana porque se constituye en la negación del otro” así, al no tener interés por el bienestar de la relación, el otro es percibido como rival, anulando y limitando su creatividad y libertad emocional.

Según Riso (2010), citado en el artículo de la Revista Psicología.com, titulado, “Relaciones Tóxicas de pareja”, escrito por José Andrade Salazar y otros; donde plantea que cuando se confunde enamoramiento con amor, se justifica el sufrimiento afectivo enredándose en una relación negativa (se amargan y complican la vida) pensando que el amor es así, incluso hasta el extremo de negarse a sí mismos como un legítimo otro en la relación y mantener una convivencia irracional y angustiada. Entre las razones por las cuales una pareja o un individuo se ve envuelto en una relación toxica, puede derivarse de características psicológicas de cada sujeto como, la inmadurez emocional, el no tener conciencia de la identidad e individualidad propia y de su pareja, dificultad para comunicarse y comprender al otro, no tener claras las reglas, límites, ritos

y necesidades propias y de su pareja, la emergencia de miedos, angustias, celos, envidia, inseguridad, duelos no elaborados y deseos de control o dominio de los demás (Iam, 2008), pues estas relaciones se caracterizan por la dependencia mutua y circularidad, con alianzas a nivel inconsciente que dan como resultado que las expectativas sobre la relación y la pareja “llegan a convertirse en necesarias, indispensables e insoportables en el sujeto” (Bosch. 2009).

Son relaciones en las que se quedan atrapados por una especie de red negativa, no solo se refiere a relaciones amorosas, sino que pueden ser relaciones de amistad, familiares, académicas o laborales. Las relaciones tóxicas son aquellas que hacen sentir mal, cambiar de formas que no son del agrado de la propia persona, alteran de manera que no se puede controlar o destruyen a las personas. Son relaciones que hacen infelices a las personas. Y además de las que es muy difícil salir. Típicamente son relaciones en las que una persona es dominante, o sumisa, o hay problemas de comunicación, manipulación, mentiras o chantajes. Son relaciones en las que una o ambas partes sufren, pero a las que no sabemos poner fin.

Según Ramos (2008), la relación tóxica (dependencia emocional) se da en diversos ámbitos, en relaciones de pareja, amistad y trabajo, afectando varias esferas de la vida, es una deformación del afecto que provoca depresión, ansiedad y somatización, debido a que la persona busca llamar la atención y mantener su estructura dependiente. Este autor señala: “en las relaciones de pareja, esta situación se vuelve insana y provoca que en ocasiones se justifique la violencia hacia el cónyuge. En el trabajo, una persona dependiente puede perder su capacidad de autogestión porque necesita constantemente la aprobación de los demás, puede volverse muy solidaria pero luego exige el mismo nivel de reciprocidad y si no lo recibe, crea un mal ambiente de trabajo y confrontación. En las relaciones de amistad, la persona es absorbente e invade el mundo privado del amigo y cualquier situación la siente como una amenaza porque necesita la afectividad del otro, entonces quiere ser exclusivo y se vuelve excluyente”.

Se puede deducir, que las relaciones tóxicas implican mirar más al otro que a uno mismo.

En una relación tóxica de pareja, los individuos tienden a percibirse a sí mismos como inferiores en comparación con los demás, mostrando una dependencia emocional excesiva hacia su pareja. Esta dinámica genera una visión negativa del mundo, donde el placer y la satisfacción parecen inalcanzables, y el futuro se percibe como una serie interminable de problemas, obstáculos y sufrimientos. Caro (2007) destaca que esta percepción distorsionada provoca errores sistemáticos en el pensamiento, que Beck (1967) describe como distorsiones cognitivas o esquemas mentales poco realistas. Estas distorsiones son una fuente importante de angustia psicológica en las relaciones tóxicas, evidenciando la manera en que los pensamientos erróneos y las expectativas poco realistas pueden intensificar el malestar emocional y perpetuar patrones disfuncionales en las relaciones (Caro, 2007).

En muchos casos, las conductas de sumisión observadas en las relaciones tóxicas pueden rastrearse hasta experiencias tempranas durante la crianza, donde los individuos aprenden a priorizar las necesidades y deseos de los demás por encima de los propios. Beck y sus colegas (1992) sugieren que estos patrones se desarrollan en ambientes donde los niños son educados para ser dependientes de las respuestas y validaciones externas, generando adultos que se preocupan en exceso por satisfacer las necesidades ajenas a expensas de sus propias necesidades emocionales y personales. Este tipo de crianza fomenta una mentalidad en la que las personas buscan constantemente la aprobación de los demás, y a menudo interpretan sus propias emociones y necesidades de manera distorsionada, lo que contribuye a patrones de comportamiento disfuncional en sus relaciones adultas. La dependencia emocional y la búsqueda de validación externa son reflejos de las dinámicas de poder y sumisión que se establecen en estas relaciones (Beck et al., 1992).

En el contexto de las relaciones tóxicas de pareja, las personas tienden a poner en juego sus creencias y percepciones sobre la relación, evaluando constantemente lo que consideran adecuado o inadecuado en su pareja y en el entorno relacional. Glass (1997) señala que estas personas pueden experimentar conflictos a partir de la percepción de su pareja como excesivamente rígida, asfixiante, o insensible, y también critican el entorno social y físico de la relación. Estas percepciones y críticas están frecuentemente

influidas por conflictos pasados y por patrones de comportamiento como la agresividad y los celos, que emergen en respuesta a las situaciones conflictivas. En suma, las relaciones tóxicas están marcadas por un ciclo continuo de conflicto y disconformidad, donde las percepciones distorsionadas y los patrones de conducta disfuncional alimentan y perpetúan la toxicidad en la relación (Glass, 1997).

Las relaciones tóxicas pueden tener múltiples orígenes, desde las experiencias de crianza que cada persona vivió durante su infancia hasta la percepción que cada individuo tiene de sí mismo. Estas relaciones se alimentan de diversos factores psicoemocionales que, al combinarse, dan forma a una concepción del amor que puede ser disfuncional. Julia Kristeva describe este fenómeno como un "vértigo de identidad, vértigo de palabras", donde el amor se convierte en una experiencia personal que, a menudo, solo se comprende y se analiza después de que ha causado una profunda crisis. Según Kristeva, esta revolución interna, este cataclismo emocional, es un proceso que solo se puede reflexionar con el tiempo, cuando las heridas ya han comenzado a sanar y la experiencia se transforma en un recuerdo del pasado (Kristeva, 1987).

En el contexto de una relación amorosa saludable, el amor de pareja debería ser una experiencia enriquecedora y personal. Sin embargo, en las relaciones tóxicas, ese amor se siente distante, inalcanzable y, en muchos casos, como algo externo a uno mismo. Kristeva argumenta que, en nuestra época moderna, nos enfrentamos a una crisis de amor debido a la falta de autenticidad en nuestras relaciones y a la acumulación de experiencias negativas que nos han dejado insatisfechos. Esta crisis surge porque los valores tradicionales y las creencias que antes guiaban nuestras aspiraciones hacia una vida buena y plena han perdido su solidez, llevándonos a cuestionar nuestras expectativas afectivas y a sentir una ausencia de lo que alguna vez consideramos fundamental para nuestro bienestar (Kristeva, 1988).

En este contexto, el amor se convierte en un campo de batalla donde las expectativas no cumplidas y las heridas emocionales se mezclan, creando una sensación de vacío y desilusión. La dificultad para alcanzar una conexión genuina y el enfrentamiento constante con comportamientos dañinos hacen que

el amor se perciba más como una ilusión lejana que como una realidad vivida. Este ciclo de desilusión y búsqueda insatisfactoria de un amor verdadero refleja una profunda crisis emocional y existencial que caracteriza a muchas relaciones tóxicas en la actualidad.

En las relaciones tóxicas de pareja, podemos distinguir entre el "sí mismo real" y el "sí mismo ideal". El sí mismo real se refiere a la situación concreta y actual en la que se encuentra la pareja: es el reflejo de los conflictos diarios, las reconciliaciones temporales y las discusiones recurrentes que caracterizan la relación. Este sí mismo real está compuesto por los aspectos tangibles y problemáticos del día a día, aquellos que afectan directamente la dinámica de la relación y que, a menudo, crean un ambiente de insatisfacción y malestar. Por otro lado, el sí mismo ideal o deseado representa lo que cada individuo anhela en una relación, un ideal de perfección y estabilidad emocional que parece inalcanzable. Este ideal es una proyección de lo que uno quisiera tener y experimentar en una relación perfecta, donde el amor es constante y el apoyo mutuo es inquebrantable. Según Cueli J. & Reid, Lucy (1977), el "sí mismo real" y el "sí mismo ideal" reflejan esta dicotomía entre la realidad vivida y las aspiraciones personales, mostrando cómo el valor de uno mismo está influenciado por las expectativas no cumplidas y los deseos insatisfechos.

La discrepancia entre el sí mismo real y el sí mismo ideal puede generar una profunda crisis emocional. Estas relaciones se caracterizan por el intento constante de mantener una fachada de perfección, donde se espera que todo funcione a la perfección y que se logre una estabilidad emocional sin hacer los esfuerzos necesarios para resolver los problemas subyacentes. Esta actitud de mantener las apariencias y esperar que "las cosas salgan bien" sin tomar medidas concretas para mejorar la situación conduce a un estancamiento emocional que dificulta el desarrollo personal de ambos miembros de la pareja. Como explica Andrade (2013), en las relaciones conflictivas cada individuo busca ser aceptado y reconocido dentro de la relación, pero esta búsqueda a menudo entra en conflicto con la realidad de una relación disfuncional. Las experiencias internas de cada persona, como sus sentimientos, deseos, ideas y valores, chocan con la experiencia externa de autovaloración y aceptación por parte de

la pareja, creando un entorno en el que las expectativas no se cumplen y el reconocimiento mutuo se vuelve cada vez más difícil de alcanzar.

Este conflicto entre el ideal y la realidad en una relación tóxica no solo mantiene a los individuos atrapados en una dinámica destructiva, sino que también impide el crecimiento personal y el desarrollo integral de cada persona. La frustración constante y el desajuste entre las expectativas y la realidad pueden llevar a una espiral de insatisfacción y desesperanza, donde las personas se aferran a un ideal inalcanzable en lugar de enfrentar y resolver los problemas reales de la relación. Este estancamiento emocional limita la capacidad de los individuos para crecer, aprender y evolucionar en sus vidas personales y en sus relaciones interpersonales.

Se convierten en una trampa emocional, donde la idealización del amor perfecto sirve como una distracción de los problemas reales y persistentes. La incapacidad para abordar los conflictos y la espera pasiva de que las cosas mejoren por sí solas son características que perpetúan el ciclo de dolor y desilusión, impidiendo el desarrollo emocional y el bienestar de los individuos involucrados.

Importancia y relevancia del estudio en el contexto universitario

En la actualidad, los medios de comunicación y los comentarios de especialistas han comenzado a reflejar un aumento alarmante en los casos de violencia hacia la mujer, incluyendo feminicidios y tentativas de feminicidio, entre otros fenómenos. Un aspecto central de estas situaciones es la cosificación de la pareja actual o expareja y/o la dependencia emocional que puede existir entre los integrantes de una relación. Estos patrones de comportamiento se conocen comúnmente como “relaciones tóxicas” o “dependencia emocional”.

Las relaciones tóxicas se definen como aquellas que afectan negativamente a una persona, tanto a nivel emocional como físico, provocando frustración, deterioro de la autoestima y problemas psicológicos profundos (Goldberg, 2014). Este fenómeno no se limita al ámbito romántico, sino que también puede manifestarse en relaciones entre amigos, familiares, compañeros de trabajo o estudio, e incluso entre vecinos (Castello, 2000). En estos contextos,

la dinámica de poder y control puede llegar a ser tan perjudicial como las adicciones, donde la persona afectada experimenta un tipo de síndrome de abstinencia al intentar romper estas relaciones (Congost, 2013).

El estudio de estas dinámicas es de suma importancia en el contexto universitario, ya que el ambiente académico es un microcosmos donde diversas relaciones interpersonales se desarrollan. Entender cómo se gestan y perpetúan las relaciones tóxicas dentro de este entorno puede ofrecer herramientas valiosas para fomentar un ambiente de apoyo y bienestar. La relevancia de este estudio radica en su potencial para informar prácticas y políticas que promuevan relaciones saludables y el desarrollo personal de los estudiantes, contribuyendo así a la creación de un entorno universitario más seguro y equitativo.

En el ámbito universitario, la realización de estudios académicos no solo cumple una función investigativa, sino que también juega un papel crucial en el desarrollo y la evolución de la educación superior. La importancia y relevancia de un estudio dentro de este contexto se manifiestan en múltiples dimensiones que van más allá de la mera recopilación de datos.

En primer lugar, los estudios universitarios permiten abordar problemáticas actuales y emergentes, ofreciendo nuevas perspectivas y soluciones basadas en la evidencia. Estos estudios contribuyen al avance del conocimiento, promoviendo la innovación y el pensamiento crítico entre los estudiantes y académicos. Además, tienen el potencial de impactar positivamente en las prácticas profesionales y en la formulación de políticas educativas, lo cual es esencial para mantener la calidad y la pertinencia de los programas de formación superior.

La relevancia de un estudio también se refleja en su capacidad para responder a las necesidades de la sociedad y el mercado laboral. Al identificar y analizar problemas reales, los estudios universitarios proporcionan herramientas para la toma de decisiones informadas y la implementación de estrategias efectivas. Este enfoque no solo enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que también fortalece el vínculo entre la academia y la comunidad.

Finalmente, un estudio bien diseñado y ejecutado dentro del contexto universitario sirve como un modelo para futuras investigaciones, fomentando una cultura de excelencia académica y colaborativa. La difusión de los resultados y la participación en debates científicos amplían el alcance de la investigación, promoviendo el intercambio de ideas y el crecimiento profesional de todos los involucrados.

La importancia y relevancia de un estudio en el contexto universitario van más allá de los objetivos específicos de la investigación. Estos estudios desempeñan un papel fundamental en el progreso académico, en la conexión con la realidad social y en el impulso de una cultura de investigación rigurosa y comprometida con el desarrollo de la sociedad.

Objetivos y preguntas de investigación

Definitivamente, el estudio del ser humano es esencial, especialmente cuando el foco de interés es la salud de las personas, en particular la salud mental. La salud mental no solo se define por la ausencia de trastornos mentales, sino que también implica una calidad de vida que se manifiesta en sensaciones de satisfacción, felicidad y un bienestar general tanto con uno mismo como con los demás. En este sentido, es crucial considerar las relaciones interpersonales como un componente vital para una salud mental equilibrada.

Este estudio surge con el propósito de explorar la presencia y el impacto de las relaciones tóxicas en una población universitaria, un grupo particularmente vulnerable durante una etapa de formación personal y profesional. La investigación busca responder a interrogantes comunes sobre cómo estas relaciones afectan a los estudiantes y cómo pueden influir en su desarrollo integral y en su capacidad para formar relaciones satisfactorias y recíprocas.

A través de esta investigación, se pretende analizar cómo las relaciones tóxicas se manifiestan socialmente en esta población, entender las conductas asociadas a estas relaciones, y proponer estrategias de prevención e intervención para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y promover un entorno más saludable para su crecimiento personal y profesional.

El objetivo general de esta investigación es determinar las representaciones sociales que tienen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano sobre las relaciones tóxicas. Este estudio busca comprender cómo los estudiantes perciben y conceptualizan estas relaciones en su entorno social y académico, con el fin de analizar las diferentes dimensiones de estas percepciones y su impacto en la vida de los estudiantes. A través de este enfoque, se pretende obtener una visión integral de cómo se entienden las relaciones tóxicas dentro de esta comunidad universitaria.

Para lograr una comprensión profunda de las representaciones sociales de las relaciones tóxicas entre los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, es fundamental desglosar este propósito en objetivos específicos que permitan abordar diferentes aspectos del fenómeno. Estos objetivos están diseñados para explorar en detalle el conocimiento, las creencias y las actitudes de los estudiantes en relación con las relaciones tóxicas, ofreciendo una visión más clara de cómo estas dinámicas influyen en su vida personal y académica. A continuación, se presentan los objetivos específicos de esta investigación:

En primer lugar, se busca precisar los saberes que tienen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano sobre las relaciones tóxicas. Este objetivo se centra en identificar el conocimiento que los estudiantes poseen acerca de las características y manifestaciones de las relaciones tóxicas, así como la información que manejan sobre los efectos de estas relaciones en su bienestar emocional y social.

En segundo lugar, se pretende señalar las creencias que tienen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano sobre las relaciones tóxicas. Este objetivo busca explorar las opiniones, percepciones y creencias que los estudiantes mantienen respecto a las relaciones tóxicas, considerando cómo estas creencias influyen en sus actitudes y comportamientos hacia estas relaciones.

Finalmente, el estudio tiene como objetivo detallar las actitudes que tienen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano frente a las relaciones tóxicas. Este aspecto del estudio se enfoca en examinar las actitudes de los

estudiantes hacia las relaciones tóxicas, incluyendo sus respuestas emocionales y comportamentales frente a situaciones de conflicto o malestar en sus relaciones interpersonales.

Capítulo II: Desentrañando la Teoría: Dependencia Emocional y Representaciones Sociales

En este capítulo, abordaremos los conceptos teóricos esenciales para comprender el fenómeno de las relaciones tóxicas desde una perspectiva académica. La exploración de la dependencia emocional y las representaciones sociales proporciona un marco conceptual que permite analizar cómo los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano perciben y viven estas relaciones en su entorno.

La dependencia emocional es una dimensión clave en el estudio de las relaciones interpersonales, ya que se refiere a cómo las personas pueden sentirse dependientes de sus parejas, amigos o compañeros, y cómo esta dependencia puede afectar su bienestar y sus dinámicas relacionales. Este concepto nos ayudará a entender las bases de las relaciones tóxicas y sus efectos en la salud mental de los individuos.

Por otro lado, las representaciones sociales son las construcciones colectivas que las personas crean para entender y dar sentido a su realidad social. Analizaremos cómo estas representaciones moldean las percepciones de los estudiantes sobre las relaciones tóxicas, y cómo estas percepciones influyen en sus actitudes y comportamientos.

A lo largo de este capítulo, se detallarán las teorías y modelos relevantes que explican estos fenómenos, proporcionando una base sólida para el análisis de los datos y la interpretación de los resultados en los capítulos siguientes. Este enfoque teórico es crucial para desentrañar las complejidades de las relaciones tóxicas y sus impactos en la vida de los estudiantes.

Conceptos clave: Dependencia emocional y relaciones tóxicas

Para abordar de manera efectiva el tema de las relaciones tóxicas en el contexto de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, es esencial entender dos conceptos clave que son fundamentales para el análisis de estas

dinámicas interpersonales: la dependencia emocional y las relaciones tóxicas. La dependencia emocional se refiere a un patrón de comportamiento en el cual una persona busca constante validación y apoyo emocional de otra, lo que puede llevar a una pérdida de autonomía y bienestar personal. Por otro lado, las relaciones tóxicas son aquellas interacciones interpersonales que, en lugar de fomentar el crecimiento mutuo y el bienestar, perpetúan patrones de manipulación, control y malestar.

Explorar estos conceptos permitirá una comprensión más profunda de cómo las relaciones tóxicas se manifiestan en la vida de los estudiantes, y cómo la dependencia emocional puede influir en la dinámica de estas relaciones. Esta sección proporciona una base teórica para identificar y analizar las características de estas relaciones y sus efectos en la salud mental y el desarrollo personal de los estudiantes.

Sirvent (2004) lo considera como un estado desadaptativo o trastorno resultante del sujeto al que se está apegado; en nuestro caso sería un par. Por otro lado, Sangrador (1998, citado en Sánchez, 2009) entiende la dependencia emocional como una necesidad patológica de los demás y se interpretaría por el nivel de inmadurez emocional y la demanda de reconocimiento ególatra.

Castelló (2002), la define, "como un patrón de demandas afectivas, frustradas que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas. Esta explicación alude a la dependencia emocional en la pareja, sin embargo, puede y debe extrapolarse a todo tipo de relaciones interpersonales".

El mismo autor afirma: "Es una necesidad emocional extrema que una persona tiene hacia su pareja durante diversas interacciones. Ésta es la esencia del asunto, a través de las capas de comportamiento sumiso, obsesiones sobre la pareja, miedo intenso al abandono. Parece que el "núcleo" de las adicciones emocionales es: la necesidad de una "emocionalidad extrema" en la actitud de uno hacia la pareja".

La dependencia emocional implica aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales canalizados al otro como fuente de

satisfacción y seguridad personal, que incluye creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismo (Castelló, 2005; Hirschfeld et al; 1977; Lemos y Londoño, 2006; Norwood, 1985; Schaeffer, 1998).

“La dependencia emocional está asociada a muchos factores causantes, uno de ellos es el tipo de apego que vivió la persona en su primera etapa de vida, la baja autoestima que se fue construyendo durante la vida y en la interacción social, el miedo al abandono y los esquemas mentales en relación a la vida en pareja que las personas van construyendo a lo largo de su vida amorosa” (Castello, 2005; Lemos y Londoño, 2006; Riso, 2010).

La dependencia emocional en los varones se manifestaría como conductas de dominación hacia la pareja con un menosprecio y negación de los sentimientos hacia ella (Castello, 2009). Mientras que, en las mujeres, está caracterizada por la necesidad exagerada de estar en una relación amorosa, siendo ésta de carácter afectivo y no de otro tipo (Castello, 2005). Los dependientes emocionales siempre están comprometidos en una relación, es decir no toleran la soledad (Castello, 2005; Lemos y Londoño, 2006; Riso, 2010).

La teoría más aceptada y tomada para múltiples estudios es la propuesta por Castello (2000) quien señala, “es un patrón de demandas afectivas que una persona tiene y con las cuales busca estar en una relación de pareja, aunque esta no le sea saludable”. “Esta concepción de la dependencia emocional por Castelló se sostiene bajo un marco teórico integracionista, toda vez que asumen una concepción dinámica (psicoanalítica) basada en el fundamento que los comportamientos son gestados en las primeras etapas de la vida del ser humano, de otro lado una concepción cognitiva debido a que los comportamientos son tomados como patrones o esquemas mentales” (García, 2019).

“La dependencia emocional puede describirse como un patrón de comportamientos emitidos por una persona que afectan directamente las relaciones interpersonales o de pareja y cuya funcionalidad puede derivar en la obtención de atención, mantenimiento de la cercanía o evitación de ciertos

eventos amenazantes tales como una discusión o la pérdida del vínculo afectivo” (Izquierdo, 2013).

La mayoría de los estudios (Bornstein, 1992; Schore, 1994; Castello, 2000; Goleman, 2006; Bornstein, 2011) asocian la dependencia emocional a la sobreprotección de los padres, sin importar la cultura. “Es decir, el autoritarismo parental se vincula con la generación de dependencias en los niños, adolescentes y adultos. Si en las relaciones parentales no se ocasiona la capacidad de ofrecer al niño comportamientos independientes y autónomos, sobreprotegiendo y evitando todo acto de construcción de su ser por sí mismo (en especial en la adolescencia), el individuo tiene una alta probabilidad de engendrar una dependencia emocional hacia los demás. Es decir, la incapacidad de que el infante se desarrolle autónomamente y aprenda por ensayo - error durante este período crítico” (Rodríguez de Medina 2013).

Para comprender la dependencia emocional y sus manifestaciones en las relaciones interpersonales, es crucial explorar diferentes modelos teóricos que expliquen sus causas, dinámicas y consecuencias. Uno de los modelos más influyentes en este ámbito es la Teoría de la Vinculación Afectiva propuesta por Castello en 2005. Esta teoría ofrece un marco conceptual para analizar cómo las experiencias tempranas de apego influyen en las relaciones afectivas a lo largo de la vida, especialmente en el contexto de la dependencia emocional.

La Teoría de la Vinculación Afectiva se centra en la idea de que las relaciones tempranas con los cuidadores primarios forman las bases para la manera en que los individuos establecen vínculos afectivos en la adultez. Castello (2005) argumenta que estas primeras experiencias de apego configuran patrones de comportamiento, expectativas y necesidades emocionales que perduran y se manifiestan en las relaciones adultas, a menudo conduciendo a formas de dependencia emocional.

En esta sección, exploraremos los conceptos fundamentales de la teoría, examinaremos cómo el apego seguro o inseguro durante la infancia puede influir en la formación de relaciones tóxicas en la vida adulta, y discutiremos cómo estas

ideas pueden aplicarse para entender mejor la dependencia emocional en el contexto de las relaciones interpersonales entre los estudiantes universitarios.

