INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación, es el resultado de una investigación en el área social, desarrollada con el objetivo de determinar la actitud hacia las relaciones tóxicas que tienen los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija,

Las relaciones tóxicas en parejas jóvenes, "se trata de una relación donde una o ambas partes en vez de gozar, disfrutan, ellos sufren, cuando están juntos. Los miembros de la relación se ven sometidos a un gran desgaste emocional tratando de convencerse a ellos mismos que pueden salvar esta unión". Esta investigación pretende hacer un estudio comparativo sobre la actitud que tienen los estudiantes hacia las relaciones tóxicas, así también identificar las causas y las consecuencias, de las mismas. Las partes del trabajo están capitulados de la siguiente manera:

En el primer capítulo se hace referencia al planteamiento del problema y la justificación de investigación.

En el segundo capítulo se muestra el objetivo general, los objetivos específicos, hipótesis, operacionalización de la variable de la investigación.

En el tercer capítulo se hace referencia al Marco Teórico, es el respaldo de la investigación, en relación a la actitud hacia las relaciones tóxicas, las características de las relaciones tóxicas, los tipos, las causas, las consecuencias y los elementos de las relaciones tóxicas como los celos, dependencia emocional, manifestaciones de violencia, etc.

El cuarto capítulo está destinado a la Metodología, contiene el área de trabajo en el que se enmarcó la investigación, junto a una descripción sistematizada de la misma, características de la población la muestra, los métodos, las técnicas y los instrumentos.

En el quinto capítulo se desarrolla el Análisis e Interpretación de los resultados obtenidos.

En el sexto capítulo se encuentran expuestas las Conclusiones y Recomendaciones de la Práctica Institucional.

Por último, se hace referencia a la Bibliografía consultada; así también se muestran los Anexos.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

En los últimos años es frecuente escuchar en las redes sociales “la tóxica, el tóxico” dentro las relaciones de noviazgo, principalmente en parejas jóvenes, que remarca el control, los celos y la inseguridad, convertidos en memes, naturalizando así el control y por ende la violencia ejercida en esas parejas.

Las relaciones tóxicas en parejas jóvenes, se caracteriza por “una relación donde una o ambas partes sufren, más de las que gozan, por el hecho de estar juntos. Los miembros se ven sometidos a un gran desgaste emocional de tratan de convencerse a ellos mismos que pueden salvar esta unión” (Molina, C., septiembre, 2020).

Las parejas de jóvenes que buscan salvar la relación a pesar del daño que se hacen ambos, debido a los celos, el control de las redes sociales, forma de vestir, hablar y relacionarse, solo justifican la violencia en la pareja, que aparenta comenzar como supuestas muestras de amor, pasan a ser control, ejercer poder sobre la pareja hasta incluso causa la muerte principalmente de las mujeres: Lo que se llama “Feminicidio”.

Para entender este fenómeno, se deben visibilizar datos estadísticos; desde tipos de violencia, que se manifiestan en la pareja, hasta el número de feminicidios registrados en los últimos años, si bien no hay datos exactos, sobre “relaciones tóxicas”, existen estudios de las características que presentan estos casos.

En México, el gobierno mostró que del total de mujeres de 15 años y más, 43,9% ha tenido incidentes de violencia de pareja a lo largo de la relación. Entre las adolescentes y jóvenes (15 a 24 años), el porcentaje es de 40,3%. En este mismo estudio se muestra que el tipo de violencia que más prevalece por parte de sus parejas a lo largo de la relación, es la violencia emocional (40.1%), caracterizada principalmente por: indiferencia (29.5%), intimidación y acecho (24.8%), y degradación emocional (22.1%) (Consejo Nacional de Población. Febrero, 2019).

En Argentina, según el Instituto de Género y Promoción de la Igualdad (IGPI), el 72% de los jóvenes que tienen o han tenido un noviazgo, reconoció la presencia de al menos un indicador de violencia psicológica en sus relaciones (Decara, M., 2013. Pág. 9).

En este mismo país, un estudio realizado por el Defensor del pueblo, en el marco del Programa "Construyendo Igualdad de Género" y con el apoyo técnico del INEDEP, se analizó la violencia en las rparejas afectivas de jóvenes, de edad promedio de 22 años, el 80% pelea al "no responder un mensaje en el tiempo que el otro demanda" y porque "revisa la hora de tu última conexión" (llega al 52,4%) (Decara, M., 2013. Pág. 9).

Asimismo, están presentes en más del 40% de las relaciones de noviazgo, la ridiculización (48,6%); negación (47,5%); rechazo (47,1%) y amenaza de abandono (41,3%). A estas actitudes que reflejan violencia psicológica en las relaciones de noviazgo, presentes en más del 30% de las parejas, viven insultos (39,5%); insistencia abusiva (38,7%); control (38,1%); menosprecio (35,6%); aislamiento (31,3%) y descalificación (30,8%). Es decir, que de diecisiete actitudes que expresan violencia psicológica se encuentran presentes en tres de cada diez relaciones de noviazgo de los encuestados. (Ibídem, pág. 10).

En chile, Según el Ministerio de Desarrollo Social, a través del Instituto Nacional de la Juventud, el 39,4% de las y los jóvenes encuestados, declara que su pareja ha revisado su celular o redes sociales sin consentimiento. Entre las causas de la violencia en las relaciones de pareja identificadas por los jóvenes indican que, un 38,5% considera que es por un deseo de poder o control sobre el otro y el 37,2% que cree que se debe al machismo de la sociedad chilena. Un 26,4% señala que es por celos y otro 22,4% por desconfianza (Salfate, M., 2018, pág. 13).

