



RELACIONES TÓXICAS ENTRE ADOLESCENTES: QUÉ HACER

📅 9 febrero, 2022

🏠 Familia

📖 adolescencia

🎓 Crece Bien

🔍 Off



San Valentín, tan romántico, tan bello... ¡Pero no siempre! Algunos jóvenes han normalizado las relaciones tóxicas y aceptan comportamientos agresivos, machistas o manipuladores. Las consecuencias de este tipo de relación pueden aflorar en forma de desórdenes y patologías como anorexia nerviosa, ansiedad, insomnio y depresión. De esto os hablamos en el siguiente artículo.

AMORES REÑIDOS, ¿SON LOS MÁS QUERIDOS?

De sobra conocido es el refrán que dice *Los amores reñidos son los más queridos*. Es probable que en la infancia de muchos de nosotros y nosotras cantáramos a coro aquello de *Los que se pelean se desean*. Nuestra sociedad ha normalizado las peleas en las relaciones de pareja. Se entiende que las parejas después de muchos años se pelean, o se aburren, o no se soportan. Nos olvidamos de una realidad: las peleas continuadas en la pareja nos hacen daño. A menudo muchas parejas se encuentran sumergidas en una espiral de discusiones que les generan una gran infelicidad. No es nada romántico, ni es un síntoma de un amor mayor.

Para definir lo que significa una relación tóxica podríamos decir que es aquella dominada por una dinámica en la que las partes han normalizado actitudes dañinas. ¿Por qué nos enganchamos a este tipo de relaciones? ¿Qué influye? Hay muchos factores que explican porque nos enganchamos en este tipo de relaciones tóxicas y por qué nos cuesta ponerle fin. Algunos de ellos son:

- **Una baja autoestima de inicio.** Esto facilita que nos acerquemos a personas de “parecen” seguras y protectoras.
- **Dependencia emocional.** Muchas personas creen que no pueden estar sin su pareja, y esto deriva en un vínculo afectivo negativo muy difícil de romper.
- **El miedo a quedarnos solos.** No siempre nos atrevemos a enfrentarnos a nuestro miedos, sobre todo si no tenemos confianza en nosotros mismos.
- **El afecto que sentimos por la otra persona.**

Además, todo esto, se puede ver influenciado por otros factores:

- **Los mitos que hay sobre el amor romántico.** Las películas, la literatura, medios de comunicación, incluso los modelos de pareja que hemos visto en nuestro entorno, nos hablan de un amor idílico donde nuestra pareja debe ser todo para nosotros. También tenemos la idea de que el amor lo puede todo, que es nuestro deber satisfacer todos sus deseos de nuestra pareja y que los celos son una muestra de amor. Todas estas creencias acerca del amor nos hacen normalizar y justificar ciertas conductas tóxicas.
- **Estereotipos de género.** En los cuales se normaliza ciertas formas de violencia que ejerce los hombres sobre las mujeres. Sólo hay que preguntar a un chico *cuándo se ha sentido más hombre* o a una mujer *cuándo se ha sentido más mujer*. Si reflexionamos en las respuestas que nos encontramos veremos lo poderosos que son los estereotipos en nuestras emociones.

LAS CONSECUENCIAS DE ESTE TIPO DE RELACIONES

En la adolescencia es muy habitual confundir el amor con relaciones de dependencia que pueden llevar al abuso. De forma general podemos decir que muchas de las consecuencias que se han asociado a tener este tipo de la relación en la adolescencia son:

- **Una baja autoestima** al no tener un entorno el que poder desarrollarla y construirla.
- **Aislamiento social.** Los adolescente que tienen este tipo de relación tienden a romper los vínculos con sus amigos. Son relaciones que aíslan.
- **Signos de ansiedad**, como puede ser hiperventilación, tensión muscular o insomnio.
- **Bajo rendimiento escolar.**
- **Irritabilidad.** Muy en el fondo la persona está enfadada con el tipo de vida que está llevando, y termina pagándolo con los demás
- También en algunos casos pueden desencadenar ciertos **trastornos psicológicos**, como depresión o ansiedad.