Esta teoría explica la naturaleza de la dependencia emocional. Define la conexión emocional como la conexión del sujeto con otras personas y la necesidad de establecer y mantener conexiones constantes con ellas. Castello (2005) nos dice que, “esta vinculación afectiva con los demás puede darse en diferentes grados, dado que conforma un hipotético continuo.

El resultado es que algunas personas están ligeramente conectadas con otras, algunas están moderadamente conectadas y otras están excesivamente conectadas. Además, muestra que esta conexión emocional tiene dos componentes: el primero es un aporte emocional hacia los demás que corresponde a la empatía, el amor incondicional hacia los demás, una actitud positiva que expresa inquietudes y deseos, cariño y elogios hacia ellos. El segundo componente es el amor recibido de otro, que consiste en sentimientos positivos similares dirigidos hacia alguien que está en él; en resumen, la más alta perfección del respeto a uno mismo.

El escritor afirma que, en condiciones sanas, los dos componentes deberían ser igualmente valiosos. Sin embargo, en las situaciones de amor romántico extremo esto no es así, esto denota que cuando hay una asociación demasiado fuerte, normalmente uno de los componentes tiene más valor que el otro. Siendo así, se puede afirmar que, dentro del caso de la dependencia emocional, el elemento que tiene mayor predominancia es el segundo, el de ser amados por el otro.

En efecto, los individuos que pueden ser considerados como ordinarios, con vínculos con personas sanas, se encuentran en la franja de la relación, pero en una magnitud intermedia. El individuo se encontraría adecuadamente asociado a los otros, deseando su asistencia, preocupándose por ellos y sabiéndose estimado, sin embargo, sin dejar su individualidad y gozando además de situaciones de soledad o intimidad.

“La diferencia entre las relaciones de parejas normales y las que lleva a cabo un dependiente emocional son cuantitativas, y que precisamente por eso

se podrían ubicar en un hipotético continuo, manifestándose ello en grados de vinculación afectiva, que daría cuenta de hasta qué punto está vinculado o no una persona. En ese mismo sentido, los sujetos con dependencia emocional no estarán ubicados exactamente en el mismo grado de dicho continuo, de modo que unos estarán situados en una posición más cercana a la saludable, otros estarán más próximos al extremo del continuo que constituye la vinculación afectiva extrema, y otros más estarán en lugares intermedios, expresándose con ello la gravedad o severidad del problema” (Castello, 2005)

"¿Alguna vez has sentido que te aferras demasiado a alguien o que te alejas sin razón aparente? Bueno, eso tiene mucho que ver con la teoría del apego en las relaciones. Se trata de cómo nos relacionamos emocionalmente con los demás, basado en nuestras experiencias desde la infancia. En relaciones que pueden ser un poco... complicadas, como las tóxicas, esta teoría explica mucho sobre por qué actuamos como actuamos, y cómo esos patrones pueden influir en nuestra felicidad y bienestar. Vamos a desentrañar un poco este rollo del apego y cómo afecta nuestras relaciones hoy en día."

La Teoría del Apego, desarrollada por el psicólogo John Bowlby en la década de 1950, ofrece un marco teórico fundamental para entender las relaciones interpersonales y sus implicaciones en la salud mental. Esta teoría postula que los vínculos emocionales formados durante la infancia con los cuidadores principales tienen un impacto duradero en el desarrollo emocional y social de un individuo. Según Bowlby, el apego es un sistema biológico que asegura la protección y la supervivencia del infante a través de la formación de lazos afectivos con figuras de apego, que luego influyen en cómo los individuos gestionan sus relaciones a lo largo de la vida.

La teoría del apego se basa en la idea de que estos vínculos iniciales establecen patrones de comportamiento que afectan la forma en que las personas perciben y manejan sus relaciones interpersonales en la adultez. Bowlby identificó varios estilos de apego, incluyendo el seguro, el ansioso, el evitativo y el desorganizado, los cuales reflejan diferentes maneras de relacionarse con los demás y de manejar el estrés en las relaciones. Estos estilos de apego tienen implicaciones significativas para entender fenómenos como las

relaciones tóxicas, ya que los patrones de apego pueden influir en la forma en que los individuos se relacionan con los demás, buscan apoyo y responden a conflictos en sus relaciones.

En el contexto de esta investigación, la teoría del apego proporciona una base teórica para explorar cómo los estilos de apego pueden influir en la percepción y experiencia de las relaciones tóxicas entre los estudiantes. A través de esta perspectiva, se busca analizar cómo las experiencias tempranas de apego pueden modelar las actitudes y comportamientos de los estudiantes en sus relaciones actuales, contribuyendo a una mejor comprensión de los factores que perpetúan o mitigan las relaciones tóxicas en su vida académica y personal.

Imagina que estás en una conversación con alguien, y parece que nunca logran entenderse. A veces, lo que parece una simple discusión sobre algo trivial se convierte en un gran conflicto. ¿Te has preguntado alguna vez por qué pasa esto? Aquí es donde entra en juego una teoría muy interesante: **la Teoría de los Marcos Relacionales** de Moral y Sirvent.

En pocas palabras, esta teoría nos ayuda a entender cómo interpretamos nuestras relaciones y cómo nuestros “marcos” o perspectivas influyen en nuestra manera de relacionarnos con los demás. Es como si tuviéramos diferentes “lentes” a través de los cuales vemos nuestras interacciones y experiencias. Estos marcos afectan cómo percibimos los conflictos, nuestras expectativas y hasta nuestras emociones en una relación.

Moral y Sirvent (2009) nos explican que cada persona tiene una manera única de ver las cosas, basada en sus experiencias pasadas, sus valores y sus creencias. Estos marcos no solo nos ayudan a interpretar lo que pasa en nuestras relaciones, sino que también pueden crear malentendidos si no somos conscientes de ellos. En otras palabras, es como si estuviéramos hablando en diferentes idiomas emocionales, sin darnos cuenta.

Vamos a sumergirnos en esta teoría para ver cómo estos “marcos” afectan nuestras relaciones diarias y cómo podemos usarlos para mejorar nuestra comunicación y comprensión con los demás.

Esta teoría nos dice que la forma de pensar de un dependiente emocional surge por el aprendizaje de relaciones y asociaciones que atribuyen características sobrevaloradas a la pareja, lo que lleva al consultante a relacionarse en función de cómo quiere que sean los otros y no como son realmente.

Con el tiempo, sugieren los autores, un enfoque obsesivo en complacer y agradar a aquellos a quienes uno respeta se convierte en la norma, a menudo acompañado de cambios en el comportamiento y reglas rígidas de conducta para lograr algún tipo de refuerzo y existir en la vida de otras personas.

¿Alguna vez has sentido que no puedes estar bien sin el apoyo de otra persona? ¿O te has dado cuenta de que tus emociones dependen completamente de cómo te trata alguien más? Bueno, eso es lo que llamamos **dependencia emocional**, y puede ser mucho más complicado de lo que parece a simple vista.

La dependencia emocional es como estar en una montaña rusa emocional, donde tus sentimientos y tu bienestar se suben y bajan en función de las acciones de otra persona. Pero, ¿sabías que esta dependencia no solo afecta cómo te sientes, sino también cómo piensas y actúas? Vamos a desglosar esta idea en tres áreas importantes: **cognitiva, conductual y emocional**.

Primero, en el área **cognitiva**, hablamos de cómo nuestras ideas y creencias sobre nosotros mismos y nuestras relaciones pueden hacernos sentir que necesitamos a alguien más para ser felices. ¿Te has encontrado pensando cosas como “No soy nada sin él/ella” o “Mi vida no tiene sentido si no estoy con esta persona”? Estas creencias no solo afectan cómo te sientes, sino que también influyen en cómo ves el mundo y tus relaciones.

Luego está el aspecto **conductual**, que se refiere a las acciones que tomamos basadas en nuestra necesidad de aprobación o afecto. Tal vez cambias tu manera de ser para agradar a alguien o te preocupas constantemente por lo que esa persona piensa de ti. Aquí es donde nuestras acciones pueden volverse un ciclo de búsqueda de validación y miedo al rechazo.

Finalmente, está el área **emocional**, que es cómo nuestras emociones están directamente ligadas a la presencia o ausencia de esa persona. ¿Te has sentido desbordado de tristeza cuando esa persona no está cerca o extremadamente feliz cuando te prestan atención? Esta montaña rusa de emociones es una señal de cómo tu bienestar está atado a esa relación.

Entender la dependencia emocional a través de estas tres áreas nos ayuda a ver cómo afecta diferentes aspectos de nuestra vida y cómo podemos empezar a trabajar en nosotros mismos para lograr una mayor independencia emocional. Así que, en los siguientes párrafos, vamos a explorar cada una de estas áreas en detalle para descubrir cómo podemos superar la dependencia emocional y encontrar un equilibrio más saludable en nuestras relaciones.

Área cognitiva: Indagar los pensamientos, las reglas, marcos y filosofías respecto a una relación en pareja, es el objetivo fundamental en el abordaje de esta problemática (Besser & Priel, 2011). De esta manera, es común encontrar un miedo desproporcionado a estar solo, pensamientos de no valer nada, de no merecer amor, que la pareja es infiel, entre muchos otros que tienden a variar dependiendo del consultante y sus quejas (Collins & Feeney, 2004).

“Según lo planteado en la teoría de macro relaciones se puede decir que el temor frente a la separación y el miedo a la soledad, se presentan simultáneamente con pensamientos recurrentes que conducen al desarrollo de estrategias interpersonales de control para mantener a la persona al lado, tales como la expresión afectiva inadecuada, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión emocional impulsiva” (Lemos & Londoño, 2006). De esta manera, las rumiaciones sobre posibles abandonos, el miedo a la soledad y las conductas que debe hacer para mitigar estos pensamientos, son los más comunes en este tipo de patrón (Castelló, 2005). “Este repertorio es limitante en tanto que genera una dependencia extrema de los demás y produce insensibilidad a las consecuencias que emanan de las acciones (perfiles típicos de la D.E.)” (Hayes, Gifford & Hayes, 1998).

- a. Área conductual: Se pueden observar comportamientos encaminados a disponer del otro, a expresar emociones

intensas y a complacer por medio de la atención exclusiva a la pareja, dejando de lado necesidades e intereses personales incluso de manera obsesiva, tal como podría presentarse dentro de un trastorno obsesivo compulsivo (Feeney & Collins, 2001; Secades & Fernández, 2001). Esto se refleja en las conductas de reparación y comprobación que suelen presentar estos individuos (v. g. llamadas o mensajes continuos, revisión de redes sociales, de objetos personales, entre otras), (Bogerts, 2005).

“Otro comportamiento habitual es la búsqueda activa de atención que asegure la permanencia de la pareja en la relación y una posición central en la vida de esta. Regularmente, esta búsqueda se realiza asumiendo una posición pasiva y sumisa o, en el extremo contrario, agresiva, guardando siempre el objetivo de mantener a la pareja” (Bornstein, 1993).

- b. Área emocional: Una de las características fundamentales de la dependencia emocional, es la inestabilidad emocional que suelen manifestar las personas que la presentan (Joel, MacDonald y Shimotomai, 2010). “En sus relaciones, tienden a presentar altas y bajas emocionales, los conflictos aumentan su frecuencia y poseen niveles más bajos de regulación emocional. Es común que se manejen mecanismos de evitación y escape, lo que dificulta asimilar el problema y sus consecuencias. Así mismo, manifiestan sentimientos de inestabilidad como el rechazo, miedo, abandono, rabia, pseudosimbiosis (no estar completo sin el otro) y culpa” (Moral y Sirvent, 2009; Sophia, Tavares y Zilberman, 2007).

Esto hace que dichas personas se sientan tristes y preocupadas la mayor parte del tiempo, tienen un miedo irracional y desproporcionado a estar solas, por lo que reaccionan cuando ven amenazas o señales desagradables en su entorno.

La soledad es vista en la mayoría de casos como algo aterrador; algo a ser evitado y que podría explicar muchos de los comportamientos orientados a lograr mantener una pareja o un apoyo social constante (Castelló, 2005). Además,

Montero, López y Sánchez (2001) afirman que “la soledad surge como respuesta a la falta de una relación específica, lo que supone un desequilibrio en el nivel de interacción socioemocional deseado, cuyas consecuencias pueden ser negativas o positivas, dependiendo de hasta qué punto el individuo puede tomar el control de su relación.

Para comprender las raíces de la adicción emocional, es esencial examinar la historia emocional original del individuo, especialmente su dinámica familiar y sus experiencias infantiles. La adicción emocional, o dependencia afectiva, se manifiesta cuando una persona busca en sus relaciones interpersonales una fuente constante de validación y apoyo, a menudo a expensas de su propio bienestar. Diversos investigadores han explorado las causas subyacentes de este fenómeno, identificando una serie de factores que contribuyen a su desarrollo.

En su estudio, Castelló (2005) enumera cuatro factores principales que pueden ser causantes de la adicción emocional:

1. **Carencias Afectivas Tempranas:** Las carencias afectivas durante la infancia, como la ausencia de estímulos positivos tales como valoración, respeto, elogios, abrazos y besos por parte de figuras significativas, pueden llevar a la creencia de que el abandono emocional es una condición normal y merecida. Estas carencias fomentan un sentimiento de vacío emocional que la persona busca llenar en sus relaciones adultas, perpetuando un ciclo de dependencia y búsqueda de afecto externo para compensar estas deficiencias iniciales.
2. **Foco en Fuentes Externas de Autoestima:** La dependencia emocional a menudo se manifiesta en la búsqueda constante de aprobación y atención de los demás como una forma de compensar las deficiencias emocionales de la infancia. Este enfoque en fuentes externas de

autoestima puede llevar a una necesidad excesiva de validación y afecto, lo que se traduce en comportamientos de búsqueda de atención en la adultez y en la formación de relaciones disfuncionales basadas en la necesidad de aprobación externa.

3. **Factores Biológicos:** La biología también juega un papel importante en la adicción emocional. Los antecedentes familiares de adicciones, como el alcoholismo o el abuso de sustancias, pueden predisponer a una persona a desarrollar patrones similares de dependencia emocional. Además, disfunciones neurológicas relacionadas con trastornos como la depresión, la ansiedad o el estrés crónico pueden contribuir al desarrollo de la dependencia emocional, creando un terreno fértil para que surjan estos patrones de comportamiento.

4. **Factores Culturales y de Género:** Los modelos educativos y sociales también influyen en la adicción emocional. Las normas culturales y de género a menudo refuerzan la idea de que las mujeres deben buscar validación a través de sus relaciones de pareja. En muchas culturas, las mujeres son socializadas para encontrar su valor en sus roles de cuidado y en la formación de relaciones románticas, lo que puede llevar a una dependencia emocional en sus relaciones de pareja como un medio para validar su autoestima y encontrar sentido en sus vidas.

Lemos y Londoño (2006) describen cómo las personas emocionalmente dependientes tienden a formar relaciones románticas con individuos que reflejan las mismas características disfuncionales que ellos han experimentado en su infancia. En sus palabras, "Estas personas forman pareja con otras que comparten las mismas características y viven en permanentes conflictos de amor romántico. 'No hay medicina para mi enfermedad, contigo o sin ti. Porque me mataste. Y no estoy contigo. Porque me estás diciendo que estoy muerta.'" Este ciclo de relaciones conflictivas y dependientes refleja un patrón persistente donde las personas buscan reparar viejas heridas emocionales a través de relaciones fallidas.

Según Bornstein (2011), "Las personas emocionalmente dependientes se esfuerzan por complacer a los demás para recibir protección y apoyo." Este rasgo psicológico se caracteriza por una alta sensibilidad a las opiniones de los demás, donde el individuo a menudo adopta el rol de complaciente para mantener el apoyo y la aceptación de una figura de autoridad o de pareja. Esta actitud revela una falta de habilidades sociales y una dependencia excesiva que limita la capacidad del individuo para establecer relaciones equilibradas y saludables.

En conclusión, la adicción emocional se manifiesta a través de una serie de factores interrelacionados, incluyendo carencias afectivas en la infancia, una dependencia de fuentes externas de autoestima, factores biológicos predisponentes, y la influencia de normas culturales y de género. Las personas con adicción emocional suelen buscar constantemente validación externa, tienen dificultades para establecer límites saludables y, a menudo, se encuentran atrapadas en patrones disfuncionales de relación. La comprensión de estos factores es esencial para el desarrollo de estrategias de intervención y prevención efectivas para abordar la adicción emocional y promover una vida emocionalmente equilibrada.

Teoría de las representaciones sociales

¿Alguna vez has pensado en cómo entendemos el mundo que nos rodea? ¡Claro! Todos tenemos nuestras propias opiniones, creencias y percepciones sobre las cosas. Pero, ¿te has preguntado alguna vez de dónde vienen estas ideas y cómo se forman? Bueno, ¡aquí es donde entran las representaciones sociales!

Imagina que las representaciones sociales son como los "lentes" a través de los cuales vemos el mundo. Cada uno de nosotros tiene un par de estos lentes que nos ayuda a interpretar y entender lo que pasa a nuestro alrededor. Estas lentes no son iguales para todos; dependen de nuestra cultura, nuestras experiencias y nuestro entorno social. Por ejemplo, cómo vemos el amor, el éxito o la amistad está muy influenciado por lo que hemos aprendido de nuestra familia, amigos y medios de comunicación.

Las representaciones sociales no solo nos ayudan a dar sentido a las cosas, sino que también nos ayudan a comunicarnos con los demás. Son las ideas y creencias compartidas que se transmiten de una persona a otra y que nos permiten entendernos y relacionarnos. Así que, cuando hablamos de representaciones sociales, estamos hablando de cómo formamos nuestras opiniones sobre el mundo y cómo estas opiniones nos afectan en nuestra vida diaria.

Hoy vamos a explorar qué son exactamente estas representaciones sociales, cómo se forman, y por qué son tan importantes en nuestra vida cotidiana. Vamos a ver ejemplos y descubrir cómo influyen en nuestra manera de pensar y de interactuar con los demás.

“...Representación social es un conjunto de conceptos, enunciados y explicaciones originados en la vida diaria, en el curso de las comunicaciones interindividuales. En nuestra sociedad se corresponden con los mitos y los sistemas de creencias de las sociedades tradicionales; incluso se podría decir que son la versión contemporánea del sentido común... constructos cognitivos compartidos en la interacción social cotidiana que proveen a los individuos de un entendimiento de sentido común, ligadas con una forma especial de adquirir y comunicar el conocimiento, una forma que crea realidades y sentido común. Un sistema de valores, de nociones y de prácticas relativas a objetos, aspectos o dimensiones del medio social, que permite, no solamente la estabilización del marco de vida de los individuos y de los grupos, sino que constituye también un instrumento de orientación de la percepción de situaciones y de la elaboración de respuestas...”. (Moscovici 1981).

Jodelet Denise (1986) dice: “...Es una forma comprimida de un conjunto de normas, un sistema de referencia que nos permite interpretar lo que experimentamos y darle sentido a lo inesperado; Elementos que nos ayudan a identificar situaciones, sucesos y personas que conectan con nosotros...”

“...una forma de conocimiento social que nos permite explicar situaciones cotidianas, un conocimiento que se comparte y distribuye socialmente, un

conocimiento práctico que produce evidencia de nuestra realidad aceptada e integrada en la creación de la realidad...”

"Páez (2000) "... los sistemas de creencias son menos estables y son característicos de la mayoría de las llamadas "subculturas" dentro de las sociedades. Aparece en presencia de objetos y hechos sociales que necesitan ser "corregidos" y transformados para comprender o explicar algo negativo. Las presentaciones públicas suelen denominarse artículos de opinión "no oficial".

“...Las personas con actitudes diferentes tienen distintas teorías implícitas y distintos esquemas, lo que implicaría en otras palabras que apelan a diferentes representaciones sociales...” (Páez, 1987).

Las representaciones muestran el papel de los mitos y sistemas de creencias de las sociedades tradicionales en nuestra sociedad. “...versión contemporánea del sentido común...” (Moscovici, 1979).

El conocimiento que establece las representaciones sociales se crea a través de la información y los modelos mentales que recibimos y transmitimos a través de nuestras experiencias, cultura, conocimiento y comunicación social, de ahí el nombre de "sentido común" (Jodelet, 1984).

“Las representaciones sociales son procesos, son a la vez pensamiento constituido y pensamiento constituyente; pensamiento constituido en tanto se transforman en productos que intervienen en la vida social como estructuras preformadas que posibilita interpretar la realidad. Son pensamiento constituyente pues no sólo reflejan la realidad, sino que intervienen también en su elaboración. Por ello se puede afirmar que la representación social es un proceso de construcción de la realidad” (Tomaghelli, 2012).

De modo general, las representaciones sociales constituyen una formación subjetiva, multifacética y polimorfa, donde fenómenos de la cultura, la ideología y la pertenencia socio-estructural dejan su impronta; al mismo tiempo que elementos afectivos, cognitivos, simbólicos y valorativos participan en su configuración (Tomaghelli, 2012).

“Las representaciones sociales, en definitiva, constituyen sistemas cognitivos en los que es posible reconocer la presencia de estereotipos, opiniones, creencias, valores y normas que suelen tener una orientación actitudinal positiva o negativa. Se constituyen, a su vez, como sistemas de códigos, valores, lógicas clasificatorias, principios interpretativos y orientadores de las prácticas, que definen la llamada conciencia colectiva, la cual se rige con fuerza normativa en tanto instituye los límites y las posibilidades de la forma en que las mujeres y los hombres actúan en el mundo” (Araya, 2000).

El abordaje de las representaciones sociales favorece, por tanto, entender la dinámica de las interacciones sociales y aclarar los determinantes de las prácticas sociales, pues la representación, el discurso y la práctica se generan mutuamente (Abric, 1994).

“De lo anterior se deriva la importancia de conocer, desentrañar y cuestionar el núcleo figurativo de una representación social alrededor del cual se articulan creencias ideologizadas, pues ello constituye un paso significativo para la modificación de una representación y por ende de una práctica social”. (Banchs, 1991).

Sandoval (1997) señala que las representaciones sociales tienen cuatro funciones:

- La comprensión, función que posibilita pensar el mundo y sus relaciones.
- La valoración, que permite calificar o enjuiciar hechos.
- La comunicación, las personas interactúan creando y recreando escenas sociales.
- La actuación, que está condicionada por las representaciones sociales.

“Las representaciones sociales como forma de conocimiento aluden a un proceso y a un contenido. En tanto proceso las representaciones sociales refieren a una forma particular de adquirir y comunicar conocimientos. Como contenido, a una forma particular de conocimiento, que constituye un universo de creencias en el que se distinguen tres dimensiones: la actitud, la información y el campo de representación” (Moscovici, 1979).

En otras palabras, comprender o definir las representaciones sociales se trata de presentar lo que se conoce (información), lo que se cree y cómo se interpreta (representación), lo que se hace o cómo se comporta (actitud).

Como plantea Vergara Quintero en su artículo Naturaleza de las representaciones sociales; “las representaciones sociales se presentan bajo formas variadas, más o menos complejas; nos permiten interpretar lo que nos sucede, y aún dar sentido a lo inesperado. Son categorías, que sirven para clasificar las circunstancias, los fenómenos y las personas con quienes tenemos algo que ver. Son teorías que permiten diseñar la actuación cotidiana. Y a menudo, cuando se les comprende dentro de la realidad concreta de la vida social, las representaciones sociales son todo esto junto” (Moscovici, 1986).

Entenderemos como representación social a “los procesos que permiten la elaboración y el funcionamiento de una estructura de conocimiento con forma singular y que son característicos de la construcción del conocimiento social” (Morales, 1997). El proceso de reconocimiento social es un proceso sociocognitivo en el que las reglas sociales están integradas en los procesos mentales de las personas.

Estudios previos sobre relaciones tóxicas en el ámbito universitario

Cuando pensamos en las relaciones tóxicas, a menudo nos vienen a la mente imágenes de parejas en conflicto o amistades disfuncionales. Sin embargo, estos patrones de comportamiento también pueden encontrarse en otros ámbitos de nuestras vidas, incluyendo el entorno académico. En el contexto universitario, las relaciones tóxicas pueden surgir en múltiples formas, desde las interacciones entre compañeros de clase hasta las dinámicas entre estudiantes y profesores.

A lo largo de los años, se han llevado a cabo diversos estudios que han explorado cómo estas relaciones tóxicas se manifiestan en el ámbito universitario y cuáles son sus efectos en el bienestar de los estudiantes. Estos estudios han mostrado que las relaciones negativas no solo afectan la salud emocional y mental de los estudiantes, sino que también pueden tener un impacto significativo en su rendimiento académico y en su experiencia universitaria en general.

Las investigaciones han identificado varias formas en las que las relaciones tóxicas se pueden manifestar en el entorno universitario. Entre ellas, encontramos situaciones de acoso, bullying, exclusión social, y la presión negativa de grupos o personas que influyen de manera adversa en el desarrollo personal y académico de los estudiantes. A menudo, estas dinámicas no solo reflejan conflictos interpersonales, sino que también están relacionadas con factores estructurales y culturales presentes en las instituciones educativas.

En esta sección, vamos a sumergirnos en los estudios previos que han abordado estas problemáticas. Examinaremos investigaciones que han analizado cómo las relaciones tóxicas afectan a los estudiantes, explorando tanto los factores que las provocan como sus consecuencias. Además, veremos ejemplos de cómo estas dinámicas se han manifestado en diferentes contextos universitarios y qué soluciones se han propuesto para abordarlas.

Al comprender estos estudios, podremos tener una visión más clara de los desafíos que enfrentan los estudiantes en su vida académica y personal, y reflexionar sobre las estrategias que pueden ayudar a mejorar el ambiente universitario para todos. A medida que avanzamos en esta exploración, nuestro objetivo es destacar la importancia de reconocer y enfrentar las relaciones tóxicas en el ámbito universitario para promover un entorno de aprendizaje más saludable y enriquecedor.

En el contexto global actual, comprender los antecedentes internacionales de un fenómeno o problema específico se vuelve esencial para contextualizar y profundizar en la investigación. Los antecedentes internacionales ofrecen una visión panorámica de cómo se ha abordado un tema en diferentes países,

permitiendo identificar patrones comunes, diferencias significativas y enfoques innovadores que han surgido en diversas regiones del mundo. Esta perspectiva no solo enriquece el análisis del tema en cuestión, sino que también facilita la identificación de mejores prácticas y lecciones aprendidas que pueden ser adaptadas o mejoradas en contextos locales.

En las últimas décadas, el concepto de "relaciones tóxicas" ha cobrado creciente relevancia en el ámbito de la salud mental y las ciencias sociales en Perú. Este fenómeno, definido por interacciones interpersonales que resultan en daño emocional, psicológico o físico, ha sido objeto de un interés creciente en la investigación académica y en el discurso público. Las relaciones tóxicas pueden manifestarse en diversas formas, desde dinámicas abusivas en relaciones de pareja hasta ambientes laborales hostiles, y afectan a un amplio espectro de la población.

A nivel nacional, se han llevado a cabo estudios que exploran las manifestaciones de estas relaciones en diferentes contextos. Investigaciones recientes han evidenciado un aumento en la prevalencia de situaciones de maltrato, violencia emocional y manipulación en las relaciones interpersonales. Estos estudios revelan que las relaciones tóxicas no solo impactan el bienestar individual, sino que también influyen negativamente en el entorno social y comunitario.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, así como diversas organizaciones no gubernamentales, han abordado el tema a través de campañas de sensibilización y programas de apoyo para víctimas de violencia de género y abuso emocional. Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, persisten desafíos significativos en la identificación y manejo de estas dinámicas perjudiciales.

Este apartado explora el contexto nacional en torno a las relaciones tóxicas, destacando estudios relevantes, iniciativas gubernamentales y el papel de la sociedad civil en la búsqueda de soluciones para mitigar sus efectos. Se busca proporcionar un marco de referencia que permita comprender la magnitud

del problema y la necesidad de intervenciones efectivas para promover relaciones saludables en diversos ámbitos de la vida cotidiana.

Gil Alva et al. (2021), en su artículo de revisión; “La dependencia emocional: un problema de la psicología y otras ciencias humanísticas”; llegan a la siguiente conclusión: “la prevención de la dependencia emocional y su control se apoya en la estimulación de la zona de desarrollo próximo y en la explicación de la situación social del desarrollo, regulada por actividades socioculturales con su base natural en el sistema nervioso, regida por órganos funcionales, sin transmisión biológica, con implicaciones de la psiconeuroinmunología, a partir de la cual se trata de solucionar el dilema cuerpo-mente relacionado con el tema”.

Faur (2021) en su estudio; “Las nuevas adicciones: dependencias afectivas”, concluye que, “las dependencias afectivas o vínculos adictivos se definen como un patrón vincular disfuncional que-al igual que en otras adicciones- no pueden detenerse a pesar del sufrimiento que acarrear. La droga es la pasión y la química del enamoramiento que funcionan como un potente antidepresivo y generan una sensación de euforia similar a la hipomanía. En personas vulnerables, este estado funciona como un alterador del estado de ánimo que les sirve para anestesiar el sentimiento de vacío, por lo cual, cuando la fase de enamoramiento llega a su fin, se quedan atrapadas en un intento de reedición de aquella sensación original aun cuando la relación sea inconveniente”.

Gámez-Guadix et al. (2018), en su estudio sobre: “Abuso, control y violencia en la pareja a través de internet y los smartphones: características, evaluación y prevención”, concluyendo que, “es fundamental hacer hincapié en factores familiares (p.ej., experiencias de maltrato en la familia o exposición a la violencia en el hogar) y personales (baja autoestima, impulsividad, etc.) que pueden estar relacionados con la aparición de estas conductas”.

Gómez y López-Rodríguez (2017), en su estudio; “La dependencia emocional: la adicción comportamental en los márgenes de la patología dual”, concluye que, “la dependencia emocional es una adicción comportamental que puede referenciarse siguiendo los parámetros expuestos y esto conlleva que se

puede intervenir con los dependientes emocionales. Se establecen criterios de leve a grave para analizar la afectación del dependiente emocional y se abren las puertas para que los profesionales puedan intervenir adecuadamente en dicha patología”.

Bonilla et al. (2017), en: “Tolerancia y justificación de la violencia en relaciones de pareja adolescentes”, Los resultados muestran que los métodos de control y abuso de pareja a través de las TIC son ampliamente aceptados y ocurren en ambas direcciones entre mujeres y hombres. Cuando se trata de creencias que justifican la violencia, es más probable que los hombres estén de acuerdo con los valores feministas y toleren el uso de la violencia por parte de su pareja como señal de amor. Esto indica la posibilidad de violencia en relaciones futuras.

Corbo (2017), en su trabajo; “Propuesta de intervención para la dependencia emocional. Superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja”; Las personas que padecen este problema presentan baja autoestima y autoestima negativa, miedo e intolerancia a la soledad, ansiedad por separación, falta de sospecha, diferentes creencias sobre el amor, poca comprensión de los problemas y dificultades en la ruptura de relaciones a pesar del problema presente.

Moreno y Gaviria (2016), realizan la investigación: “Representaciones sociales sobre salud en profesionales de la seguridad y salud en el trabajo”, se pretende contribuir a ver como desde la práctica estos conceptos sobre salud operan en la realidad; llegando a la conclusión, “que existe una influencia bastante demarcada en principio de los conceptos formales, pero que a través de la práctica estos van ganando un sentido diferente en el cual coinciden todos los profesionales participantes, de manera que el concepto se va guiando hacia y acorde a las condiciones de trabajo, en donde se tienen en cuenta las posibles realidades en las que el profesional actúa y ejerce habitualmente”.

Hernández (2016), realiza el estudio: “Dependencia emocional en las relaciones de pareja de los/las adolescentes del Puerto de la Cruz”, concluyendo que “la mayoría de los/las adolescentes que completaron el cuestionario eran

psicológicamente dependientes, es decir, tenían un fuerte deseo de contar con el apoyo incondicional de personas importantes en sus vidas".

Gómez (2015), en su investigación; "Estudio descriptivo de los patrones que se han aprendido generacionalmente y que facilitan que una persona se involucre en relaciones afectivas dependientes"; indica que, es claro que una de las causas de la dependencia emocional está relacionada con la creación de ansiedad o ambivalencia de apego, y la alteración emocional vivida por los participantes fue reportada por antepasados o familiares, existe miedo a la separación.

Pazos (2014), presenta: "Violencia en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes"; los resultados indicaron, "la violencia verbal y emocional son los tipos de violencia más comunes entre las parejas jóvenes, independientemente del género. "Las niñas tienen más probabilidades de cometer violencia física, verbal y emocional, mientras que los niños tienen más probabilidades de cometer violencia íntima y sexual".

Guerrero y Suárez (2012), realizan el estudio; "Representaciones sociales de violencia basada en género en relaciones de pareja desde la mirada de mujeres adolescentes, en la ciudad de Ipiales, departamento de Nariño en Colombia"; "las mujeres jóvenes crearon sus ideales de intimidad al permitir la expresión de violencia leve, reconociéndola y llamándola el 'ritual del amor' y enfocándose en aspectos de la violencia explícita, centrados en la víctima".

Ariza (2013), publica el estudio: "Las representaciones sociales de la violencia en las relaciones de pareja en Medellín en el siglo XXI"; el objetivo de la investigación es comprender las representaciones sociales de las personas agredidas, agresoras y quienes les atienden, sobre la violencia en las relaciones de pareja, de la ciudad de Medellín, en la primera década del siglo XXI. Las representaciones sociales hegemónicas de género se están transformando, por la adopción de una ética civil laicista, expresada en representaciones sociales emancipadas que consideran esta violencia como un delito y cuestiona el derecho masculino al castigo de la mujer.

Vega y Moro (2013), presenta el estudio: “La representación social de los malos tratos infantiles en la familia: Factores psicosociales que influyen en la percepción de las conductas de maltrato”. Los resultados obtenidos muestran que “el género condiciona el concepto de maltrato infantil haciendo que hombres y mujeres piensen de forma diferente respecto a su gravedad y frecuencia. La edad determina la representación de la gravedad del maltrato de forma que los jóvenes atribuyen mayor severidad a las conductas. La experiencia de maltrato afecta a la gravedad del maltrato percibido, declarando menor severidad los que piensan que han sido maltratados. La gravedad y la frecuencia de las conductas analizadas no son agrupadas por los participantes atendiendo a la naturaleza del maltrato sino a la cualidad de la conducta y a su severidad”.

Salazar et al. (2013), en su estudio sobre; “Relaciones tóxicas de pareja”, determinó que las relaciones de pareja con niveles importantes de disfuncionalidad, presentan cierta toxicidad para sus miembros al no permitir el crecimiento individual, contaminarlos a otros miembros de sus problemas, inhibir la libre expresión psicoafectiva y afectar simultáneamente emociones, conductas y cogniciones.

Izquierdo y Gómez-Acosta (2013), en su artículo de revisión; “Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual”, concluyen, que la dependencia afectiva puede describirse como un patrón de comportamientos emitidos por una persona que afectan directamente las relaciones interpersonales o de pareja y cuya funcionalidad puede derivar en la obtención de atención, mantenimiento de la cercanía o evitación de ciertos eventos amenazantes tales como una discusión o la pérdida del vínculo afectivo.

Rodríguez (2013), en su ensayo; “La dependencia emocional en las relaciones interpersonales”, concluye que, “la dependencia emocional es un trastorno emocional de los individuos que afecta, en especial, a su self y estima en las diferentes relaciones personales. La mayoría de estudios muestran como las relaciones primerizas son las generadoras de nuestras futuras actuaciones interpersonales, siendo la más relevante la paterno – filial. Cuando se favorecen relaciones de apego ansioso el cerebro se modela y derivarán en un individuo

con dependencia emocional. A su vez, el rechazo o discriminación puede producir una dependencia”.

Calero y Molina (2013), presentan: “Percepción de la violencia de género en el entorno universitario. El caso del alumnado de la Universidad de Lleida”; manifiestan: confirmamos la conclusión de investigaciones internacionales que señalaba que entre el estudiantado universitario se dan indicadores de relaciones caracterizadas por aspectos de dependencia y aceptación del abuso confundiéndolo con amor o ideales tradicionales románticos.

Gómez et al. (2012), publican el artículo “Exploración de las actitudes y conductas de jóvenes universitarios ante la violencia en las relaciones de pareja”, realizado en la Universidad de Huelva; teniendo como, objetivo, el análisis y evaluación de los conocimientos, actitudes y conductas con respecto a la violencia de género de una muestra de alumnas y alumnos de la referida universidad; a manera de conclusión, hay que formar a los/as jóvenes en la identificación del surgimiento y desarrollo del maltrato, y en cómo salir de una relación violenta, desechar los mitos del amor y que aprendan las características deseables en una relación de pareja.

Soriano (2011), publica el artículo; “La violencia en las relaciones de pareja en estudiantes universitarios. Propuestas educativas”, teniendo como objetivo, investigar sobre violencia en las relaciones de pareja en el alumnado de Magisterio en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada. Los datos obtenidos muestran que el 21,2% del alumnado encuestado, ha padecido, por parte de su pareja, con frecuencia, alguna forma de violencia de las señaladas en los distintos ítems del cuestionario y cómo estas conductas afectan en mayor proporción a las mujeres que a los hombres. De igual modo se constata el bajo índice de autopercepción que existe del problema en los estudiantes encuestados.

Falla (2010), en su investigación; “Programa cognitivo-conductual dirigido a parejas con dependencia emocional y distorsiones cognitivas que acuden al consultorio médico popular Jesús Nazareno de Cagua”; plantea como consecuencias de la dependencia emocional; agresiones, deterioro en diversas

áreas de la vida, deterioro en la relación y quiebre en la comunicación, desarrollo personal y toma de decisiones.

Muñoz et al. (2009), presentan el artículo; “El torbellino de la violencia. Relatos biográficos de mujeres que sufren maltrato”, llegando a la conclusión: la vivencia del maltrato fue descrita mediante la metáfora del “torbellino” (ceguera, aislamiento, indefensión, sufrimiento, destino, dependencia, fantasías y círculos viciosos). Ésta se relacionó con el término “aguantar”: valores inculcados, ideal de familia, incertidumbre, anulación, fracaso personal, amor, falta de apoyos, imagen de sí misma y pública, protección a los hijos, miedos múltiples y aspectos materiales.

Rodríguez et al. (2006), investigan sobre; “Creencias de adolescentes y jóvenes en torno a la violencia de género y las relaciones de pareja”, concluyen que, seguimos configurando la realidad de hombre y mujer desde una visión estereotipada de rasgos, que conlleva una prescripción de conductas acerca de lo que es ser varón o mujer y que, desde esta diferencia, tan clásica y tradicional, conformamos nuestras relaciones de pareja. Es, por tanto, necesario, seguir avanzando en la construcción de una sociedad más igualitaria y, sobre todo, alejada de la violencia contra la mujer, por el hecho de serlo.

En el contexto nacional peruano, las relaciones tóxicas han emergido como un tema de creciente interés tanto en el ámbito académico como en el social. Este fenómeno, caracterizado por patrones de comportamiento perjudiciales que afectan la salud emocional, psicológica y física de los individuos, ha sido objeto de atención en diversos estudios e investigaciones en las últimas décadas.

A nivel nacional, investigaciones recientes han comenzado a arrojar luz sobre las diversas manifestaciones de las relaciones tóxicas en diferentes esferas de la vida social. Estudio tras estudio ha demostrado que estas relaciones pueden presentarse en múltiples formas, desde relaciones de pareja disfuncionales hasta ambientes laborales abusivos y dinámicas familiares perjudiciales. La creciente preocupación por este tema se refleja en el aumento

de publicaciones académicas y en la implementación de políticas públicas orientadas a abordar los problemas derivados de estas relaciones.

Entre los estudios más relevantes, se encuentran investigaciones realizadas por instituciones académicas y organizaciones no gubernamentales que han documentado la prevalencia de comportamientos tóxicos en contextos como el hogar, el trabajo y las relaciones de amistad. Estos estudios han revelado la existencia de patrones comunes de abuso emocional, manipulación y violencia psicológica que afectan a diversas poblaciones.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, junto con otras entidades estatales y organizaciones civiles, han iniciado una serie de iniciativas para sensibilizar al público sobre los riesgos de las relaciones tóxicas y ofrecer apoyo a las personas afectadas. A través de campañas educativas y programas de intervención, se busca promover una mayor conciencia sobre las dinámicas destructivas y fomentar el desarrollo de relaciones interpersonales saludables.

A pesar de estos esfuerzos, persisten importantes desafíos en la comprensión y manejo de las relaciones tóxicas en Perú. La falta de recursos adecuados para la prevención y el tratamiento de estos problemas, así como el estigma asociado a las experiencias de abuso, continúan siendo barreras significativas. Este apartado explora el panorama nacional respecto a las relaciones tóxicas, ofreciendo una visión general de los estudios realizados, las políticas implementadas y las áreas que requieren atención adicional para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales en el país.

Jarecca y Ventura (2020), realizan el estudio; "Dependencia emocional y violencia en el noviazgo en jóvenes universitarios de la provincia de Tarapoto - San Martín"; los resultados demostraron que existe una relación altamente significativa, directa y con un grado de correlación moderada entre dependencia emocional y violencia en el noviazgo. Asimismo, se evidenció que el nivel predominante para mujeres y hombres en cuanto a dependencia emocional fue el nivel medio, por el contrario, el mayor porcentaje de mujeres y hombres presentaron un nivel bajo en violencia en el noviazgo.

García (2019), realiza un estudio sobre; “Dependencia emocional en varones y mujeres estudiantes de Psicología de una Universidad de Chimbote”; los resultados muestran dependencia emocional en el 22.9% de mujeres y el 27.8% de varones, no existiendo diferencias significativas ($p > 0.05$). Así mismo, 19.3% de mujeres y 27.8% de varones presentó ansiedad de separación, 24.1% de mujeres y 19.4% de varones presentó expresión afectiva, 19.3% de mujeres y 27.8% de varones presentó modificación de planes, 20.5% de mujeres y 22.2% de varones presentó miedo a la soledad, 15.7% de mujeres y 11.1% de varones presentó expresión límite y 20.5% de mujeres y 25% de varones presentó búsqueda de atención, sin diferencias significativas entre grupos.

Aguirre et al. (2019), investiga sobre: “Esquemas emocionales y dependencia emocional en estudiantes de Psicología de universidades de Lima Metropolitana”; concluyen que “los universitarios no entenderían sus emociones dificultándoles afrontar adecuadamente y no clarificando sus valores cuando está la tendencia hacia la necesidad de afecto extremo”.

Vera (2019), realiza un estudio sobre; “La dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada en Chiclayo”; teniendo como objetivo, determinar si existe asociación entre dependencia emocional y variables demográficas como grupo etario, sexo y tipo de familia; entre los hallazgos, existe asociación entre dependencia emocional y el tipo de familia, concretamente con el tipo de familia nuclear, es decir que los estudiantes que provienen y viven en una estructura familiar nuclear presentarán pocas posibilidades de soportar demandas afectivas crónicas y frustradas sobre una persona que procura complacer con interacciones personales de apego enfermizo, con presencia de características como posesividad, desgaste energético, sentimientos negativos. Además, el análisis estadístico permite afirmar que no existe relación entre dependencia emocional con grupo etario y variable sexo en estos estudiantes.

Ramos (2019), investiga sobre; “La dependencia emocional y celos en estudiantes universitarios de una universidad particular de Chiclayo”; su objetivo: determinar la relación entre dependencia emocional y celos en los mencionados estudiantes. Los resultados dieron a conocer que existe correlación positiva

moderada altamente significativa entre dependencia emocional y celos, indicando que al generarse la necesidad imperiosa de afecto de forma extrema y continua esta, se relaciona con el sentimiento de incomodidad, una emoción desagradable la cual está compuesta por enojo, tristeza y miedo. Concluyéndose de esta manera que mientras mayor sea la dependencia emocional hacia la pareja, mayor será la predisposición de que aparezcan celos sintomáticos.

Nepo (2019), realiza el estudio sobre: Celos y dependencia emocional en hombres y mujeres de una Universidad de Chiclayo; los resultados evidencian que existe relación positiva significativa entre las variables y sus diferentes dimensiones que éstas aguardan; concluyendo que, a mayores manifestaciones de celos, mayor será la predisposición a sufrir de dependencia emocional.

En el 2019, Bernedo, investiga sobre: “Relación entre celos, violencia recibida y ejercida durante el enamoramiento en estudiantes de una universidad privada de Arequipa”; concluye que, la relación entre los celos, violencia ejercida y violencia recibida durante el enamoramiento en jóvenes de una universidad privada en Arequipa, fueron positivas y de nivel medio bajo, es decir que a mayor presencia de celos, mayor violencia ejercida y violencia recibida.

Rifai (2018), en su estudio sobre: “Relaciones románticas y dependencia emocional en estudiantes de dos universidades privadas de Lima Metropolitana”; los resultados muestran que hay un mayor nivel de satisfacción, compromiso y mantenimiento de la relación cuando existen mayores conductas de búsqueda de atención-expresión afectiva y modificación de planes; y existe un mayor nivel de conflicto en la relación cuantas más conductas dependientes surjan. La dependencia emocional tiene efectos adaptativos y desadaptativos en las relaciones de pareja.

Sánchez (2018), realiza una investigación sobre: “Dependencia emocional e impulsividad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima norte”; como resultados, encontró que existe correlación estadísticamente significativa entre dependencia emocional e impulsividad ($p < .01$; $\rho = .380^{**}$) datos que refieren una relación directamente proporcional de nivel moderado entre la dependencia emocional y la impulsividad. Finalmente, se concluye que

aquellos estudiantes con bajos niveles de dependencia emocional no serán impulsivos.

Guevara y Suarez, en el 2018, en su estudio, “Creencias irracionales y dependencia emocional en féminas víctimas de violencia por su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán”; los resultados obtenidos muestran que existe relación significativa entre algunas dimensiones de creencias irracionales y la dependencia emocional en las mujeres violentadas. Dentro de las cuales tenemos: necesidad de aprobación, perfeccionismo y ausencia de autonomía, sin embargo, no se encontró relación en las siguientes dimensiones: condenación, catastrofismo, incontrolabilidad, ansiedad a lo desconocido, evitación al malestar, afección al pasado y facilismo. Por lo cual se llega a la conclusión de que a mayor presencia de creencias irracionales se hallará mayor población de mujeres con presencia de dependencia emocional.

Johnson y Silva (2017), en su estudio sobre “Dependencia emocional y características de la personalidad en estudiantes universitarios”; encuentran existencia de significatividad ($p < 0.05$) entre la Dependencia Emocional y la dimensión “E” Extroversión – Introversión. Estos resultados indican que las variables estudiadas se relacionan con un 99% de confianza, indican que mientras mayor son los factores de Dependencia Emocional mayor será la dimensión de Inestabilidad de la población.

Chero (2017) realiza un estudio sobre “Dependencia emocional en estudiantes del segundo y décimo ciclo de una universidad privada de Chiclayo”; su principal objetivo, identificar los niveles de dependencia emocional en los estudiantes de segundo y décimo ciclo. Sus resultados revelan que el 38% de los estudiantes de segundo ciclo se encuentran en un nivel significativo de dependencia emocional, y el 34% de estudiantes de decimo en un nivel alto, además, el sexo masculino alcanzo el 30% a diferencia del femenino que obtuvo 32%. Asimismo, el 35% de estudiantes entre 18 a 20 tienen un nivel significativo de dependencia, y el 32% de estudiantes entre 27 a más años evidencia un nivel alto. La dimensión miedo e intolerancia a la soledad presenta un 32% en nivel alto, seguido de la dimensión deseos de exclusividad que tiene un 32% en nivel significativo.

Perales (2017), en su investigación “Representaciones sociales de jóvenes sobre la violencia en las relaciones de pareja”; nos refiere, que influye la idealización y la percepción de que la pareja defiende y protege producto del amor romántico que existe en las relaciones amorosas y que dificulta se reconozcan y se accione frente a la violencia en la relación de pareja con conductas como control, coerción, manipulación, etc.

Sánchez et al. (2015), en su investigación sobre “Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia infligida por la pareja”; respecto a la dependencia emocional, se encontró diferencias en los factores modificación de planes ($p=0,011$) y miedo a la soledad ($p=0,0002$). Se concluye que las distorsiones cognitivas y dependencia emocional son diferentes entre las mujeres víctimas y no víctimas de violencia conyugal.