¿CÓMO DETECTAR SI NUESTRA HIJA O HIJO TIENE UNA RELACIÓN TÓXICA?

Como la adolescencia es en sí misma una etapa compleja a nivel emocional, algunas familias pueden pasar por alto que su hijo o su hija tiene una relación tóxica que puede estar influyendo en su salud física y emocional. Estas son algunas de las claves que nos pueden ayudar a detectar que hay un problema:

- **Asilamiento.** Por ejemplo, si vemos que nuestro hijo o hija ha perdido el contacto con su grupo de amigos, ha dejado de salir con ellos o de llamarlos debemos analizar si se debe a un aislamiento como consecuencia de su relación de pareja.
- **Dependencia.** ¿Tiene la necesidad de estar siempre en contacto con su pareja? ¿Deja de hacer cosas que antes le gustaban por estar con él o con ella? Estos cambios también pueden darnos pistas.
- **Normaliza ciertos comentarios o conductas machistas.**
- **Irritabilidad.** Los adolescentes sumergidos en estas relaciones se suelen mostrar más irascibles, más enfadado.

Ahora bien, tratar este asunto puede no ser muy fácil. ¿Cómo sacar el tema en casa sin que nos rechacen? Para muchos adolescentes, incluso para adultos, hablar de este tema es muy complejo, ya que se trata de hablar de algo muy íntimo; y además reconocer que nuestra pareja, alguien a quien queremos mucho, nos está haciendo daño o le estamos haciendo daño.

Para ello es importante encontrar un espacio y momento en el que podáis hablar, mostrarnos calmados, que ellos no perciban que lo que vamos hacer es “echarle la bronca”, o sermonear. Podemos empezar sólo señalando que estamos preocupados y que queremos que sepa que lo vamos a apoyar y ayudar (cuidado con querer poner solución ya, sin darle tiempo y espacio). Tampoco debemos olvidar que si es nuestro hijo el que está realizando conductas tóxicas también va a necesitar de nuestra ayuda.

Por tanto, algunas claves en la comunicación con nuestros hijos en este sentido:

– **Escuchar.** Es importante sobre todo escucharle, sin interrumpirle y sin decirle lo que tienen que hacer. Este último punto a veces es complicado, como padres queremos lo mejor para nuestros hijos y si está en un tipo de relación de ese tipo queremos darle soluciones de inmediato. Pero es importante que ellos se sientan escuchados. Recordar también que nuestro hijo tiene un lazo afectivo con la persona con la que tiene este tipo de relación y se puede

sentir amenazado si usamos descalificativos contra su pareja. Es importante no descalificar a su pareja, aunque sí mostrar rechazo ante las conductas agresivas. Por ejemplo, evitar decir frase cómo *Este chico es lo peor*. Podemos cambiarlas por otras del tipo: *Que te quite el móvil y te amenace es una agresión, ¿no crees?*

– **No culpabilizar.** Recordemos que poner fin a una relación tóxica no es nada fácil, evitemos frases del tipo *Si sigues con él o con ella es tu culpa*.

– **Apoyar.** Es importante hacerle saber que vamos a estar con ellos y que pueden contar con nosotros, agradezcámosle que nos lo haya contado y busquemos soluciones con nuestro hijo o hija.

Gema Fuentes, psicóloga de Centros Crece Bien.



En **Crece Bien** somos profesionales con amplia experiencia en **inteligencia emocional**. Si tienes alguna duda o necesitas alguna recomendación, te animamos a que contactes con nosotros, estaremos encantados de atenderte. Puedes hacerlo en el correo electrónico **informacion@crecebien.es** o en el teléfono **910002602**.

¿QUE ESTÁS BUSCANDO?