Mallma (2014), realiza un estudio sobre “Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de Psicología de un centro de formación superior de Lima sur”; los resultados mostraron una correlación altamente significativa de tipo inversa, de nivel moderado bajo, entre los puntajes totales de relaciones intrafamiliares y dependencia emocional, así mismo, se encontraron correlaciones inversas, significativas y altamente significativas, de nivel bajo y moderado bajo entre las dimensiones de las relaciones intrafamiliares y los factores de la dependencia emocional; se halló, además, que predominan las familias con relaciones intrafamiliares de nivel promedio (57.0%) y que el 31.4% de la muestra fue dependiente emocional. Encuentra diferencias significativas en el puntaje global y a nivel de los factores de la dependencia emocional, en relación al sexo, edad, ciclo y estado de víctimas de violencia de pareja.

En el ámbito local, las relaciones tóxicas representan un fenómeno complejo que ha comenzado a recibir atención creciente en los últimos años. A nivel de comunidades, distritos o provincias, la comprensión de estas dinámicas interpersonales se ha visto influenciada por factores socio-culturales específicos que moldean la manera en que se manifiestan y se abordan los problemas relacionados con el malestar emocional y las relaciones disfuncionales.

En diversos contextos locales del Perú, se han identificado patrones de comportamiento que reflejan la presencia de relaciones tóxicas en el entorno cotidiano de las personas. A nivel de estudios regionales y locales, se ha documentado la incidencia de comportamientos abusivos en relaciones de pareja, conflictos en ambientes laborales, y dinámicas familiares disfuncionales. Estos estudios, realizados por universidades locales, centros de investigación y organizaciones comunitarias, han comenzado a revelar cómo las características socioculturales y económicas específicas de cada región influyen en la prevalencia y percepción de las relaciones tóxicas.

En varias regiones del país, se han implementado programas y proyectos piloto dirigidos a la prevención y el manejo de las relaciones tóxicas. Por ejemplo, en algunas ciudades y distritos, se han desarrollado talleres de sensibilización, grupos de apoyo y campañas educativas enfocadas en la promoción de relaciones saludables y el empoderamiento de las víctimas. Estas iniciativas buscan abordar el problema desde una perspectiva local, teniendo en cuenta las particularidades culturales y las necesidades específicas de las comunidades.

Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, aún existen desafíos significativos en el ámbito local. La falta de recursos, la limitación en el acceso a servicios de apoyo psicológico y la persistencia de normas sociales que normalizan comportamientos tóxicos son barreras que dificultan la efectiva resolución de estos problemas. Los estudios locales han destacado la necesidad de fortalecer las redes de apoyo, mejorar la formación de profesionales en salud mental y promover un cambio cultural hacia la valorización de relaciones interpersonales sanas y respetuosas.

Este apartado explora los antecedentes locales sobre las relaciones tóxicas, proporcionando una visión detallada de los estudios realizados en distintas regiones, las iniciativas locales en curso y las principales dificultades que enfrenta la comunidad en la gestión de estas dinámicas perjudiciales. Se busca ofrecer una base para entender el contexto específico en el que se manifiestan las relaciones tóxicas y las oportunidades para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales en el ámbito local.

Neyra (2020), investiga sobre “Dependencia emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Puno”, tiene como propósito determinar si existe dependencia emocional en dichos estudiantes universitarios; encuentra que “el 37.98% de la muestra presenta indicadores de dependencia emocional, de este porcentaje, el 58.01% son varones y el 38.48% estudian en el área de ciencias sociales, el 28.86% muestra dependencia emocional y un 71.13% tendencia a la dependencia emocional; entre los que muestran dependencia emocional, las dimensiones más resaltantes son ansiedad por la separación y miedo a la soledad”.

Mamani et al. (2020), realiza el estudio sobre “Eficacia de un programa para prevenir la violencia de pareja en adolescentes de Juliaca, Perú”; concluye que, “los aprendizajes evidencian un incremento positivo de los conocimientos y el rechazo hacia la violencia de pareja. Esto implica que los adolescentes desarrollaron habilidades para prevenir relaciones de pareja conflictivas”.

Ejemplos y casos prácticos de relaciones tóxicas

Las relaciones tóxicas pueden manifestarse en diversos contextos y formas, afectando tanto a nivel personal como profesional. En esta sección, exploraremos ejemplos y casos prácticos que ilustran cómo estas relaciones se desarrollan, sus efectos en las personas involucradas, y estrategias para manejarlas de manera efectiva.

La Relación de Dependencia Emocional

Ana es una estudiante universitaria que mantiene una relación con Carlos, quien constantemente le recuerda que ella no puede ser feliz sin él. Carlos se muestra celoso cuando Ana pasa tiempo con amigos o familiares, y frecuentemente minimiza sus logros, afirmando que ella solo es exitosa gracias a su apoyo. Ana, por su parte, siente que su autoestima depende de la aprobación de Carlos y se angustia ante la idea de una posible separación.

Efectos en Ana:

- **Baja Autoestima:** Ana empieza a dudar de sus habilidades y logros, creyendo que solo es valiosa a través del reconocimiento de Carlos.

- **Aislamiento Social:** Ana reduce el tiempo que pasa con amigos y familiares, priorizando a Carlos sobre sus otras relaciones.
- **Estrés y Ansiedad:** La constante necesidad de aprobación de Carlos genera en Ana altos niveles de estrés y ansiedad.

Estrategias para Abordar la Relación:

1. **Reconocimiento de la Situación:** Ana debe identificar y aceptar que está en una relación dependiente.
2. **Establecimiento de Límites:** Es esencial que Ana establezca límites claros con Carlos sobre el respeto hacia su tiempo y sus relaciones externas.
3. **Apoyo Profesional:** Buscar la ayuda de un terapeuta para trabajar en su autoestima y en la dinámica de la relación.

Recomendación: Ana debe aprender a valorar sus propias cualidades y buscar apoyo fuera de la relación para fortalecer su autoestima y su independencia emocional.

La Relación de Control y Manipulación

Luis y Marta están casados desde hace cinco años. Luis ejerce un control excesivo sobre las decisiones de Marta, desde la gestión de sus finanzas hasta las decisiones sobre su carrera profesional. Luis usa la manipulación emocional para conseguir que Marta se sienta culpable por no cumplir con sus expectativas, alegando que todo lo que hace es por su bien.

Efectos en Marta:

- **Pérdida de Autonomía:** Marta siente que no tiene voz en decisiones importantes y que su vida está controlada por Luis.
- **Culpa y Confusión:** Marta se siente constantemente culpable por no satisfacer las expectativas de Luis, lo que genera confusión sobre sus propios deseos y necesidades.

- **Depresión:** La manipulación constante de Luis contribuye a un sentimiento de desesperanza y tristeza en Marta.

Estrategias para Abordar la Relación:

1. **Identificación de Técnicas de Manipulación:** Marta debe aprender a reconocer las tácticas de manipulación emocional utilizadas por Luis.
2. **Establecimiento de Espacios Propios:** Marta necesita encontrar tiempo y espacio para sí misma, sin la influencia de Luis.
3. **Consulta con un consejero:** Asistir a sesiones de consejería para obtener una perspectiva externa y aprender a afirmar sus propias necesidades.

Recomendación: Marta debe desarrollar habilidades para afirmar sus derechos y establecer una comunicación efectiva para expresar sus necesidades y límites.

La Relación de Rivalidad Destructiva en el Trabajo

Pedro y Laura trabajan en el mismo equipo en una empresa. Pedro se muestra constantemente competitivo y busca maneras de desacreditar a Laura para avanzar en su carrera. Pedro critica públicamente el trabajo de Laura, hace comentarios despectivos sobre ella, y trata de ganar el favor de su jefe a expensas de ella.

Efectos en Laura:

- **Dificultades en el Rendimiento:** Laura se siente insegura acerca de su trabajo y sus habilidades debido a las críticas destructivas de Pedro.
- **Ambiente de Trabajo Tóxico:** La rivalidad crea un ambiente de trabajo hostil y perjudica la cohesión del equipo.
- **Estrés Laboral:** Laura experimenta altos niveles de estrés debido a la constante competencia y crítica.

Estrategias para Abordar la Relación:

1. **Documentación de Comportamientos:** Laura debe mantener un registro detallado de los comportamientos y comentarios inapropiados de Pedro.
2. **Comunicación Asertiva:** Laura debe expresar sus preocupaciones de manera profesional a Pedro y a su superior, buscando una resolución de conflictos.
3. **Búsqueda de Apoyo:** Laura puede buscar apoyo de recursos humanos o de un mentor para obtener consejos sobre cómo manejar la situación.

Recomendación: Laura debe establecer límites claros en su interacción con Pedro y buscar un entorno de trabajo que fomente el respeto y la colaboración.

La Relación de Codependencia Familiar

María es una joven que vive con sus padres, quienes tienen dificultades para establecer límites claros con ella. Sus padres, al estar excesivamente involucrados en todos los aspectos de su vida, impiden que María tome decisiones por sí misma. La codependencia se manifiesta en la necesidad constante de María de la aprobación de sus padres para sentirse segura y valorada.

Efectos en María:

- **Dificultades para Tomar Decisiones:** María tiene problemas para tomar decisiones sin la intervención de sus padres.
- **Falta de Desarrollo Personal:** María no desarrolla habilidades de autogestión y autonomía debido al sobrecontrol de sus padres.
- **Estrés Familiar:** La relación codependiente genera tensiones y conflictos en la dinámica familiar.

Estrategias para Abordar la Relación:

1. **Establecimiento de Independencia:** María debe trabajar en desarrollar su autonomía tomando decisiones propias y estableciendo límites con sus padres.
2. **Terapia Familiar:** Participar en terapia familiar puede ayudar a reestructurar las dinámicas de control y dependencia.
3. **Desarrollo de Habilidades de Autogestión:** María debe buscar oportunidades para practicar habilidades de autogestión y resolver problemas de manera independiente.

Recomendación: María debe aprender a tomar decisiones por sí misma y a establecer límites saludables con sus padres para fomentar su desarrollo personal.

La Relación de Desigualdad en la Amistad

Javier y Sofía han sido amigos desde la infancia, pero la relación se ha vuelto desigual. Javier siempre está dispuesto a ayudar a Sofía en sus problemas, pero Sofía rara vez está disponible para apoyar a Javier cuando él lo necesita. Este desequilibrio causa resentimiento y frustración en Javier, quien siente que su amistad no es recíproca.

Efectos en Javier:

- **Sentimiento de Injusticia:** Javier se siente usado y no valorado en la amistad.
- **Desilusión:** La falta de reciprocidad en la amistad lleva a Javier a sentirse desilusionado con la relación.
- **Desmotivación:** La relación desequilibrada afecta la motivación de Javier para mantener la amistad.

Estrategias para Abordar la Relación:

1. **Comunicación Abierta:** Javier debe hablar con Sofía sobre cómo se siente respecto al desequilibrio en la amistad.

2. **Reevaluación de la Relación:** Javier debe considerar si la amistad es saludable y si vale la pena continuar en los términos actuales.
3. **Establecimiento de Expectativas Claras:** Es importante que Javier y Sofía establezcan expectativas claras sobre el apoyo mutuo en la amistad.

Recomendación: Javier debe evaluar si la amistad es equitativa y, si no lo es, comunicar sus sentimientos y expectativas a Sofía para encontrar un equilibrio en la relación.

Los ejemplos y casos prácticos presentados en esta sección ilustran diversas formas en que las relaciones tóxicas pueden manifestarse en diferentes contextos. Estos casos muestran cómo las dinámicas disfuncionales afectan a las personas involucradas y ofrecen estrategias para manejar y superar estas relaciones. Abordar las relaciones tóxicas implica reconocer los patrones de comportamiento dañinos, establecer límites saludables, y buscar apoyo profesional cuando sea necesario. Al aplicar estas estrategias, es posible mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y promover un entorno más saludable y equilibrado.

Capítulo III: Detrás de la Investigación: Métodos y Estrategias

En el **Capítulo III** de este libro, titulado "**Detrás de la Investigación: Métodos y Estrategias**", nos adentramos en el núcleo del proceso investigativo, explorando en detalle las metodologías y enfoques que dieron forma a esta investigación. Este capítulo tiene como objetivo desglosar los métodos empleados para llevar a cabo el estudio, ofrecer una visión crítica de las estrategias seleccionadas, y reflexionar sobre las decisiones que orientaron cada etapa del proceso de investigación.

En cualquier investigación, comprender el "cómo" y el "por qué" de los métodos utilizados es tan crucial como entender los resultados obtenidos. Este capítulo proporciona una mirada exhaustiva a las técnicas de investigación elegidas, justificando su selección y evaluando su efectividad en el contexto del estudio. La metodología es el corazón del proyecto de investigación; es a través de ella que se define el enfoque, se recopilan los datos y se analizan los

resultados. Por ello, en esta sección abordaremos de manera detallada las diversas metodologías empleadas, explicando cada una de sus características, ventajas y limitaciones.

A lo largo de este capítulo, exploraremos:

1. **Diseño de Investigación:** Detallaremos el tipo de diseño investigativo elegido para este estudio, ya sea cualitativo, cuantitativo o mixto, y las razones detrás de esta elección. Este análisis ayudará a entender cómo el diseño contribuye a responder las preguntas de investigación y alcanzar los objetivos propuestos.
2. **Estrategias de Recolección de Datos:** Examinaremos los métodos específicos utilizados para la recolección de datos, incluyendo encuestas, entrevistas, grupos focales, observaciones o revisiones documentales. Aquí, se explicará cómo se seleccionaron las herramientas de recolección de datos y cómo se aplicaron para obtener información relevante y válida.
3. **Procedimientos de Análisis de Datos:** Nos adentraremos en las técnicas y procesos empleados para analizar los datos recolectados. Este segmento incluirá una discusión sobre los métodos de análisis cualitativo, y cómo estos métodos se integraron para interpretar los resultados de manera efectiva.
4. **Consideraciones Éticas:** Discutiremos las consideraciones éticas que guiaron la investigación, abordando cómo se aseguraron prácticas éticas en el diseño del estudio, la recolección de datos y el análisis. Este aspecto es fundamental para garantizar que la investigación se lleve a cabo con integridad y respeto hacia los participantes.
5. **Reflexión Crítica:** Finalmente, ofreceremos una reflexión crítica sobre el proceso investigativo, analizando los desafíos enfrentados, las lecciones aprendidas y las oportunidades de mejora para futuras investigaciones. Esta reflexión permite no solo evaluar el éxito del estudio, sino también ofrecer recomendaciones para quienes emprendan investigaciones similares.

Este capítulo busca no solo describir los métodos utilizados, sino también ofrecer una comprensión más profunda de las decisiones metodológicas que sustentan la investigación. A través de una revisión detallada de las estrategias de investigación, esperamos brindar a los lectores una perspectiva completa sobre cómo se construyó el conocimiento y se respondieron las preguntas planteadas en el estudio.

Diseño de la investigación y enfoque metodológico

En el estudio de las representaciones sociales, la metodología de recolección de datos es fundamental para comprender las percepciones y opiniones de los participantes. A continuación, se detallan las técnicas más utilizadas, con un enfoque en sus aplicaciones y características principales.

Las entrevistas en profundidad son un método clave en el análisis de las representaciones sociales. Este enfoque consiste en conversaciones cara a cara entre el investigador y el entrevistado, con el objetivo de explorar las opiniones, experiencias y percepciones de los participantes desde sus propias perspectivas. Según Taylor y Bogdan (1992), la entrevista en profundidad no solo busca respuestas directas, sino también permite al investigador aprender a formular preguntas efectivas y a evaluar críticamente las respuestas. Este método requiere que el entrevistador tenga una personalidad flexible y perspicaz para indagar de manera efectiva y obtener información detallada.

En este contexto, las entrevistas se convierten en un espacio donde los participantes no solo describen sus pensamientos, sino que construyen activamente la imagen de las representaciones sociales que tienen sobre un tema específico (Ibáñez, 1988). El discurso generado en estas entrevistas refleja una "inversión de la persona", donde el individuo observa y articula el sistema de etiquetas sociales que encuadran su experiencia (Alonso, op.cit.).

El cuestionario es otra técnica ampliamente utilizada en el estudio de representaciones sociales. Este instrumento puede incluir preguntas cerradas, abiertas o una combinación de ambas. Las preguntas cerradas ofrecen alternativas de respuesta predefinidas, mientras que las preguntas abiertas

permiten a los participantes expresar sus opiniones de manera más libre y extensa (Hernández et al, 1998).

La principal ventaja del cuestionario es su capacidad para estandarizar las preguntas, lo que facilita la comparación de respuestas y reduce costos y riesgos asociados a la subjetividad del entrevistador. Sin embargo, esta estandarización puede limitar la expresión libre de los participantes, ya que los cuestionarios tienden a imponer un marco fijo de respuestas (Hernández et al, 1998). Por lo tanto, para abordar adecuadamente las representaciones sociales, los cuestionarios deben diseñarse para permitir una amplia gama de respuestas abiertas y ofrecer a los participantes la oportunidad de expresar sus ideas de manera extensa.

La metodología de recolección de datos en el estudio de representaciones sociales ha evolucionado de manera distinta en diferentes regiones. En América Latina, países como México, Brasil y Venezuela han adoptado predominantemente un enfoque procesual, influenciado por las ideas de Serge Moscovici desde finales de los años setenta (Banchs, 2000). En contraste, Europa ha concentrado más de un 90% de la producción en un enfoque estructural (Ibáñez, 1988). Este contexto histórico y geográfico ha llevado a que en América Latina se utilicen más métodos cualitativos, como las entrevistas y cuestionarios abiertos, para explorar las representaciones sociales de manera profunda y detallada.

Tanto las entrevistas en profundidad como los cuestionarios son técnicas esenciales en la metodología de investigación sobre representaciones sociales. Mientras que las entrevistas permiten explorar a fondo las percepciones y experiencias individuales, los cuestionarios ofrecen una herramienta para recoger datos estandarizados y comparables. La elección entre estas técnicas depende de los objetivos del estudio y del tipo de información que se desea obtener.

Selección de informantes y descripción de la muestra

En cualquier investigación sobre representaciones sociales, la selección adecuada de informantes y la descripción detallada de la muestra son aspectos

fundamentales para garantizar la validez y la relevancia de los datos recolectados. La elección de los participantes no solo determina el alcance y la calidad de la información obtenida, sino que también influye en la capacidad del estudio para reflejar con precisión las percepciones y opiniones del grupo o comunidad en cuestión.

Esta sección aborda los criterios utilizados para seleccionar a los informantes, el perfil de la muestra elegida y las características demográficas que definen el grupo de estudio. La selección de informantes se basa en una serie de consideraciones estratégicas que buscan asegurar que la muestra sea representativa de las diversas perspectivas dentro del contexto de investigación. Además, se detalla el proceso de reclutamiento, los métodos de contacto con los participantes y los aspectos éticos relacionados con la recolección de datos.

Al definir la muestra, es esencial considerar factores como la heterogeneidad del grupo, la relevancia de las experiencias de los informantes y la representatividad de las opiniones respecto al fenómeno investigado. Por lo tanto, esta sección proporciona una visión integral del proceso de selección, así como una descripción exhaustiva de las características de los informantes, estableciendo una base sólida para la interpretación de los resultados y la discusión de las representaciones sociales en el contexto del estudio.

El autor al ser parte de la plana docente de la Universidad Nacional del Altiplano, y teniendo a su cargo el dictado de los componentes curriculares que se trabajan en las áreas de Ciencias Sociales y Ciencias Biomédicas; ha tenido la facilidad de poder trabajar con los estudiantes de dichas áreas académicas, informando de la actividad a realizar y con el consentimiento de los estudiantes se procede a la aplicación del instrumento vía online, debido a la situación pandémica que estamos vivenciando; el estudio abarca dos meses. Siendo la última parte la ejecución de tres grupos focales o focus group.

Cómo se menciona líneas arriba, se trabaja con estudiantes de tres escuelas profesionales de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno, matriculados al presente semestre; Enfermería (533), Educación Física (375) y Educación Primaria (390); haciendo un total de 1298 sujetos. Se escoge esta

población por ser accesible al investigador, debido a que dicta cursos en dichas escuelas.

Muestra: Utilizando la tabla de tamaño de muestra necesaria para tener un error del 5% con un nivel de confianza del 95%.

Tabla 1 *Muestra*

Estudiantes/escuela	Población	Porcentaje	Muestra
Enfermería	533	27.8	148
Educación física	375	27.8	105
Educación primaria	390	27.8	108
Total	1298	27.8	361

Se realiza muestreo no probabilístico; muestreo por conveniencia; muestreo por cuotas: estudiantes de Educación primaria, Educación física y Enfermería, y muestreo por bola de nieve. De ahí que a este procedimiento se le conozca como muestreo selectivo, de juicio o intencional. El interés fundamental no es aquí la medición, sino la comprensión de los fenómenos y los procesos sociales en toda su complejidad (Martínez-Salgado, 2011).

Se utiliza un cuestionario cualitativo para la recogida de información, debido a la modalidad no presencial de las clases, nos vemos en la necesidad de formatearlo en modo Google form, para de esa manera poder alcanzar los cuestionarios a la muestra estudiada. Mas adelante se forman tres grupos focales o focus group, con ellos se trabaja sobre el tema de las relaciones tóxicas, para poder recoger mayor información sobre sus representaciones sociales, se trabaja con estudiantes de las tres escuelas profesionales.

Se trabaja con análisis de los contenidos, de la información vertida por los estudiantes al cuestionario ya mencionado, y de las transcripciones de los grupos focales; se ubican las categorías de las representaciones sociales, como, saberes, creencias y actitudes, que tienen sobre las relaciones tóxicas, señalando aquellas manifestaciones que se encuentran con mayor constancia y

que va definiendo a la muestra la concepción y percepción que va elaborando sobre las mencionadas relaciones.

Capítulo IV: Voces de la Universidad: Resultados y Análisis

En el **Capítulo IV: Voces de la Universidad: Resultados y Análisis**, nos adentramos en la fase crucial de nuestra investigación, donde presentamos y examinamos los datos recopilados sobre las percepciones y experiencias de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano en relación con las relaciones tóxicas. Este capítulo es el corazón del estudio, ya que transforma la información empírica en un análisis profundo y reflexivo que ilumina las dinámicas emocionales y sociales que afectan a nuestra población universitaria.

Este capítulo está diseñado para ofrecer una visión detallada de cómo los estudiantes comprenden y experimentan las relaciones tóxicas en sus vidas personales y académicas. La investigación se centra en las narrativas y perspectivas de los estudiantes, proporcionando una plataforma para que sus voces sean escuchadas y sus experiencias sean validadas. A través de entrevistas, encuestas y análisis cualitativo, hemos recopilado una variedad de datos que reflejan las realidades vividas por los estudiantes y sus percepciones sobre lo que constituye una relación tóxica.

En primer lugar, presentaremos los resultados obtenidos de la investigación, detallando los hallazgos clave y las tendencias emergentes que se han identificado a partir de las respuestas de los estudiantes. Estos resultados se organizan en categorías temáticas que reflejan las experiencias comunes y las diversas formas en que las relaciones tóxicas se manifiestan en su entorno. Cada sección está diseñada para ilustrar las voces de los estudiantes, destacando sus testimonios, preocupaciones y reflexiones sobre las relaciones que han vivido o presenciado.

A continuación, el capítulo ofrece un análisis exhaustivo de estos resultados, explorando las implicaciones de los datos en el contexto de las teorías psicológicas y sociológicas previamente discutidas. Aquí, se interpretan los resultados a través de lentes teóricas que permiten comprender cómo las experiencias individuales se conectan con patrones más amplios de

comportamiento y actitud hacia las relaciones tóxicas. Se examina cómo estos patrones reflejan conceptos como el apego, la dependencia emocional y las dinámicas de poder en las relaciones interpersonales.

Además, el capítulo aborda las conexiones entre las experiencias de los estudiantes y los factores estructurales y culturales presentes en el entorno universitario. Se explora cómo el contexto académico y social contribuye a la formación de relaciones tóxicas, así como las posibles soluciones y estrategias de intervención que podrían mejorar la calidad de las relaciones entre los estudiantes.

Finalmente, se reflexiona sobre las implicaciones de los resultados para futuras investigaciones y para la práctica profesional en el ámbito de la salud mental y el bienestar estudiantil. Este análisis no solo busca entender el fenómeno de las relaciones tóxicas, sino también ofrecer recomendaciones prácticas para promover un entorno universitario más saludable y apoyador.

El **Capítulo IV** no solo presenta los datos obtenidos, sino que los contextualiza dentro de un marco teórico y cultural más amplio, proporcionando una base sólida para el desarrollo de intervenciones y estrategias que respondan a las necesidades de los estudiantes. A través de una exploración profunda de las voces de la universidad, este capítulo pretende contribuir al entendimiento de las relaciones tóxicas y fomentar un diálogo constructivo sobre cómo mejorar las relaciones interpersonales en el contexto universitario.

Saberes que tienen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano sobre las relaciones tóxicas.

Se presentan los resultados hallados en la muestra estudiada, se inicia con la categoría de Saberes, es decir, que saben o que información tienen los estudiantes universitarios sobre las relaciones tóxicas; mencionan que dichas relaciones, son negativas, en el sentido que hace daño a uno de los integrantes de la pareja, que las destruye como personas, que afecta la salud mental, que hay mucho sufrimiento en el vivenciar de las personas, no son saludables, hay manipulación de uno de los integrantes de la pareja, que incluso puede llegar a

hechos de violencia; que ambos integrantes de la pareja presentan dependencia, muchas veces asociado a celos e inseguridad.

Se presenta citas extraídas de las respuestas:

“Una relación es tóxica cuando está generando cierto daño o malestar a una o a ambas partes. Se trata de relaciones negativas y destructivas de las que resulta difícil salir debido, a la dependencia emocional que conllevan. Un sentimiento que define este tipo de relación, es el sufrimiento”.

“las relaciones tóxicas pueden definirse como relaciones en las que ambas partes son incapaces de lograr un trato de igual a igual. Una relación se vuelve tóxica en el momento en que una de las partes "se aprovecha" de la otra, cuando aparentemente solo uno de los dos obtiene un beneficio”

“Se considera q una relación es tóxica cuando está generando cierto daño o malestar a una o a ambas partes. Se trata de relaciones destructivas de las que resulta difícil salir debido, a la dependencia emocional que conllevan”.

“es donde una de las partes depende de la otra ya sea por miedo a perder a su ser querido o simplemente porque no sabe cómo vivir o seguir sol@, y ahí es donde entran los celos excesivos, el control, la manipulación e incluso la misma presión”

“Bueno tengo entendido que la dependencia emocional es depender de tu pareja en diferentes aspectos puede ser por qué no te responde los mensajes las relaciones tóxicas son lo peor pienso q si se llega a algo tóxico es mejor terminar la relación para no llegar a lo peor”



Figura 1. Conocimiento sobre las relaciones tóxicas. Puno, 2021.

Se aprecia los conceptos que asocian a las relaciones tóxicas, tanto los del área de biomédicas y de sociales; los primeros dan mayor énfasis a la negatividad de estas relaciones, del mismo modo al miedo a la soledad que caracterizaría a las personas que están inmersas en una relación tóxica; por su lado los de sociales, lo relacionan con el chantaje e incluso plantean que son relaciones que algunas personas necesitan tenerlas o mantenerlas, pese al daño, malestar o sufrimiento que esto les ocasiona.

“Es la necesidad que siente la persona de tener o estar cerca a la pareja continuamente sin brindarle su propio espacio, también es ser incapaz de tomar decisiones propias sin el consentimiento de la pareja”

“Las relaciones tóxicas son destructivas, no es nada saludable; por ejemplo: puede generarse por uno de ellos o por ambas partes, se controlan en todo momento y no dejan realizar las actividades con normalidad. Quieren y necesitan tener control total de las cosas lo cual genera un daño o malestar”.

“Básicamente necesidad de alguien, sentir que no puedes seguir, por eso buscar constante apoyo de esa persona”.

“Se podría decir que es cuando las parejas tienen esa necesidad de afecto, por lo cual muchas de ellas inconscientemente chantajean emocionalmente a la pareja para que no les deje, provocando en ellas un sentimiento de culpa que las

haga caer en esa dependencia emocional y es necesario poner un alto a la primera señal de alerta”.

“Tengo entendido que es cuando las parejas están muy obsesionadas entre sí, prohibiéndolas de muchas actividades con su entorno social y siendo chantajeados emocionalmente”.

Ante la pregunta sobre cuáles son las causas de las relaciones tóxicas; plantean como un punto importante, la baja autoestima, la inseguridad de las personas, el sentir desconfianza tanto de sí mismo como de la otra persona, los celos, falta de afecto o de amor propio. Los de biomédicas, perciben la ausencia de figuras paternas en su núcleo familiar y la soledad como causas importantes; mientras que los de sociales, dan importancia al miedo a perder la relación y a la normalización de este tipo de relaciones. Como se puede apreciar en la siguiente figura.

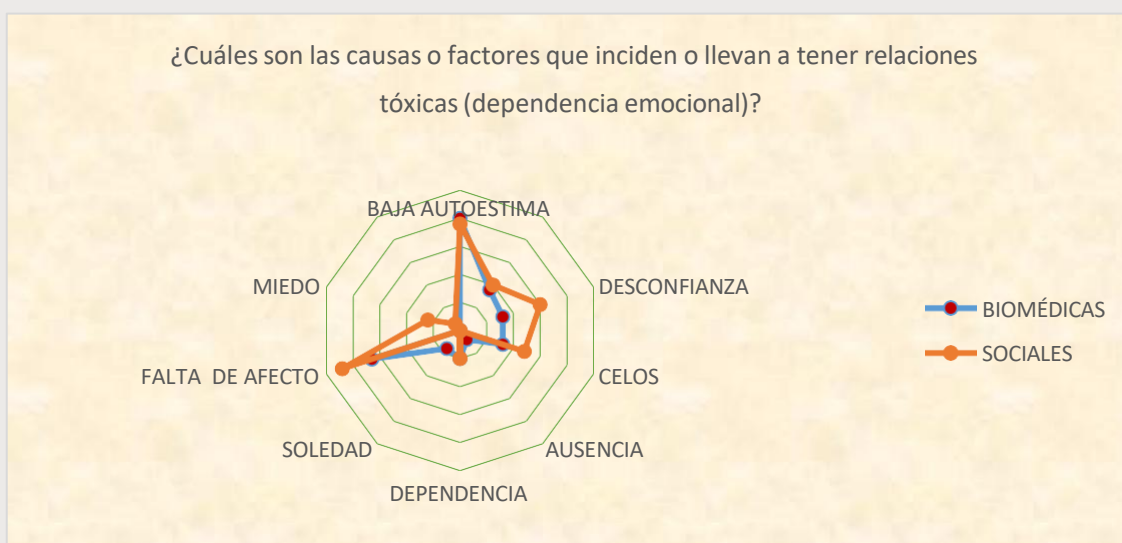


Figura 2. Causas o factores que llevan a las relaciones tóxicas. Puno, 2021.

“Baja autoestima, no saber poner límites, falta de atención, ausencia de una de las figuras de la familia (padre o madre) etc.”; “El no tener autoestima, al no tener el amor y atención de los padres hace que la persona dependa emocionalmente de esa relación tóxica”. “PIENSAN QUE ES NORMAL, POR LAS VIVENCIAS PASADAS”

“Cuando la persona le permite que prácticamente lleve su vida como a él le plazca y creen que eso es lo correcto que le permita o le prohíba cosas”.

“Falta de autoestima, vivir en contextos violentos, la normalización e incluso romantización de este tipo de relaciones o el "amor romántico”.

Como se observa, es importante las primeras relaciones emocionales en nuestro núcleo familiar, al parecer, los marcaría en el sentido de asumir que la violencia es parte de las interacciones familiares, así como el hecho de no querer terminar la relación, para no sentirse fracasados en cuanto a relaciones de pareja o relaciones con otras personas.

En cuanto a si conocen a personas que están en una relación tóxica; los estudiantes de ambas áreas académicas, afirman que si conocen y en gran proporción. En relación a cómo reconoció o reconocen las relaciones tóxicas, afirman que, son relaciones de control excesivo, de maltrato, presencia de celos, son relaciones donde no hay confianza en su interrelación, y a pesar de todo no terminan dicha relación.

“Si, por el hecho que esta persona controlaba mucho al ser opuesto y no quería dejar que vaya algún lugar sola la inseguridad más que todo”.

“sí, por el simple hecho de que no puede salir sin avisar o tiene que estar reportándose constantemente y si no lo hace la vienen a buscar. También porque no puede hablar por las redes con otros chicos o incluso con amigos”

“Si. Mucho control así (hacia) la pareja”, “Si, porque una persona controla a la otra”.

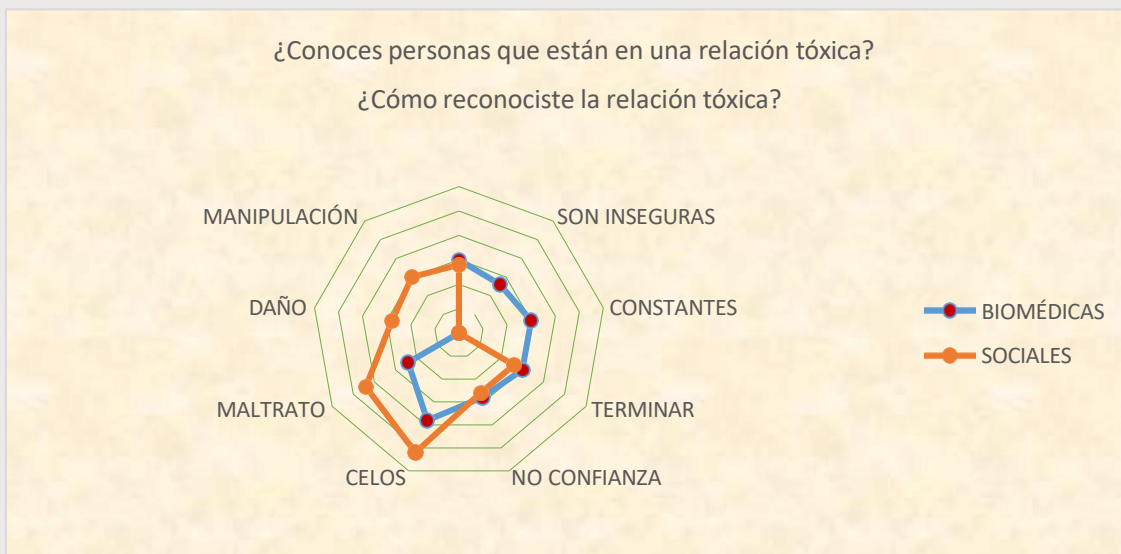


Figura 3. Cómo reconoces las relaciones tóxicas. Puno, 2021.

Los estudiantes de sociales, reconocen las relaciones tóxicas por la manipulación y por el daño que hace uno de los integrantes a la otra persona. En el área de biomédicas, perciben las relaciones como inseguras y además permanecen constantes en dicha relación, a pesar de las desavenencias, desacuerdos que son visibles a los demás.

“Si, pude conocer muchas personas, y pude identificar mucho de los factores en ellas, lo cual me hizo reconocer que están en una relación tóxica, ya que se veía una parte manipuladora por parte de ellas”, “Si, se paraban insultando o golpeando, pero aun así seguían vinculándose una y otra vez”, “Si, por el hecho que esta persona controlaba mucho al ser opuesto y no quería dejar que vaya algún lugar sola la inseguridad más que todo”

A la interrogante, cómo son las personas que están en una relación tóxica; los estudiantes de ambas áreas, perciben que son personas inseguras, con baja autoestima, muy controladoras, son sumisas, agresivas, celosas, dependientes, indecisas, desconfiadas y manipuladoras o se dejan manipular.

A los de sociales les llama más la atención que las personas que están en una relación tóxica, son posesivos, depresivos y que prohíben que tengan amistades sus parejas o sus amigos.



Figura 4. Características de las personas que están en una relación tóxica. Puno, 2021.

“Se alejan de sus amigos, dejan de hacer las actividades que antes hacían, todo para complacer a la otra persona ya que ellas dicen y sienten tener el control absoluto de sus relaciones. La pareja toxico o toxica está revisando el celular, les prohíben que hablen con chicos o chicas, les dicen como vestir, etc. No respetan la privacidad de la pareja”; “Se les ve tristes, depresivas, con ansiedad, suelen estar mal humorados, tienen un carácter muy sensible”.

Ante la interrogante sobre si relaciona el sometimiento con las relaciones tóxicas; en ambas áreas académicas si reconocen dicho vínculo; sustentan su respuesta, manifestando que las personas se ven sometidas, porque son dependientes, no toman decisiones, aceptan la condición en que se encuentran, tienen miedo, no tienen amor propio o en su defecto creen que es manifestación de amor y lo permiten; por el otro lado, son controladores, manipuladores, dominantes, impositivos.

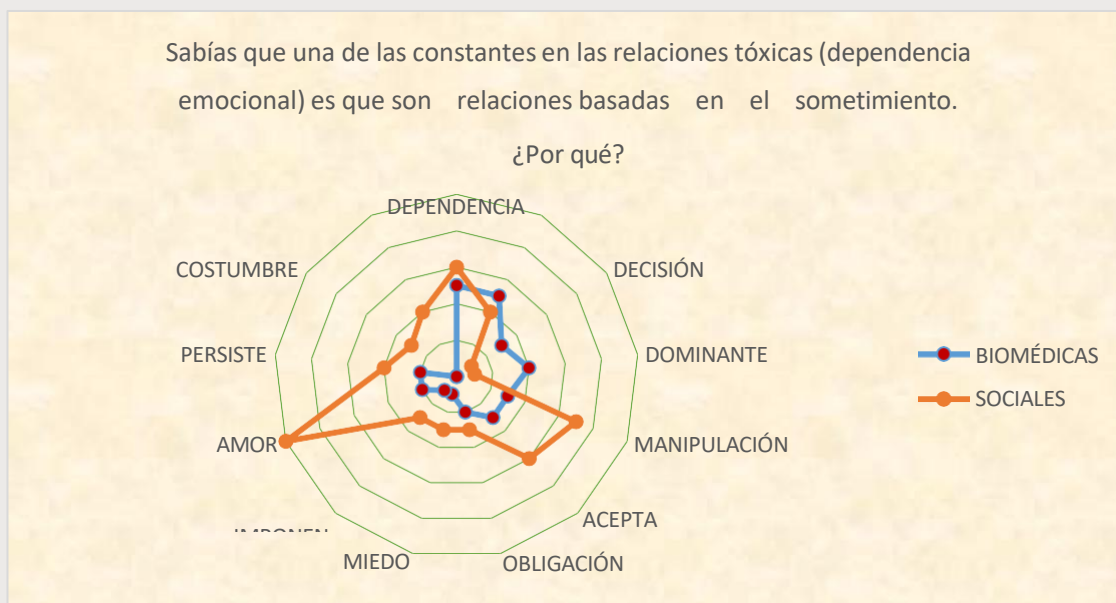


Figura 5. Por qué el sometimiento en las relaciones tóxicas. Puno, 2021.

Quienes hacen la diferencia son los estudiantes de sociales, ellos manifiestan que se da el sometimiento, por la desconfianza, tanto del o de la dominante, como por parte de la persona dominada, en el sentido que los últimos desconfían de sí mismos y además esta relación la sienten o vivencian como una costumbre.

“Si, porque no tienen amor propio, Piensan que el amor es solo esa persona quien las maltrata tanto físico como psicológico, es por amor o costumbre que soportan las relaciones tóxicas.”

Al plantearse, la posibilidad de que una persona pueda tener la necesidad excesiva del otro y el deseo de acceso constante, esto podría indicarnos que estamos frente a una relación tóxica; los estudiantes de las áreas académicas estudiadas, manifiestan que sí, además lo relacionan con características de dependencia, exagerado apego, deseo de control sobre la otra persona, lo asocian a un amor ciego, se puede catalogar de exceso incluso puede ser

tomado como una obsesión, impide que cada uno tenga su propio espacio.



Figura 6. La necesidad excesiva del otro y el deseo constante hacia él, indica relaciones tóxicas. Puno, 2021

Los de biomédicas, plantean que dichas características se relacionarían con el no respetar a la otra persona en su condición de ser humano y no de un objeto.

“Investiga tus redes sociales y tu teléfono móvil. No respeta tu privacidad”;
“dependencia excesiva, sometimiento, etc.”

Hay señales que nos pueden indicar si estamos frente a una relación tóxica, los estudiantes de la muestra estudiada, plantean las siguientes señales; control sobre la otra persona, no hay evidencias de respeto, presencia de baja autoestima, presencia de desconfianza, se aísla a la persona de su círculo sociofamiliar, hay cambios negativos en las personas, falta afecto, evidencias de menosprecio, puede haber miedo a terminar y a seguir en la relación, chantaje, indecisiones o uno toma las decisiones por los dos, lo que lleva a sumisión o sometimiento, definitivamente no hay privacidad, no permiten que crezcan o se desarrollen como seres humanos, les prohíben tener amistades fuera del círculo social que ellos o él dominante tiene.



Figura 7. Señales de una relación tóxica. Puno, 2021.

Los estudiantes de sociales, manifiestan que una señal es que creen o piensan que todo es por amor, que están sumamente enamorados, por eso quieren estar solo con ella o con él, o en su defecto lo aceptan por falta de amor propio.

“No puedes estar sin la persona a la que supuestamente quiere y lo ponen por encima de sus principios o valores”, “Cuando dejas de hacer las cosas que a ti te gustan, para que la otra persona se sienta segura, ya sea salir con tus amigos o alejarte de tu familia”; “Muy atento (a) Contigo, te pregunta mucho en lo que haces, revisa tu privacidad”, “Mucho control, celos”, “Romántica”.

Las creencias que tienen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano sobre las relaciones tóxicas.

Continuando con los resultados, se presenta la categoría de Creencias, es decir, aquellos datos, dichos que esta comunidad tiene sobre las relaciones tóxicas, que muchas veces se da en la figura de rumores que provienen de la sociedad en la que se desarrollan. Se les pregunta si creen que las relaciones tóxicas son normales o adecuadas; casi en su totalidad, plantean que ellos creen que no son relaciones normales; tanto los estudiantes de sociales como los de biomédicas, explican que estas relaciones son dañinas, menoscaba la salud mental, genera dependencia o es una señal de que son personas dependientes, puede generar o se debe a baja autoestima, no hay presencia de respeto por la

persona, no son sanas estas relaciones, demuestra falta de confianza en los demás o e sí mismos, se evidencia falta de amor propio o la necesidad de ser amados, se ven afectados en todo su ser y hay desgaste emocional.

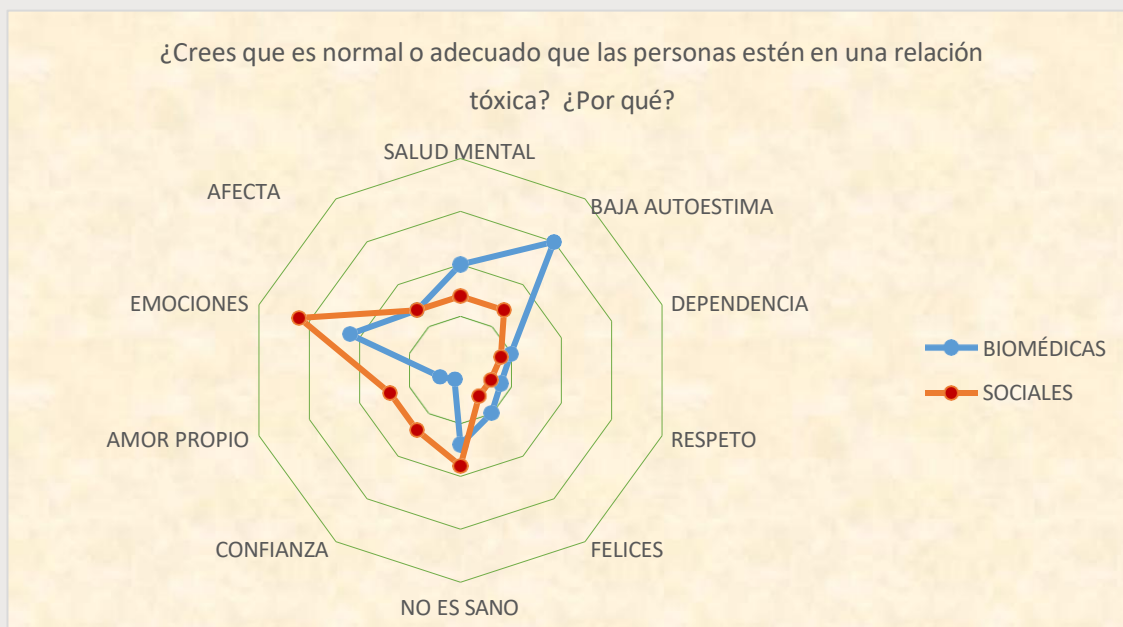


Figura 8. Son normales las relaciones tóxicas, por qué. Puno, 2021.

“No, porque es dañino y destructivo en todos los aspectos para una persona depender del otro o que los dos dependan entre ellos ya que pierden su autonomía”; “No. Porque te afecta a nivel emocional y no es bueno para la salud mental ocasiona dependencia y falta de amor propio”; “No. Porque ello lleva a situaciones de feminicidio, maltratos físicos/emocional, aislamiento, desinterés en el desarrollo personal”.

“sí porque es una etapa”; “No, es bastante normal hoy en día ver este tipo de relaciones, pero no son nada adecuadas dañan a ambos miembros de la pareja, en el mejor de los casos es una relación inestable, el caso más grave puede incluso terminar de manera fatal”. “Normalizado sí está, ya que muchas des veces no se percata que esa relación es tóxica xq se considera normal, pero no xq este normalizado significa que esté bien”

Llama la atención que se percibe una tendencia a “normalizar” estas relaciones tóxicas, muchas veces se quiere creer que es parte de la etapa de enamoramiento, en la que como hay más ilusión o fantasía que realidad, se

aceptaría la excesiva preocupación por querer conocer o estar al pendiente de todas las actividades que pueda realizar el otro integrante de la pareja, y si demuestra celos, lo ven como señal de que hay evidente y vigilante amor.

A la interrogante, si esta muestra cree que sus compañeros o compañeras están en una relación tóxica; hay una preocupante respuesta afirmativa, lo que nos llevaría a plantear que hay estudiantes de nuestra universidad que están inmersos en relaciones tóxicas. Se basan en, que observan un excesivo control, muestran dependencia frente a la relación, a pesar del malestar emocional, manifiestan que no pueden terminar la relación, dan exagerada importancia a los requerimientos de su pareja, además de manifestar miedo a la otra persona, o a quedarse solos o a terminar la relación.



Figura 9. Crees que tus compañeros(as) están en una relación tóxica. Puno, 2021.

Los de sociales, manifiestan que lo hacen por no estar solos y que tienen amigos que se encuentran o estuvieron en una relación tóxica, también afirman, que producto de estas relaciones, lo primero que se observa es que los alejan de sus amigos o amigas. Por su parte, los de biomédicas, manifiestan que dichas relaciones perjudican los estudios.

“Si. Se quejan de que no los dejan estudiar en grupo, siempre quiere que estés con ella”, “Si, hoy en día la mayoría de las personas estamos en una

relación tóxica”, “Si, señales que se ve que les afectan en su día a día el por ejemplo en el estudio, en su confianza al realizar actividades comunes, etc.”.

“No sé porque no las conozco, Pero si tengo amistades y tienen una reacción miedosa”, “Si, he escuchado algunas historias o rumores de mis amigos”, “sí, porque le controla mucho y no le dejas con sus amigos”.

Se les plantea, si las personas que están en una relación tóxica, se lo merecen; casi en su totalidad la muestra responde que no; y sustenta su negativa, en que estas relaciones producen daño, no son positivas, lastiman tanto a los integrantes de la pareja como a su entorno, no son felices, que en realidad las personas tienen derecho a ser felices, sobre todo nadie tiene derecho a manipularte y plantearte prohibiciones, todo debemos mantener nuestro propio ritmo de vida, que el control que se percibe en dichas relaciones nadie se lo merece.

“No, porque nadie merece estar en una relación donde no te valoran, no te demuestran amor, te cierran a ser tú, no te dejan brillar, no te suman al contrario te restan, te quitan el amor propio”,

“No, porque nadie merece ser manipulado, chantajeado, humillado en casos extremos, todos merecemos respeto y tener un trato bonito por parte de nuestras parejas”



Figura 10. Hay personas que merecen estar en una relación tóxica. Puno, 2021.

Llama la atención que algunos estudiantes manifiestan que al final es problema de dichas personas si está en una relación tóxica. El grupo de sociales, plantea que estas relaciones llevan a la depresión a sus protagonistas.

“Si ellas se lo buscan si son mayores de edad pueden tomar sus propias decisiones”, “NO, porque pienso que las personas somos libres de elegir que está bien y que está mal, eso implica que esas personas quieren vivir de esa manera”.

“No, cuando están en una relación toxica normalmente se sienten deprimidos, sin amigos y nadie se merece sentirse así”.

A la pregunta, se puede salir de una relación tóxica; toda la muestra afirma que es posible salir de una relación de esta naturaleza, lo primero que resaltan, es darse cuenta de la situación que están vivenciando, se debe tomar decisiones, es todo un proceso que quizás demande tiempo, pero con el apoyo de la familia y de sus redes de apoyo; importante es recuperar o mejorar su nivel de autoestima, importante es aceptar y cambiar por su propio beneficio, siendo importante el valor, tanto para dar ese paso importante en busca de libertad y valorarse a sí mismo.



Figura 11. Se puede salir de una relación tóxica. Puno, 2021.

·Si, por qué claramente en una relación toxica no hay felicidad ni libertad y uno puede elegir terminar”, “sí porque todos tenemos un lugar en este mundo y no merecemos que nos consideren menos, tenemos que valorarnos tal y como somos, cada quien tiene el derecho a vivir feliz”, “Sí, porque si una de las partes se logra dar cuenta y entra en razón se puede acabar, claro que no será rápido y mucho menos fácil, sin embargo, se podrá lograr”

Los estudiantes de sociales, plantean la importancia de tener confianza en sí mismo para poder salir de relaciones de esta índole, *“Si, tener confianza de sí mismo y elevar la autoestima”*.

Ante la pregunta, si cree que la poca valoración personal implicaría mayores posibilidades de establecer relaciones tóxicas; casi la totalidad de la muestra, que sí, tendrían mayores posibilidades de estar inmersos en relaciones tóxicas; definitivamente lo relacionan con baja autoestima, pobre valoración de sí mismo, asumen que no son queridos, por lo que se aferran lamentablemente la persona equivocada, aceptan todo lo que le impone su pareja, busca aprobación que a lo mejor no lo tuvo o no lo tiene en su núcleo familiar, son más vulnerables a necesitar de alguien en quien confiar.



Figura 12. Personas de poca valoración personal son más propensas a establecer relaciones tóxicas. Puno, 2021.

Mientras los estudiantes de sociales creen que una razón es el vacío afectivo o emocional que presentan estas personas con poca valoración personal; los de biomédicas asumen que estas personas carecen de estabilidad en su vida emocional y que con un mínimo de atención o cariño se aferran a dicha persona y aceptan todo lo que les plantea, así sea perjudicial para su esencia humana:

“Si, porque hay un vacío emocional que buscaremos llenarlo con esa persona y pueden llegar a sentirse más valorados”, “Si, porque la persona que tenga poca valoración personal o baja autoestima va a aguantar cualquier tipo de abuso de parte de la pareja ya que se siente poca cosa”.

“Si, porque al mínimo afecto de amor o cariño sienten que esas personas son las únicas que las harán sentir así”, “Sí, porque no se quieren y por eso caen en depender de otra persona”, “Si, porque no se quieren como son y buscan ser queridos ante los demás y donde ven ese afecto caen”.

En la interrogante sobre, si en una relación tóxica, se sobrevalora o se idealiza al otro; casi en su totalidad afirma que sí, hay la tendencia a sobrevalorar al otro; la muestra manifiesta, que al haber tenido una valoración negativa de

sí misma, sólo le queda idealizar o sobrevalorar a su pareja, al sentirse menos como persona, asume que, quien lo o la elija como pareja, deben ser personas únicas, que complementa la idea de ser perfecto que generalmente caracteriza a las personas tóxicas, por lo tanto se allana a ser manipulados (as).



Figura 13. En una relación tóxica uno sobrevalora o idealiza al otro. Puno, 2021.

“Si, por el miedo que siente la persona de perder a la pareja esta comienza a relegarle la toma de decisiones y la capacidad de actuar, con el tiempo comienza a creer que la pareja es capaz de ser "perfecta" atribuyéndole más cualidades de las que verdaderamente son”; “Si, por qué siempre quiere estar cerca a la otra persona sin que la otra este con otras personas”. “Si, necesariamente debido a que está sujeta a realizar todo lo que la otra persona le ordene”, “Si, porque muchos son los casos, en la cual hay relaciones donde llegaron a un nivel más enfermizo, donde su pareja es lo único, todo, haciendo de lado que existen otras personas a su alrededor”.

“Si, las personas al sentirse menos piensan que la pareja es mejor pero realmente en una relación ambos son importantes”, “Si, porque el hecho de querer uno que su pareja este todo el rato con ella o saber todo lo que está haciendo evidencia de que su pensamiento es que una pareja tiene que estar siempre disponible para el cuándo él o ella lo necesite”.

A la consulta de, crees que existen personas que idealizan a su pareja; casi la totalidad responde que sí; se basan en que, está muy enamorados, asumen que su pareja es perfecta, asociado a que quien idealiza generalmente se infravalora ante el otro y los demás; cree que, lo mejor que le pasó es conocer a su pareja y que dicha pareja se fije en su persona, llegando a exagerar o fantasear en relación a las posibles virtudes que supuestamente tiene, llegando a la exageración de plantea que no puede vivir sin su pareja.

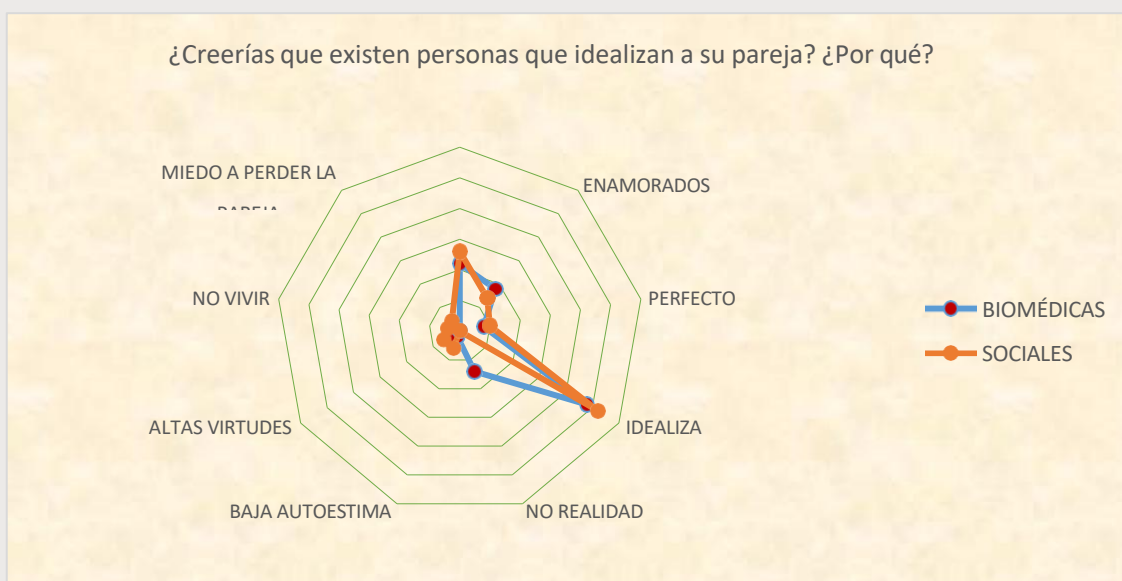


Figura 14. Hay personas que idealizan a su pareja. Puno, 2021

Los estudiantes del área de sociales, que las personas que idealizan a su pareja, afirman que no pueden vivir sin su pareja y que además tienen miedo a perderlo o que termine la relación sentimental que tienen. Por su lado los de biomédicas, plantean que esas personas no son realistas, que confunden sus fantasías o ideales de personas o del amor con la realidad.

Las actitudes que tienen los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano sobre las relaciones tóxicas.

Ahora mostraremos los resultados de la tercera categoría, que son las Actitudes, ante el planteamiento, qué piensas de una persona que exige exclusividad en su relación con otra persona; tanto los del área de sociales como los de biomédicas, plantean que es sinónimo de tóxico, que no se debe exigir, siempre respetando la individualidad y privacidad de las personas, se debe

respetar el espacio y tiempo de cada uno, el trato debe ser igual para ambas personas.

Llama la atención que, en ambos grupos de estudiantes, se afirma que sería señal de respeto o una muestra de respeto a quien lo exige, otros están de acuerdo con dicha exigencia; los que están en el área de sociales dan importancia a la postura egoísta de quien exige dicha exclusividad, también tiene que ver con el afán de dominar y que es un problema de comunicación, entonces no es mal visto. Y los estudiantes del área de biomédicas, sobresalen en cuanto a su postura de que no está bien dicha exigencia.

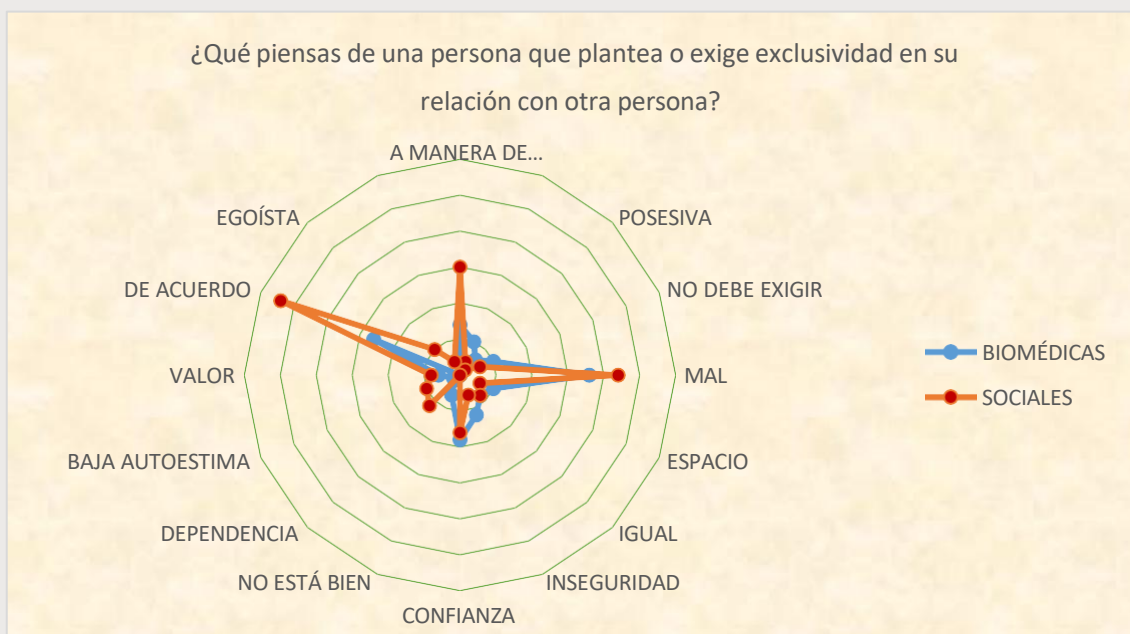


Figura 15. Qué piensas de la exigencia de exclusividad en una relación con otra persona. Puo, 2021.

“no debería ser así, puesto que todos tenemos una vida tenemos obligaciones y metas por cumplir, no podríamos simplemente darle exclusividad a la otra persona, desde allí debemos notar que solo son egoístas”; “Pues que está mal, en lo personal una relación es para ayudarse mutuamente y no para perjudicarse, ya que al pedir exclusividad es uno de los caminos a la toxicidad, después te prohíben hablar con personas y así sucesivamente”; “En las relaciones es correcto que exista el RESPETO unos a otros, es ese un pilar importante entre las parejas, ya que, de esta manera se fomenta la confianza y el amor crece. Sin embargo, no estoy de acuerdo con las conductas de

demasiada posesividad u otro parecido”; “si una persona exige fidelidad como pareja, creo que está en su derecho, el caso contrario, es que exija que la otra persona renuncie a todas sus relaciones interpersonales tales como amistad, familia, compañeros de trabajo, en tal caso no es entendible ni negociable”.

“Pienso que cada persona debe tener la exclusividad que uno quiere por igualdad”, “Que está mal, que en una relación ambos son iguales y deben tratarse de igual manera, que es una persona con un ego grande que necesita ser el centro de atención y tener todo bajo control”; “No es malo, lo malo es que algunos abusan de eso, interpretan mal el significado de la palabra confianza y se vuelven muy manipuladores y la exclusividad estaría de adorno”, “Una relación no se trata de exclusividad se trata de respeto mutuo en ese sentido deberíamos alejarnos de todas esas personas”, “pues estaría bien hasta un punto, pero si esa exclusividad no permite o no deja que la persona puede relacionarse con otras personas como normalmente lo haría pues no”.

Interesa conocer qué opinan de las relaciones tóxicas; tanto los del grupo de biomédicas como los de sociales, plantean su parecer de la siguiente manera, son relaciones que hacen daño, son malas, perjudiciales, generan problemas, causan daño emocional, no permiten un adecuado desarrollo de las personas, son negativas debido a que interfieren con una adecuada salud mental, y se deben o generan baja autoestima. Las diferencias, se observan, del lado de biomédicas, son relaciones peligrosas y no generan seguridad alguna, hay sensación constante de inseguridad en los participantes de estas relaciones. Por su parte, los de sociales; enfatizan en la no valoración o desvaloración de las personas que participan de estas relaciones, hay sometimiento y para algunos son relaciones normales.



Figura 16. Qué opinas sobre las relaciones tóxicas. Puno, 2021.

“Siempre he dicho que es algo tonto tener una relación a esta edad ya que son muy pocos los que llevan una relación seria, ya que solo piensan en el presente y no son capaces de desarrollarse de manera plena en su vida profesional”, “Una relación tóxica es aquella en la que, tras un encuentro o contacto con la persona, te das cuenta que al estar con esa persona te sientes mal, te alteras de forma desmesurada, pasas momentos de tristeza, culpa, ira, ansiedad, te sientes manipulada, pero te resulta muy complicado poner fin a esta relación”; “pues estar en una relación toxica, con una persona que afecta mi tranquilidad, mi paz emocional, o que me corta las alas de vivir o soñar, prefiero estar sola y conservar mi esencia como persona”.

“Las relaciones toxicas son tremendamente dañinas para las personas, no solo la hacen sentir angustia por la separación e incrementan su miedo a la soledad, sino que las llenan de sentimientos negativos, y también provocan rupturas con amigos, familiares y personas cercanas”, “Una relación tóxica es aquella en la que, tras un encuentro o contacto con la persona, te das cuenta que al estar con esa persona te sientes mal, te alteras de forma desmesurada, pasas momentos de tristeza, culpa, ira, ansiedad, te sientes manipulado, pero te resulta muy complicado poner fin a esta relación. Es en esta situación en la que podemos afirmar que tienes una relación tóxica con esa persona”; “Las relaciones tóxicas si existen y lo peor es que esta tan normalizado que hemos

sido testigos que cuando una pareja nos ceta es porque te quiere, cuando esté no es cierto, debemos de saber identificar las señales para poder salir de ella, porque queda en cada uno salir de ella porque es uno de los primeros pasos”, “que no son buenas para nadie”, “Las relaciones tóxicas son controladoras, manipuladoras, chantajeadoras e infelices. Porque no hay libertad emocional, y es por eso que llegan a discutir y la agresión físicamente y sicológica”.

Ante la pregunta, qué harías frente a una persona que plantea que la priorices ante todo y todos; ambos grupos refieren que, en dicha situación se alejarían de dicha relación, priorizarían sus intereses, necesidades y proyectos de vida; hablarían con la persona sobre la importancia de la privacidad, de respetar los espacios de cada uno de los integrantes de la pareja, estableciendo límites; también un grupo reducido plantea que seguirían con la relación esperando que haya cambios.

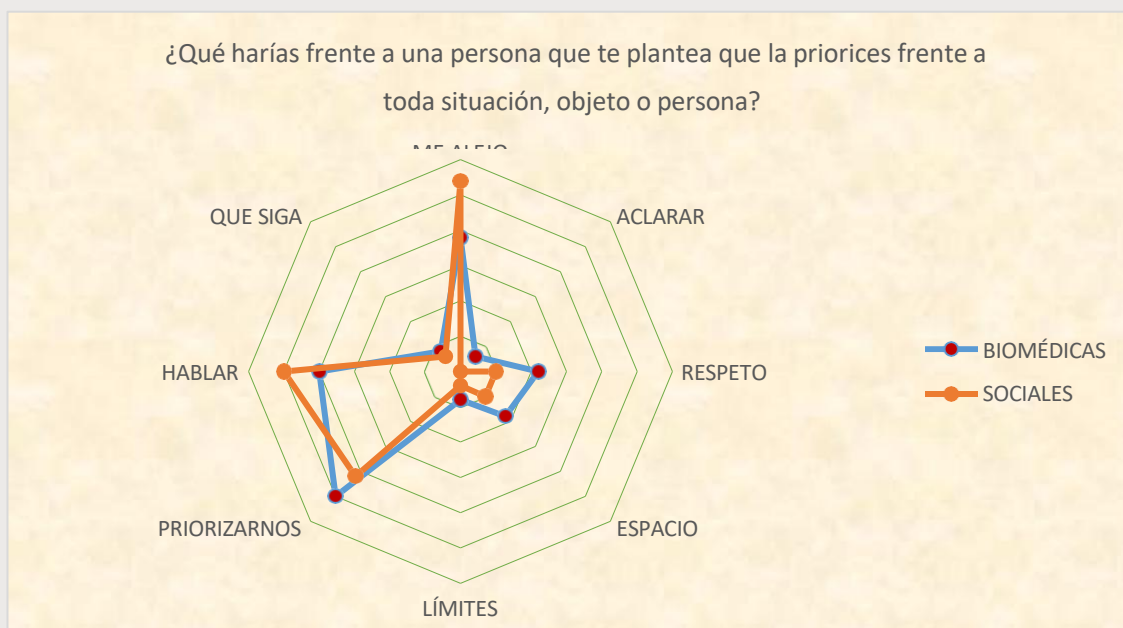


Figura 17. Qué harías si te plantean prioriza a la pareja frente a todo. Puno, 2021.

Los estudiantes de biomédicas plantean aclarar, explicar su posición en relación a lo solicitado, si no accede, entonces plantearían la terminación de dicha relación; por su parte, los estudiantes de sociales, plantean que se valorarían como personas y no accederían a dicha petición, si insiste, entonces darían por terminada la relación.

“Pues que cada uno estamos en cierta posición y lugar que nos corresponde, claramente habrá respeto por parte mía, pero si hay cosas más importantes que él (como el estudio) pues primero está eso”, “Dar un paso al costado por qué si una persona te quiere verte crecer y cumplir aquello que tú quieres y no te prohíbe ni te corta alas a conseguir aquello que sueñas”, “Le diría que respeto su espacio al igual que respete el mío, el estar con una persona no significa que dejaré mi vida de lado”, “Me alejo de esa persona, ya sea pareja, familiares o amigos. Primero esta nuestro amor propio”.

“Pienso que el concepto de que “el amor todo lo puede” o que “el amor lo vence todo” son un arma de doble filo, si bien el deseo de brindar ayuda a otras personas es considerado un acto altruista y de buenas intenciones, es muy posible que nosotros mismos salgamos lastimados si es nuestra pareja. Es necesario priorizar nuestro bienestar por sobre todas las cosas”; “Creo que sobre todas las cosas primero estoy yo y mi salud mental, no podría estar con una persona que me pida que lo priorice, ante todo”, “Personalmente si se debe de dar el lugar que corresponde como pareja, pero este no puede darte situaciones muy difíciles como poner a tus amigos o familia, dando a elegir entre ellos, lo cual no sería correcto, porque no está bien, hay situaciones diversas en dónde no siempre la pareja es una prioridad”.

Se les plantea, que harían sí se dan cuenta, que alguien cercano a él o ella está en una relación tóxica; ambos grupos de estudiantes, nos responden que, lo ayudarían, tratando de que entienda la situación en que se encuentra con dicha relación tóxica, también se le puede brindar consejos, que busque ayuda profesional, siendo la idea central que salga o termine la relación; del mismo modo, que tome la decisión correcta, tiene que tomar su propia decisión y que definitivamente se aleje de la relación problemática.

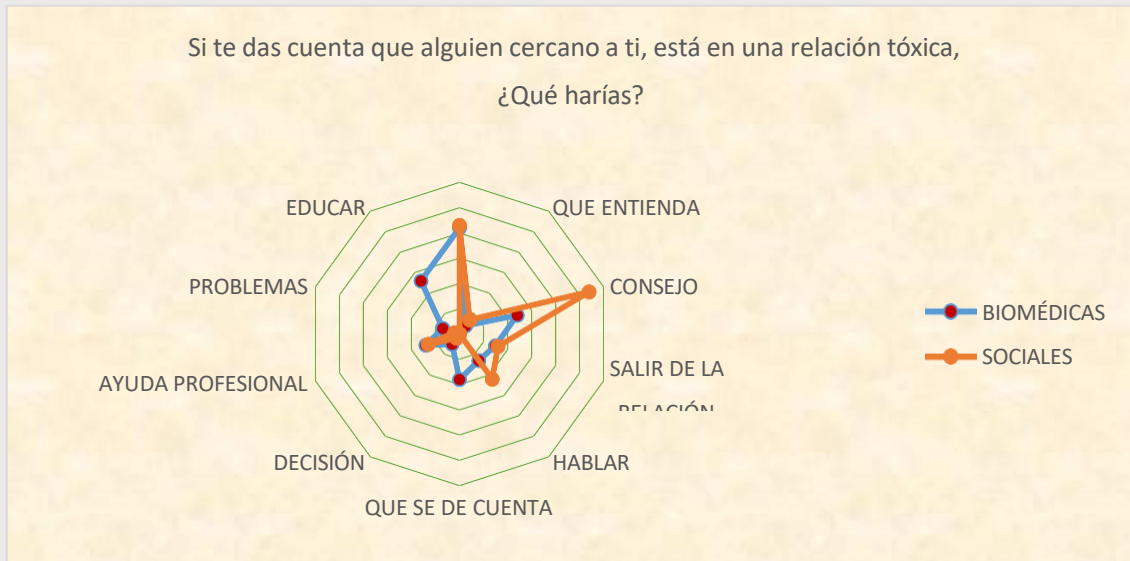


Figura 18. Qué harías por alguien cercano a ti, que esté en una relación tóxica. Puo, 2021

Los estudiantes del área de biomédicas, ven como una opción, el educar a dicha persona, en relación a sus derechos, a priorizar su calidad humana y los riesgos de estas relaciones.

“le diría que termine, pero yo no puedo obligarla(o) a nadie a que haga lo que yo quiero dependería bastante de su propia decisión, pero si trataría de hacerle entender las cosas claramente”, “Pues le hago preguntas de porque sigue en esa relación, quizás le haría ver una diferencia entre un antes y un después para que se dé cuenta de que no está bien. Le ayudaría a salir de esa relación si esa persona coopera”, “orientarle para que no cometa errores”.

“Por experiencia propia es muy difícil que estas personas se den cuenta porque están cegadas por el amor, pero les daría a conocer las señales de una relación tóxica y que quede en decisión de ellos el darse cuenta porque ese sería uno de los primeros pasos para que salgan de ello”, “En su momento hice lo que pude. Pero no sé si hice bien o mal porque la persona a quien escuché y conversé de igual manera siguió con su relación tóxica”.

Qué opinas de las personas que tienen miedo a la ruptura en su relación emocional; ante esta interrogante, ambos grupos de estudiantes manifiestan que les falta valorarse como personas, que son dependientes, que preferible estar solos o a lo mejor tiene miedo de estar solos, son personas inseguras y de baja

autoestima, con una gran necesidad de amor, de ser amadas y de amar, en conclusión, manifiestan, necesitan ayuda.

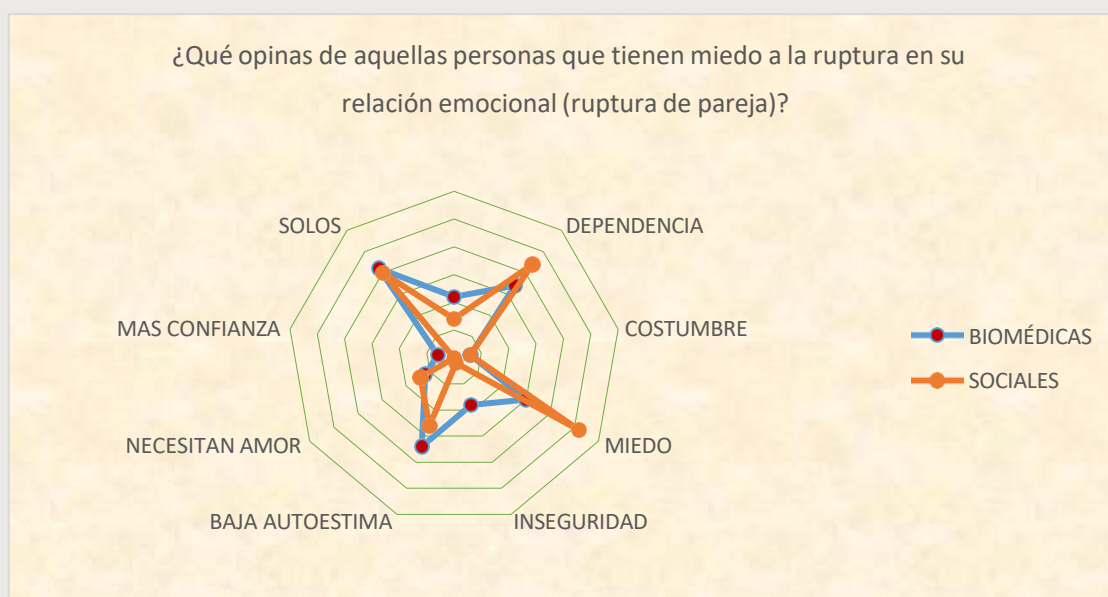


Figura 19. Qué opinas de las personas que tienen miedo a la ruptura en su relación emocional. Puno, 2021.

Los participantes del área de biomédicas, también manifiestan que las personas arriba mencionadas, tienen problemas en cuanto a la confianza, en sí mismos y en las demás personas.

“La persona intenta hacer todo lo posible por evitar ser rechazado o que la otra persona se marche de su lado, por ello es capaz de soportar todo tipo de situaciones que le acaban generando emociones de malestar, tristeza, culpa, humillación, etc.... pero estar solo sería aún peor”, “No deberían sentirse mal ya que si en una relación no te fue bien eso no quiere decir que eres malo en una relación si no que está en otra oportunidad de conocerte mejor y amarse y sobre todo que te enseña a ser mejor en otra relación”, “No, por eso no se muere; el tiempo lo cura, lo que no regresa es el tiempo perdido”.

“Que después de todo es lo mejor porque si esa persona nos hizo caer en lo más bajo eso mismo nos servirá para reconstruirnos”, “Si es una relación toxica lo mejor es dejarlo ahí”, “Que deben darse un tiempo para el mismo y pensar en el mismo”, “Que le vean el lado positivo también ya que estar con una persona

que no siente lo mismo la relación no es sana el amor es mutuo es comprensión es ayudarse uno al otro”.

Qué harías, si alguien te exige u obliga a creer lo que esa persona cree; a esta interrogante, la muestra responde, definiendo mis ideas, mi forma de pensar, no es positivo que te obliguen, siempre en toda relación lo importante es el respeto en todos los aspectos de las personas, con mayor énfasis el respeto a nuestras opiniones. También podemos conversar, siempre tomando en cuenta las decisiones de cada uno, conservar nuestra autonomía, en última instancia nos negamos a lo que nos exige.



Figura 20. Qué harías, si alguien te exige creer en lo esa persona cree. Puno, 2021.

“Quedarme con mi punto de vista por qué todos somos libres de opinar diferente no nos pueden obligar a creer lo que no es correcto y mucho menos obligarnos a creer cosas que sabemos que no están bien”, “Le diría que no puede obligarme a nada y yo decidiré sí creo o no algo diferente, primero trataría de explicarle que no todos pensamos igual y si no entiende me alejaría”, “Conversaría sobre dicha situación y le haría saber de qué nadie tiene derecho a obligarme y asimismo señalarle que yo soy la dueña de mis pensamientos, acciones y sentimientos”.

“Pues lo más dable sería dialogar con la persona y decirle que respeto sus opiniones o creencias sobre una persona o algo, pero no puede obligarme a creer en algo que yo no quiero”, “Pues lo más dable sería dialogar con la persona y decirle que respeto sus opiniones o creencias sobre una persona o algo, pero no puede obligarme a creer en algo que yo no quiero”, “Hacerle entender que está equivocado y si no entiende mi punto de vista pues me queda alejarme ya que no es sano lo que pide que haga”.

Los estudiantes del área de biomédicas, también respondieron: le diría que no comparto dichas creencias, y si insiste, lo ignoro.

Le preguntamos si ayudarían a alguien que les confesara que esta inmerso en una relación tóxica; casi todos responden que sí, que ayudarían a dicha persona; los dos grupos afirman que, lo ayudarían a salir de dicha relación, que todos nos merecemos una vida feliz, sin angustias, sin presiones ni manipulaciones, debemos proteger nuestra salud, la idea es no sufrir por imposiciones o situaciones que no nos compete, lo ayudaría a darse cuenta de la situación que está viviendo.



Figura 21. Ayudarías a alguien que te informe que está en una relación tóxica. Puno, 2021.

Casi en su totalidad, ayudarían, priorizando que tengan que salir de dicha relación tóxica, le plantearíamos lo que realmente nos merecemos como personas, gozar de adecuada salud, le apoyamos a que se dé cuenta, de la situación nada agradable en que está inmerso, que reconozca que necesita ayuda, que esas relaciones son tóxicas, producen daño, genera dependencia y debe de tomar sus propias decisiones.

“Si, porque yo salí de una relación tóxica y sé que es lo que yo sentía y que apoyo necesitaba”, “Sí, porque lo experimente y sé que se siente”, “Si, Porque todos merecemos una buena salud mental y saber lo que valemos y merecemos y nadie merece ser lastimado emocionalmente” “Si, porque nadie merece estar en una relación toxica y malgastar nuestras energías. Muy aparte me siento muy comprometida con mi profesión”.

“Si, porque todos necesitamos ser escuchados y a veces es necesario tener 3ras opiniones”, “Sí, si una persona decide confiar en mi para que la/lo ayude es porque tiene la intención y decisión de dejar esa relación, tomaría una posición de apoyo y me encargaría de recordarle lo que llevo a su decisión de acabar la relación”, “Si, porque si me confío algo tan importante como estar en una relación tóxica significa que esa persona ya se dio cuenta sobre ello y es lo primero que se debe hacer para salir de ella y si lo cuenta es porque no sabe cómo hacerlo y está en mi en apoyarla y darle consejos para que pueda salir de esa relación y así pueda superarlo”.

Se plantea a los estudiantes de la muestra, la no existencia de las relaciones tóxicas; prácticamente toda la muestra, afirma que sí existen las relaciones tóxicas; ambos grupos tienen respuestas semejantes; vivieron la experiencia de pasar por relaciones tóxicas, se relaciona con la dependencia, producen daño a las personas, al igual que se relaciona con la baja autoestima, que es muy común lo de las relaciones tóxicas, lamentablemente, lo asocian con feminicidios, se expresa a través del excesivo control, la manipulación, los celos, lo importante es que se den cuenta del problemas en el que están.



Figura 22. Existen las relaciones tóxicas. Puno, 2021.

“Si existe porque yo pase eso”, “ Si, si existe por qué también lo he pasado”, “Si, porque yo viví esa experiencia”. “Si, es constante los problemas en pareja, pero enfocadas en daños hacia la autoestima y apego emocional que se genera entre ellos, se destruyen”. “No, porque siempre hay personas que crecen con dependencia emocional, primero son con los padres, más tarde buscan una pareja y de esa manera siempre habrá relaciones toxicas”.

“Claro que existe, es un problema recurrente en nuestra sociedad. Un problema que merece ser atendido”. “Si existen, no todas las relaciones son sanas; las relaciones toxicas están presentes en nuestro entorno, solo que no sabemos quiénes están atravesando por esa situación. Puede que necesiten ayuda para salir de una relación toxica y no saben a quién acudir”. “Para mí sí, yo experimente una relación toxica. Si existe porque lo viví”; “Si existe las relaciones tóxicas. Está en uno cambiar ello. Mejor dicho, está en las dos personas cambiar tal situación...Cómo lo había mencionado. La base está en la comunicación y la confianza. ”.

Se pregunta a los estudiantes de las áreas de biomédicas y de sociales, si están inmersos en una relación tóxica; la gran mayoría de los estudiantes niegan estar en una relación tóxica; ambos grupos plantean, que respetan los espacios personales, cuando están en una relación, se valoran como personas, en consecuencia sus relaciones se basan en la confianza mutua; otro grupo

informa que no están en estos momentos en alguna relación emocional; los estudiantes del área de sociales, plantean que es importante el hecho de que las parejas tengan un tiempo de conocerse, porque en el proceso de enamoramiento, no se conocen del todo y a veces se presenta comportamientos de control excesivo o de manipulación, es ese momento el oportuno para aclarar nuestra posición y en última instancia dar por terminada la relación.



Figura 23. Estás inmerso en una relación tóxica. Puno, 2021.

“sí, porque mi enamorada siempre quiere terminarme y yo nunca la dejo cuando debería pensar en despedirme, siento que no hay otra persona así y aguanto todo”, “Si, ya que nadie sabe cómo es una persona realmente hasta que vamos ganando confianza y esto se da con el pasar del tiempo y al principio del enamoramiento todo es color de rosas”, “Tal vez antes lo estaba, por muchas características que hoy voy estudiando y me voy recordando como me quería someter a sus creencias, como me trataba de manipular con sus acciones”. “No, porque estoy comprometida con mis estudios y bienestar”.

Con estudiantes, tanto del área de ciencias biomédicas como de ciencias sociales, se trabaja en tres grupos focales (focus group), y se les plantea como primer ítem de análisis, que saben o conocen de las relaciones tóxicas (RT); se presenta lo más resaltante de los grupos focales:

Grupo A (ciencias sociales); de los estudiantes que participaron, reconocen la existencia de las RT, lo relacionan con los celos, son controladores, llegan a ser agresivos, hay presencia de maltrato físico y psicológico, es notoria la invasión de la privacidad, no se respeta al otro, la mayoría presentó claridad en cuanto al concepto de relaciones tóxicas, incluso, manifiestan una experiencia personal. Del mismo modo, manifiestan que hay RT entre los amigos, compañeros de estudio o de trabajo, generalmente son los que llevan por mal camino, faltar a clases o al trabajo, ingerir licor o buscar “algo más” en las relaciones heterosexuales; otras manifestaciones son las humillaciones, insultos; en el estudio observan personas que, en las relaciones con los compañeros, siempre sacan provecho de todos, sólo es válido o les interesa su interés personal.

Grupo B (ciencias sociales); ubican la existencia de RT, lo relacionan con la incapacidad de tratarse bajo el principio de igualdad, se da en toda interrelación humana, sean amicales, de trabajo y familiares; hay presencia de celos, control excesivo de una de las partes, “no puedes hacer nada sin avisarle”; otro elemento es la exclusividad, llegando a alejarlo de sus relaciones de amistad y familiares, más aún se aprovechan de la tecnología, de las redes sociales; hay presencia de desconfianza, de inseguridad. Es evidente la dependencia emocional, buscan el amor que no tuvieron en casa y lamentablemente nunca se llega a conocer realmente a las personas y cuando lo hacen ya es muy tarde; “la toxicidad es el control total de una persona o de tu pareja”.

Grupo C (ciencias biomédicas); reconocen las RT, son relaciones de mucha desconfianza, se dan en diversos ámbitos, no sólo en el sentimental, sino laboral, familiar, académico. Se relacionan con baja autoestima, control excesivo; son frecuentes en nuestro contexto, dan testimonio de experiencias personales en RT, resalta la manipulación, el chantaje emocional; el aprovecharse de una posición de autoridad. La juventud es una población de riesgo, debido a la inexperiencia, o inadecuada información en su núcleo familiar, lo relacionan con falta de amor propio, miedo a estar solo o sola y muchas veces lo observan en la dinámica familiar; es importante que las personas se den cuenta que está inmersos en una RT, para que puedan salir de ella.

De las encuestas estudiadas y de los resultados de los grupos focales, podemos apreciar que la muestra en su gran mayoría tienen información relevante sobre las relaciones tóxicas, si revisamos el marco teórico sobre este tipo de relaciones, podemos determinar que tienen conocimiento real y valioso sobre las relaciones tóxicas, como se manifiestan, posibles causas y consecuencias, características de estas relaciones así como de sus integrantes; del mismo modo tienen creencias muy cercanas a la realidad de las vivencias o experiencias de las relaciones tóxicas y presentan actitudes de rechazo de este tipo de relaciones; siendo una de las principales reacciones frente a estas relaciones, el alejarse o dar por terminada dicha relación; es importante resaltar que afirman que no sólo se presenta esta problemática en las relaciones de pareja, sino también se puede observar en relaciones amicales, laborales, académicas y familiares.

Según Giordana (2010), las personas que están inmersas en relaciones tóxicas, generalmente experimentan sentimientos de malestar en sus interrelaciones, una de las principales características de las relaciones tóxicas que plantean los estudiantes de la muestra de la presente investigación, es que generan sensación de malestar, que su vida es un constante sufrimiento. Giordana y Maturana, plantean la presencia de competitividad permanente entre los componentes de la pareja o de uno de ellos en relación al otro; en nuestra investigación, no se observa o no es observada por la muestra, el elemento de la competitividad; más bien ellos observan la presencia del control excesivo, el constante pedido de exclusividad. Incluso en relación a sus familias y en segundo lugar sus amigos, es decir; en las relaciones tóxicas, no permiten el acercamiento o interacción entre su pareja y su grupo familiar y amical, se deben única y exclusivamente a su pareja.

Según Ramos, la relación tóxica se da en diversos escenarios, relaciones de pareja, amistad y trabajo; en el presente estudio, los estudiantes de nuestra muestra, afirman que las relaciones tóxicas no sólo se dan en las relaciones sentimentales, sino en las familiares, amicales, laborales y académicas; y se caracterizan por acciones de humillación, aprovechamiento, manipulación, el no respeto a la privacidad ni al espacio de las personas.

Según Guerrero y Suarez (2012) en Nariño-Colombia, en cuanto a las representaciones sociales que tienen las jóvenes sobre la violencia en relaciones de pareja, son permisivas en relación con las manifestaciones de violencia sutil; en la presente investigación, no aceptan ningún tipo de violencia, es más, consideran que por más leve o sutil que se a la violencia sea física o psicológicas, puede ser el inicio del camino hacia algo trágico, como el feminicidio.

Como plantea Andrade et al (2013), en su estudio sobre relaciones tóxicas de parejas, manifiesta que estas relaciones no permiten el crecimiento individual, inhiben la libre expresión psicoafectiva, afectando simultáneamente las áreas emocional, conductual y cognitiva; e el estudio que se está presentando, los estudiantes manifiestan, que las relaciones tóxicas impiden el crecimiento personal, hay pérdida de libertad en todo el sentido de la palabra, les afecta en todo su sistema vital, no los deja concentrarse para estudiar, deben estar al pendiente de las llamadas o mensajes vía las redes sociales, porque si no contestan, estarán en problemas, muchos lo han visto entre sus compañeros, sus amigos y algunos han estado en esa situación.

Corbo (2017), en su propuesta de intervención para la dependencia emocional, señala como características de estas personas: baja autoestima, miedo a la soledad, idealización del amor romántico, no hay conciencia del problema, o rompe la relación a pesar de vivenciarlo con malestar. En el caso de nuestra investigación, los estudiantes de ambas áreas académicas, señalan como características de las personas inmersas en dependencia emocional: baja autoestima, inseguras, de poca valoración personal, sumisas, indecisos, presencia de amor ciego, miedo a estar solo o sola, por lo que no terminan dicha relación a pesar del maltrato psicológico o físico que reciben.

Segú Bravo (2017), en su investigación sobre representaciones sociales de jóvenes sobre la violencia en las relaciones de pareja, manifiesta que influye la idealización del amor romántico, dificultando el reconocer conductas de riesgo de violencia como, el control, la coerción, la manipulación, entre otras. En la presente investigación, los estudiantes de nuestra muestra, no sólo manifiestan la idealización del amor, sino la idealización de la pareja, asumiendo que si rompen la relación, no van a tener otra oportunidad de ser amados o amadas,

que por esa razón aceptan todo lo que le indica o exige su pareja, como la prohibición de salir con amigos, evitar comunicarse con la familia, contestar siempre los mensajes o llamadas de su pareja, es decir, por sobre todas las personas, incluyéndose él o ella, se encuentra su pareja o su amigo o su compañero de estudios o de trabajo.

Soriano (2011), en su artículo, sobre la violencia en las relaciones de pareja en estudiantes universitarios, manifiesta el bajo índice de autopercepción que existe del problema entre dichos estudiantes; en la investigación que se está presentando, los estudiantes son conscientes del problema que genera las relaciones de dependencia emocional o tóxicas, que se manifiestan con control excesivo sobre la persona, aislarla de su círculo sociofamiliar, prohibirle salidas con otras personas, tener la exclusividad de sus ideas, sentimientos y conductas; todo lo anterior como un preámbulo de hechos de agresión y violencia que puede llevar al feminicidio.

Rodríguez de Medina (2013) y Gómez (2015), en sus respectivos estudios, manifiestan la importancia de la relación paterno-filial y el apego inseguro o ambivalente con historias de abandono emocional en el establecimiento de relaciones de dependencia emocional; del mismo modo, los estudiantes de la muestra investigada, plantean que una de las causas de la dependencia emocional en la relación de pareja, es la búsqueda del amor que no tuvo en su hogar, desde edades tempranas; o en su defecto observaron estas conductas de relaciones tóxicas o de dependencia emocional en su dinámica familiar. Confirma lo encontrado en diversos estudios ((Bornstein, 1992; Schore, 1994; Castello, 2000; Goleman, 2006; Bornstein, 2011), que asocian la dependencia emocional a la sobreprotección de los padres, sin importar la cultura. Es decir, el autoritarismo parental se vincula con la generación de dependencias en los niños, adolescentes y adultos. Si en las relaciones parentales no se ocasiona la capacidad de ofrecer al niño comportamientos independientes y autónomos, sobreprotegiendo y evitando todo acto de construcción de su ser por sí mismo (en especial en la adolescencia), el individuo tiene una alta probabilidad de generar una dependencia emocional hacia los demás.

De los resultados presentados, podemos precisar, que los estudiantes de las áreas académicas de Ciencias Biomédicas y de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, manifiestan tener saberes en relación a las relaciones tóxicas que se relacionan con el concepto, manifestaciones, características, posibles causas y consecuencias; están en condiciones de reconocer las relaciones tóxicas, las conductas de las personas que generan este tipo de relaciones así como de las personas que se someten o son sometidas a este tipo de relaciones.

En cuanto a las creencias que tienen los estudiantes de la muestra investigada, manifiestan que, creen que este tipo de relaciones son inadecuadas, no son normales, que producen mucho daño, afecta la salud mental de las personas involucradas y de su entorno, afecta negativamente la estabilidad emocional de las personas que se encuentran inmersas en relaciones de esta naturaleza. Confirman lo que plantea Bosch (2209), las relaciones tóxicas “llegan a convertirse en necesarias, indispensables e insoportables en el sujeto”.

En relación a, creen que hay compañeros o compañeras que están dentro de una relación tóxica; en las dos áreas académicas, la mayoría niega o quizás no creen que sus compañeros estén en una relación tóxica, entre los que afirman que sus compañeros viven una relación tóxica, manifiestan que hay control de sus parejas, hay dependencia, tienen miedo a terminar la relación; los del área de sociales, afirman la existencia de manipulación, de chantaje, celos y les prohíben interactuar con otras personas. Entre los que niegan que sus compañeros estén en este tipo de relación, los del área de biomédicas, refieren que priorizan sus estudios, dejando en segundo o último plano las relaciones de enamoramiento; entre los del área de sociales, manifiestan que sus amigos prefieren estar solos que en una relación de esta naturaleza.

Estos estudiantes, manifiestan, que nadie merece estar inmerso en una relación tóxica, porque es dañina, no son felices, y es malo. Así mismo manifiestan que es posible salir de una relación tóxica, priorizando su mejoría personal y social, es importante el darse cuenta, es decir tomar conciencia de lo que están viviendo, necesitan de apoyo y tomar decisiones importantes.

Las relaciones tóxicas se relacionan con la poca valoración personal que tienen estas personas, lo que motiva que se aferren a este tipo de vivencias negativas, presentan miedo a la soledad y a sentirse vacíos. Coincide con lo planteado por Collins & Feeney (2004), es común encontrar un miedo desproporcionado a estar solo, pensamientos de no valer nada, de no merecer amor, entre las quejas de los consultantes.

Otra característica es que idealizan o sobrevaloran a la persona que las controla o manipula, a lo que el controlador o manipulador responde como que son seres perfectos y por ello deben de agradecer que mantenga la relación con él o ella.

Sobre las actitudes que manifiestan hacia las relaciones tóxicas, los estudiantes de las dos áreas académicas, rechazan la exagerada exclusividad que exigen las personas tóxicas, lo relacionan con conductas posesivas, conductas que hacen daño, no toman en cuenta el espacio que cada persona tiene. Al igual que plantea Bogerts (2005), hay conductas de reparación y comprobación que suelen presentar estos individuos (llamadas o mensajes continuos, revisión de redes sociales, de objetos personales, entre otros).

Sin embargo, hay un pequeño grupo, que está de acuerdo con la exclusividad en la relación de pareja o amical o laboral o académica o familiar, manifiestan que hasta cierto punto puede haber esta relación exclusiva, pero, acotan, dentro de los límites de respeto a la privacidad y al espacio y tiempo de las personas, caso contrario terminarían dicha relación. Opinan que las relaciones tóxicas son dañinas, se relacionan con el sometimiento, son peligrosas, destructivas, de mucho peligro, porque pueden llevar al feminicidio. En cuanto a las personas que viven en una relación tóxica, los estudiantes creen que merecen ser ayudadas a salir de esta situación problemática, la idea es que todas las personas merecen ser felices, y en sus interacciones merecen disfrutar de los momentos compartidos y no vivir en constante ansiedad y depresión, por el sufrimiento que conlleva mantener una relación tóxica; perciben el desgaste emocional y las consecuencias que esto acarrea a la salud mental de las personas involucradas en estas relaciones.

Para los estudiantes de la presente investigación es importante priorizar sus proyectos, generalmente, relacionadas con la culminación eficaz de sus estudios, la gran mayoría no cree conveniente priorizar a una persona sobre todas las cosas, defienden el derecho a ser autónomos, libres de elegir con quien o quienes compartir sus tiempos de estudio, de trabajo o de ocio, es interesante lo claro y lúcido que se muestran en cuanto a apoyar o ayudar a las personas conocidas o no, que se encuentren en una relación tóxica, de mucho agrado ayudaría a que se den cuenta de lo que están viviendo, señalan la tendencia negativa a normalizar este tipo de relaciones, es decir, asumir, que son relaciones normales; incluso manifiestan el aconsejar que visiten y hablen con especialistas en salud mental.

Los estudiantes participantes de la presente investigación, en un pequeño grupo, afirman estar inmersos en una relación tóxica, o lo han estado; muchos de ellos plantean que se debería a que es difícil conocer totalmente a las personas, sobre todo, cuando inician algún tipo de relación, sea sentimental, laboral, amical o académica; muchas veces actúan de manera fingida u ocultan sus verdaderos intereses, que generalmente se pueden resumir en cosificar a las personas, es decir, tratarlas como objetos de su propiedad, sólo para beneficio o para alcanzar sus proyectos personales.

Cuando se analizan las actitudes, se trabajan sus componentes; como el cognitivo, que se relaciona con la información, conocimientos, que se tiene de algún evento, situación o persona, en este estudio, el evento son las relaciones tóxicas, los estudiantes de nuestra muestra obtienen mayor información a través de los buscadores informáticos, pero también a nivel de vivencias o testimonios, sin dejar de lado los medios masivos de información; se suma a todo ello, que están en áreas académicas de ciencias biomédicas y de ciencias sociales, es decir, que el objeto principal de estudio es el ser humano, ya sea en su aspecto biológico como en el social, es de interés de ellos, el encontrar explicación de las relaciones tóxicas, asociado al proceso de investigación formativa, que es parte esencial de su formación profesional, no se quedan satisfechos con lo informado por los medios masivos de información, sino que buscan, investigan ahora a nivel virtual, debido a la situación pandémica que se viene transitando. En el componente afectivo o emocional, se evidencia en la presente investigación, por

el unánime rechazo que muestran frente a las relaciones tóxicas, el desagrado que manifiestan cuando perciben la presencia de personas que están inmersa en relaciones tóxicas, así también manifiestan el deseo de ayudar a las personas en este trance, la empatía se trasluce en sus comentarios sobre el sufrimiento que padecen estas personas, el verse controlados en su quehacer diario, estar a la expectativa de las decisiones que tomen por ellos y muchas veces verse humillados por quienes supuestamente son amados o quienes aparentar ser sus protectores o benefactores.

El tercer componente, es el reactivo o comportamental, es decir, la actitud se vuelve acción, en el presente estudio, los participantes reaccionan en forma de alejamiento de este tipo de relación, si estuvieren en situación similar a las relaciones tóxicas, plantean que cortarían dicha relación, la darían por terminada, así mismo, aconsejaría a las personas que le comentasen que están atravesando una situación tóxica, que den por terminada dicha relación, que nadie tiene porque estar vivenciando esta terrible experiencia, que lo único que se consigue es malestar, destructividad, pérdida de la libertad como ser humano y sobre todo dañarían su salud mental. Tal vez, la explicación podría darse por las características sociodemográficas de la muestra; hay mayor número de mujeres, la mayor cantidad de estudiantes cursan estudios en el área de ciencias sociales; el rango de edad predominante es el de 20 a 22 años; la mayoría proviene de las grandes ciudades de la región; y profesan en su gran mayoría la religión católica-cristiana.

Capítulo V: Más Allá de los Números: Discusión, Ejemplos y Casos Prácticos

En el ámbito de la investigación y el análisis, los números y los datos son solo el punto de partida para una comprensión más profunda de los fenómenos estudiados. Mientras que las cifras pueden ofrecer una visión general de los resultados, es a través de la discusión, los ejemplos concretos y los casos prácticos que podemos desentrañar el verdadero significado y las implicaciones de estos datos. Este capítulo se adentra en el terreno de la interpretación y la aplicación de los resultados, buscando conectar la teoría con la práctica y ofrecer una visión más completa y enriquecedora del tema en cuestión.

"Más Allá de los Números: Discusión, Ejemplos y Casos Prácticos"

es un espacio dedicado a explorar las implicaciones de los hallazgos de nuestra investigación más allá de los datos cuantitativos. En este capítulo, no solo revisamos los resultados obtenidos, sino que también discutimos su relevancia en contextos reales y ofrecemos ejemplos y casos prácticos que ilustran cómo estos hallazgos pueden ser aplicados en situaciones concretas.

A lo largo de este capítulo, se presentan diversos ejemplos de estudios de caso que sirven para ejemplificar los conceptos discutidos y mostrar cómo las teorías y metodologías empleadas en la investigación se manifiestan en escenarios reales. Estos ejemplos proporcionan una perspectiva práctica sobre cómo los resultados pueden ser utilizados para abordar problemas específicos, generar nuevas ideas y contribuir a la mejora de prácticas en el campo de estudio.

Además, se aborda una discusión crítica de los hallazgos, analizando tanto sus fortalezas como sus limitaciones. Esta reflexión permite identificar áreas de mejora y posibles direcciones para futuras investigaciones, ofreciendo así una visión más amplia y crítica del impacto de los resultados.

Este capítulo busca trascender la mera presentación de datos para ofrecer una comprensión más rica y matizada del estudio, conectando la teoría con la práctica mediante ejemplos y discusiones que reflejan la aplicabilidad de los resultados en el mundo real.

Las conclusiones representan el momento culminante de cualquier investigación, donde se sintetizan los hallazgos, se reflexiona sobre su significado y se establecen recomendaciones basadas en el análisis de los datos recolectados. En esta sección final, nos proponemos ofrecer una visión comprensiva de los resultados obtenidos, subrayar sus implicaciones prácticas y teóricas, y sugerir pasos futuros para avanzar en el campo de estudio.

En "**Conclusiones**", se recogen los puntos clave del estudio, reflexionando sobre cómo los objetivos iniciales fueron alcanzados y evaluando la relevancia de los hallazgos en el contexto más amplio del tema investigado. Este apartado no solo resume los resultados principales, sino que también ofrece

una evaluación crítica de los métodos utilizados, discute las limitaciones encontradas a lo largo del proceso y explora las posibles implicaciones para futuras investigaciones y prácticas profesionales.

En este capítulo, se destacarán los aprendizajes más significativos derivados del estudio, ofreciendo una síntesis de las principales conclusiones que emergen del análisis de datos y de la discusión de casos prácticos. También se abordarán las contribuciones del estudio al conocimiento existente en el área de investigación, así como las recomendaciones para profesionales, académicos y responsables de políticas que puedan beneficiarse de los resultados obtenidos.

Finalmente, se reflexionará sobre las oportunidades y desafíos para futuras investigaciones, sugiriendo posibles líneas de trabajo que puedan continuar explorando el tema desde nuevas perspectivas. Este enfoque tiene como objetivo no solo cerrar el ciclo de la investigación actual, sino también abrir nuevas avenidas para el desarrollo del campo y la mejora de prácticas relacionadas con el estudio.

En el marco de nuestra investigación, se ha observado que los estudiantes de la muestra investigada presentan una serie de representaciones sociales sobre las relaciones tóxicas, las cuales reflejan una comprensión profunda y crítica de este fenómeno complejo. A continuación, se detallan estas representaciones, sus implicaciones y cómo se relacionan con el conocimiento teórico y práctico sobre el tema.

Los estudiantes definen las relaciones tóxicas como relaciones **destructivas**, caracterizadas por un **excesivo control** que menoscaba la **individualidad** y **privacidad** de las personas involucradas. Estas relaciones son vistas como fuentes de **daño emocional**, que no solo afectan negativamente la **salud mental** de los individuos, sino que también tienen un impacto perjudicial en sus **entornos cercanos**. La presencia de **desconfianza**, **inseguridad**, **falta de amor propio** y **baja autoestima** se identifican como factores que facilitan el desarrollo de estas relaciones destructivas. A menudo, los estudiantes señalan que estas características pueden tener **raíces profundas** en **dinámicas familiares disfuncionales** o en experiencias previas de falta de afecto, las

cuales pueden llevar a una persona a aferrarse a una relación que consideran como su único y gran amor, a pesar de su naturaleza dañina.

Esta visión crítica de las relaciones tóxicas está claramente alineada con las teorías existentes que abordan el impacto negativo de estas relaciones en el bienestar emocional y psicológico de los individuos. En consecuencia, los estudiantes demuestran una **desaprobación** firme de las relaciones tóxicas y una actitud proactiva hacia su **prevención y disminución** en el entorno universitario. De esta forma, sus representaciones sociales rechazan la hipótesis general de que las relaciones tóxicas pueden ser aceptadas o normalizadas en algún contexto.

El análisis de los saberes de los estudiantes de las áreas de ciencias biomédicas y ciencias sociales revela que sus conocimientos están en concordancia con las **publicaciones científicas** y el **marco teórico** sobre las relaciones tóxicas. Estos estudiantes han demostrado un entendimiento acertado sobre los **conceptos clave** asociados con las relaciones tóxicas, tal como se expone en la literatura académica. Sus creencias y conocimientos reflejan una comprensión clara de los **efectos dañinos** de estas relaciones y de los **mecanismos subyacentes** que perpetúan su existencia.

Las creencias manifestadas en este estudio indican que los estudiantes consideran las relaciones tóxicas como **totalmente inadecuadas y dañinas**. Ellos asumen que tanto compañeros como amigos pueden estar inmersos en este tipo de relaciones y reconocen que estas situaciones se originan a menudo a partir de una **poca autovaloración personal** y una tendencia a **idealizar** a las parejas. Los estudiantes sostienen que **nadie merece estar en una relación tóxica** y creen firmemente en la posibilidad de **superar** esta experiencia negativa para ambos involucrados y sus entornos. Este punto de vista sugiere que sus creencias son adecuadas y reflejan una postura crítica y saludable frente a las relaciones tóxicas.

En cuanto a las actitudes, los estudiantes demuestran una **apertura** hacia la **libertad**, la **individualidad** y el **respeto mutuo** en las relaciones. Rechazan cualquier forma de **manipulación**, **control excesivo** y **exclusividad** que limite

el crecimiento personal y el desarrollo como seres humanos. Ellos defienden el **espacio personal** y el **tiempo individual** como esenciales para una relación sana basada en **principios de igualdad** y **respeto mutuo**. Además, están dispuestos a ofrecer su **apoyo** a quienes se encuentran en relaciones tóxicas, buscando **dialogar** y ayudar a la persona a reconocer la situación y tomar decisiones para **terminar** la relación si es necesario.

En síntesis, las representaciones sociales de los estudiantes sobre las relaciones tóxicas reflejan un profundo entendimiento de los aspectos negativos de estas relaciones y una actitud comprometida hacia su prevención y resolución. Los conocimientos y creencias de los estudiantes están alineados con las teorías existentes y sus actitudes proponen un enfoque saludable y respetuoso para las relaciones interpersonales. Este análisis confirma que, en el contexto universitario, existe una conciencia crítica sobre las relaciones tóxicas y una disposición a apoyar a quienes puedan estar enfrentando estas experiencias destructivas.

Una vez analizados los resultados de nuestra investigación y discutidos los hallazgos a través de ejemplos y casos prácticos, es fundamental ofrecer un conjunto de recomendaciones que orienten futuras acciones y decisiones en el campo de estudio. La sección de "**Recomendaciones**" tiene como objetivo traducir los insights obtenidos en propuestas concretas y viables que puedan ser implementadas por profesionales, responsables de políticas, investigadores y otros actores relevantes.

En esta sección, se presentan sugerencias basadas en los resultados de la investigación, con el fin de abordar los problemas identificados, mejorar prácticas existentes y fomentar el desarrollo de nuevas estrategias. Las recomendaciones están diseñadas para ser prácticas, accesibles y orientadas a la solución de los desafíos observados, ofreciendo caminos claros para la aplicación de los conocimientos generados a lo largo del estudio.

Las propuestas aquí expuestas están dirigidas a diferentes públicos, incluyendo a quienes se encuentran en la toma de decisiones, a los profesionales en el campo y a futuras investigaciones. Cada recomendación se fundamenta en

los hallazgos y en la discusión de los resultados, buscando no solo ofrecer soluciones a los problemas identificados, sino también estimular nuevas líneas de investigación y reflexión.

Este apartado se estructura en función de las principales conclusiones de la investigación, destacando las áreas que requieren atención y proponiendo acciones específicas para avanzar en el conocimiento y en la práctica. A través de estas recomendaciones, se pretende contribuir de manera significativa al desarrollo del campo de estudio, promoviendo un enfoque más informado y efectivo en la resolución de los problemas detectados.

Se busca convertir los resultados de nuestra investigación en herramientas útiles para mejorar prácticas, desarrollar nuevas iniciativas y guiar futuras investigaciones, asegurando que los hallazgos del estudio tengan un impacto real y positivo en el contexto de estudio.

1. A la Universidad Nacional del Altiplano de Puno

Se recomienda a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno fomentar y apoyar investigaciones que exploren en profundidad las percepciones y experiencias de la población estudiantil en relación con las relaciones tóxicas. Estas investigaciones deberían ser implementadas de manera sistemática y continua, con el objetivo de:

- **Profundizar el Conocimiento:** Realizar estudios exhaustivos que permitan entender mejor las percepciones y manifestaciones de las relaciones tóxicas entre los estudiantes. Este conocimiento puede proporcionar una base sólida para el desarrollo de intervenciones y programas de prevención.
- **Desarrollar Estrategias de Intervención:** Utilizar los resultados de estas investigaciones para diseñar estrategias efectivas que aborden las problemáticas identificadas y promuevan un ambiente universitario más saludable y respetuoso.
- **Promover el Diálogo:** Estimular espacios de diálogo y reflexión entre estudiantes, docentes y personal administrativo sobre las dinámicas de

las relaciones tóxicas, creando conciencia y promoviendo un cambio cultural hacia relaciones interpersonales más saludables.

- **Establecer Protocolos:** Desarrollar protocolos claros para la identificación y manejo de situaciones de relaciones tóxicas, asegurando que los estudiantes tengan acceso a recursos y apoyo adecuado cuando enfrenten estas situaciones.

2. A las Direcciones de Estudio de las Áreas Académicas de Ciencias Biomédicas y Ciencias Sociales

Se recomienda a las Direcciones de Estudio de las áreas académicas de Ciencias Biomédicas y Ciencias Sociales considerar el potencial humano existente dentro de sus programas académicos, promoviendo el desarrollo de iniciativas que busquen reducir la presencia de relaciones tóxicas en el entorno universitario. En este sentido, se sugiere:

- **Incorporar Temáticas Relevantes:** Integrar en los currículos académicos temas relacionados con la salud mental, las relaciones interpersonales saludables y la prevención de conflictos. Esto puede incluir módulos específicos o actividades extracurriculares que aborden estos temas de manera integral.
- **Capacitar a Docentes y Estudiantes:** Implementar programas de formación para docentes y estudiantes que fortalezcan sus habilidades en la identificación y manejo de relaciones tóxicas, así como en el fomento de un ambiente académico positivo y colaborativo.
- **Fomentar Proyectos de Investigación:** Incentivar a los estudiantes y docentes a participar en proyectos de investigación que exploren y propongan soluciones a las dinámicas de relaciones tóxicas, utilizando un enfoque multidisciplinario que enriquezca la comprensión del fenómeno desde diversas perspectivas.

3. Al Departamento de Servicios Psicopedagógicos de la Universidad

Se recomienda al Departamento de Servicios Psicopedagógicos de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno formar brigadas estudiantiles dedicadas a promover una convivencia pacífica, saludable y respetuosa. Estas brigadas podrían desempeñar un papel fundamental en la creación de un ambiente universitario más armonioso mediante:

- **Establecimiento de Brigadas:** Crear y organizar brigadas estudiantiles enfocadas en la promoción de una convivencia positiva dentro del campus. Estas brigadas pueden estar formadas por estudiantes capacitados en habilidades de mediación, comunicación efectiva y resolución de conflictos.
- **Desarrollo de Actividades y Talleres:** Organizar actividades y talleres dirigidos a toda la comunidad universitaria, que aborden temas de convivencia, respeto mutuo y prevención de conflictos. Estas actividades pueden incluir charlas, dinámicas grupales, y sesiones de formación sobre habilidades sociales y emocionales.
- **Implementación de Campañas de Sensibilización:** Desarrollar e implementar campañas de sensibilización que destaquen la importancia de una convivencia saludable y respetuosa, promoviendo los valores de empatía, tolerancia y apoyo mutuo entre los miembros de la comunidad universitaria.
- **Evaluación Continua:** Establecer un sistema de evaluación continua para medir el impacto de las brigadas y las actividades realizadas, ajustando las estrategias según las necesidades emergentes y los resultados obtenidos.

4. A la Comunidad Universitaria en General

Finalmente, se recomienda a toda la comunidad universitaria adoptar una postura proactiva en la promoción de un entorno de respeto y bienestar. Este compromiso puede manifestarse a través de:

- **Participación Activa:** Involucrarse en iniciativas y actividades que promuevan una convivencia positiva y el bienestar emocional. La

participación activa de todos los miembros de la comunidad contribuye a construir un ambiente universitario inclusivo y respetuoso.

- **Reportar Incidencias:** Fomentar una cultura en la que los estudiantes se sientan cómodos reportando situaciones de conflicto o relaciones tóxicas, confiando en que sus preocupaciones serán tomadas en serio y manejadas de manera confidencial y efectiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Aiquipa J. (2012). *Diseño y validación del inventario de dependencia emocional – IDE. Design and validation of emotional dependency inventory – IDE.* Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. (Recibido 8/1/2012; Aceptado 25/6/2012)
- Alarico C (2017). *Dependencia Emocional en estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Psicología y la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Peruana Unión, filial Juliaca.* UPEU.
- Andrade, J et al. (2013) *Relaciones Tóxicas de pareja.* Revista Psicología.com
- Anicama J., et al. (2013) *Construcción de una escala de evaluación de la dependencia emocional en universitarios de LIMA.* UNFV.
- Anicama J. (2016) *La evaluación de la dependencia emocional: La escala ACCA en estudiantes universitarios.* The assessment of emotional dependency: The ACCA scale in university studies. Universidad Autónoma del Perú. Acta Psicológica Peruana 2016, (1), 83 – 106
- Araya S. (2002) *Cuaderno de Ciencias Sociales 127. Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión.* FLACSO
- Ariza Sosa, Gladys Rocío. *Las representaciones sociales de la violencia en las relaciones de pareja en Medellín en el siglo XXI.* CES Psicología, vol. 6, núm. 1, enero-junio, 2013, pp. 134-158. Universidad CES. Medellín, Colombia
- Balduzzi, María Matilde (2011). *Representaciones sociales de estudiantes universitarios y relación con el saber.* Espacios en Blanco. Revista de Educación, 21(),183-218. [fecha de Consulta 23 de diciembre de 2021]. ISSN: 1515-9485. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=384539803008>
- Banchs, M. (2001). *Jugando con las Ideas en Torno a las Representaciones Sociales desde Venezuela.* FERMENTUM (30), 11-32

- Bernedo, H. (2020) Relación entre celos, violencia recibida y ejercida durante el enamoramiento en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2019. UCSM
- Bornstein, R. F. (2011). *An interactionist perspective on interpersonal dependency*. Psychological Science, 20, 124-128.
- Bonilla, E et al (2017) *Tolerancia y justificación de la violencia en relaciones de pareja adolescentes, Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental, 2017, Vol. 35, número 1, págs. 55-61*. Universidad de Cádiz, Universidad de Córdoba, ISSN 0213-333
- Bourret, M. (2015) *Amistades tóxicas*. Ed. Obelisco, España Bourdieu, P. (1998), *La dominación masculina*. Editorial Anagrama.
- Bueso-Izquierdo, N et al (2015) *Procesamiento emocional en maltratadores de género mediante el Test de Expresiones Faciales de Ekman y la Tarea Stroop Emocional*. Rev Latinoam Psicol. 2015;47(2):102-110
- Castello, J. (2005) *Texto Dependencia emocional, características y tratamiento*. Alianza Editorial. Madrid.
- Cuevas, Y (2015) *Recomendaciones para el estudio de las representaciones sociales. Cultura y representaciones sociales*. Año 11. Número 21. México
- Faur, P (2018) *Las nuevas adicciones: dependencias afectivas*. 18/8/2021 Enciclopedia Argentina de salud mental www.encyclopediasaludmental.org.ar/trabajo.php?id=25&idtt=641/3 Dependencia afectiva.
- Gómez, A. et al (2012) *Exploración de las actitudes y conducta*. Revista Complutense de Educación 439 Vol. 23 Núm. 2; 427-441
- Gómez, N & López-Rodríguez, J (2017) *La dependencia emocional: la adicción comportamental en los márgenes de la patología dual*. Revista de patología dual. España

- García, K (2019) *Dependencia emocional en varones y mujeres estudiantes de Psicología de una Universidad de Chimbote, 2019*. U San Pedro.
- Gil, H et al (2021) *La dependencia emocional: un problema de la psicología y otras ciencias humanísticas*. EDUMECENTRO, Cuba
- Guevara, P & Suarez, Y (2018) *Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán*. UPEU
- Guerrero, D & Suárez, M (2012) *Representaciones sociales de violencia basada en género en las relaciones de pareja desde la mirada de las mujeres adolescentes*. Nariño, Colombia
- Hernández, E (2016) *Dependencia emocional en las relaciones de pareja de los/las adolescentes del Puerto de la Cruz*. Universidad de La Laguna
- Hernando, A et al (2012) *Exploración de las actitudes y conductas de jóvenes universitarios ante la violencia en las relaciones de pareja*. Revista Complutense de Educación 427 ISSN: 1130-2496 Vol. 23 Núm. 2 (2012) 427-441
- Izquierdo, S. (2013) *Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá – Colombia. Alexander Gómez- Acosta. Universidade Federal do Paraná, Curitiba – Brasil
- Jarecca, K & Ventura E (2020) *Dependencia emocional y violencia en el noviazgo en jóvenes universitarios de la provincia de Tarapoto - San Martín, 2020*, UCV
- Jodelet, D. (1984). *La representación social: fenómeno, concepto y teoría*. En Serge Moscovici (compilador). Psicología social II. España: Paidós.
- Johnson, J & Silva, G (2017) *Dependencia emocional y características de la personalidad en estudiantes universitarios*. U Señor de Sipán

- Laca, A. & Mejía, J. (2017), *Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja*. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 22, núm. 1, enero-abril, 2017, pp. 66-75. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C.
- Lemos, M & Londoño, N. (2006). *Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana*. Acta Colombiana de Psicología, vol. 9, núm. 2, noviembre, 2006, pp. 127-140. Universidad Católica de Colombia.
- Mallma, N (2014) *Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de Psicología de un centro de formación superior de Lima sur*. U Autónoma del Perú
- Mamani O, et al. (2020) *Eficacia de un programa para prevenir la violencia de pareja en adolescentes de Juliaca, Perú*. CASUS. 2020;5(3):145-151.
- Martínez-Salgado (2011). *El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias*. Scielo, salud Pública. Brasil.
- Márquez, X (2005). *Ni contigo ni sin ti: la pareja irrompible*. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 7, núm. 2, julio-diciembre, 2005, pp. 2742. Universidad Intercontinental. Distrito Federal, México
- Moreno, N & Gaviria L (2016) *Representaciones sociales sobre salud en profesionales de la seguridad y salud en el trabajo*. U de San Buenaventura. Cali
- Muñoz, F et al (2009) *El torbellino de la violencia. Relatos biográficos de mujeres que sufren maltrato*. Aten Primaria. 2009;41(9):493–500
- Muñoz, P & Iniesta, A (2017) *La violencia de género en jóvenes adolescentes desde los estereotipos de las relaciones de pareja. Estudio de caso en Colombia y en España*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. 1, 2017, pp. 169-178. Asociación

Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores. Badajoz, España.

Neyra, R (2020) *Dependencia emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Puno*, UNA-Puno

Noriega, G (2013) *El guion de la codependencia*, Ed, Manual Moderno. México

Pazos. M et al (2014) *Violencia en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes*. Rev Latinoam Psicol. 2014;46(3):148-159

Perales Bravo, N (2017), *Representaciones sociales de jóvenes sobre la violencia en las Relaciones de pareja*. PUCP, 2017.

Percepción de la violencia de género en el entorno universitario. el caso del alumnado de la Universidad de Lleida (2013). Calero, M (coord.) Centre Dolors Piera d'Igualtat d'Oportunitats i Promoció de les Dones.

Ramos, G. (2016) *Teorías implícitas sobre el amor y factores asociados. Un estudio con pacientes con dependencia afectiva patológica y población general residente en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires*. Artículo Material original autorizado para la publicación en la revista *Psicodebate*. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Palermo. Recibido 13-06-2016 | Aceptado 28-09-2016

Rodríguez, V et al (2006) *Creencias de adolescentes y jóvenes en torno a la violencia de género y las relaciones de pareja*. PORTULARIA VOL. VI, N° 2-2006, [189- 204], ISSN 1578-0236. © UNIVERSIDAD DE HUELVA.

Rodríguez de Medina, I. (2013) *La dependencia emocional en las relaciones interpersonales*. Reidocrea, 2: 143-148 (2013). [<http://hdl.handle.net/10481/27754>]

Romo, J (2008) *Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. De sus experiencias y proyectos de vida*. RMIE, Julio-septiembre 2008, VOL. 13, NÚM. 38, PP. 801-823. Investigación.

Sánchez, V et al (2015) *Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia infligida por la pareja*, 2015, U San Pedro

Soriano Díaz, Andrés (2011). *La violencia en las relaciones de pareja en estudiantes universitarios. Propuestas educativas. Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (18),87-97. [fecha de Consulta 24 de diciembre de 2021]. ISSN: 1139-1723. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=135022618007>Stamateas, B (2012) *Emociones tóxicas*. Ed. B.S.A., España

Vega, M & Moro, L (2012) *La representación social de los malos tratos infantiles en la familia: Factores psicosociales que influyen en la percepción de las conductas de maltrato*. *Psychosocial Intervention* 22 (2013) 7-14

Vergara, M (2008) *La naturaleza de las representaciones sociales*. *Revista latinoamericana de ciencias sociales niñez juventud* 6(1): 55-80, 2008 <http://www.umanizales.edu.co/revistacinde/index.html>

Vergara, M (2009) *Representaciones sociales sobre salud, de algunos grupos de jóvenes de Manizales, Colombia*. 7(1): 105-133, 2009 <http://www.umanizales.edu.co/revistacinde/index.html>7

A lo largo de este estudio, examinaremos testimonios personales y análisis de casos que revelan las diversas formas en que las relaciones tóxicas pueden manifestarse. También consideraremos el papel de la cultura y el entorno académico en la configuración de estas dinámicas interpersonales.

Al final, esperamos proporcionar a los lectores no solo una comprensión más profunda de este fenómeno, sino también herramientas prácticas para fomentar relaciones saludables y resilientes en el ámbito universitario.