En este mismo estudio los jóvenes reconocen como principales acciones violentas en sus relaciones de pareja, los insultos o gritos el 91,3%, el 68,5% declaró empujarse o tirarse cosas cuando discuten; mientras que un 64,6% reportó darse golpes (Ibídem, pág. 14).

A nivel nacional, según una encuesta realizada con el objetivo de prevenir noviazgos violentos denominado «El amor con temor no es amor» por el Viceministerio de Igualdad de Oportunidades, dependiente del Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional, revela que 52 de cada 100 mujeres jóvenes bolivianas sufren violencia en sus primeras relaciones de

noviazgo, datos no lejanos a otros países. En este mismo estudio, el 48,5% de mujeres en el área urbana experimenta algún tipo de violencia, mientras que en el área rural llega al 67% (Urenda, O. Abril, 2019).

En una estudio realizado por la Universidad Mayor de San Andrés – UMSA, de la ciudad de La Paz, con el propósito de conocer la existencia de violencia en relaciones de pareja en las y los estudiantes de esta misma universidad, se muestran que los estudiantes universitarios reconocen como violencia diferentes situaciones, el 76,1% considera a las humillaciones, desvalorización, burlas y ridiculización, el 80,5% de las mujeres y el 71,1% de los hombres muestran que reconocen éstas señales de violencia de su pareja. (Oviendo, M., 2017, pág. 45)

Un dato más preciso en este mismo estudio, los insultos y gritos fueron reconocidos por el 76,0%, como violencia. Es alarmante que ésta forma de violencia no sea reconocida por el 24% de la población estudiada, pues, refleja que existe una "naturalización" del trato violento en las relaciones de pareja (lbídem, pág. 47).

Por otro lado, según el Fondo de mujeres Bolivia, en la gestión 2019, se registraron 116 feminicidios de los cuales 49 corresponden a adolescentes y jóvenes de 13 a 28 años, siendo el 46% de los casos registrados esta gestión, como una de las principales causas los celos. Datos preocupantes, debido a que es en la juventud donde se consolidan parejas, y frente a estos problemas cuya causa principal son los celos, el 46% pierden la vida en manos de su pareja (Fondo de Mujeres Bolivia, enero 2020).

A nivel departamental, en un estudio que se hizo el 2018, con el propósito de determinar la actitud de los estudiantes que cursan el primer año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, frente a la violencia en el noviazgo, muestra que el 43% están de acuerdo que es común la violencia en el noviazgo en jóvenes. En este mismo estudio el 64% de los estudiantes presenta opiniones que consideran a la violencia en el noviazgo como un hecho negativo. Sin embargo, el 33% no declararía si un familiar es violento con su pareja (Videz, C., 2018, pág. 59-60).

Una investigación realizada por la Universidad Católica Boliviana San Pablo, con el objetivo de identificar las causas y consecuencias de la violencia en el noviazgo: una mirada de los jóvenes universitarios de la ciudad de Tarija, Bolivia, menciona que los problemas de celos, es la

principal causa o motivo que da pie a la violencia en las relaciones de noviazgo (47,4%), del cual el 45,8% son hombres y el 54,2% son mujeres. Otras causas importantes consideradas por los estudiantes son: la falta de comunicación, el no darse cuenta de que están siendo violentos (Mendoza, L. Agosto, 2019).

Frente a estos datos estadísticos, de la situación de las relaciones de pareja en jóvenes, caracterizada por la violencia emocional y psicológica, como parte de las características de las relaciones, es importante plantear la siguiente pregunta:

¿Cuál es la actitud hacia las relaciones tóxicas que tienen los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija en la gestión 2021?

1.2 Justificación

El presente estudio, es un tema que se ha convertido en motivo de burla y meme sobre todo en las redes sociales, que ha perdido la importancia que amerita, al naturalizar los celos y el control en las relaciones de noviazgo, teniendo como características la violencia emocional y psicológica en estas relaciones tóxicas.

La justificación, naturalización de los celos como muestras de amor, en las relaciones de noviazgo, el considerar como "normal" que, dentro de estas relaciones, exista el control sobre la pareja; en pedir ubicación, restringir amistades, el control de las redes sociales, responder inmediatamente en el chat de WhatsApp, perdonar infidelidades, terminar y volver en la relación bajo el justificativo de que hay "Amor" y luchar por la relación, convierte a estas relacionen en relaciones tóxicas, donde las parejas sufren en vez de disfrutar al estar juntos. Estas escenas de celos, que caracterizan principalmente a las relaciones tóxicas: El llevan a la pareja al aislamiento. El prohibir amistades, relacionarse con familiares, opinan sobre la forma de vestir, tener el control sobre la otra persona, realizar agresiones físicas, hacen amenazas de abandono e incluso de muerte, llegar al punto de quitar la vida a la pareja principalmente a mujeres.

En los casos de feminicidios registrados en los últimos años, se muestra un porcentaje considerable que son jóvenes entre los 18 a 28 años de edad.

Es por esto, que la importancia de este estudio recae, en mostrar la actitud que tienen los estudiantes universitarios frente a las relaciones tóxicas, pues es, en esta etapa en la que se consolidan la mayoría de las parejas y por ende cobra mayor sentido la afectividad. De esta forma tener información de cómo se perciben las relaciones tóxicas, para que a partir de ahí se puedan asumir la responsabilidad, de buscar alternativas de prevención y erradicar por ende la violencia en el noviazgo.

Esta investigación centra como principales los siguientes aportes:

Aporte teórico, al no haber registro de estudios realizados sobre las relaciones tóxicas en la ciudad de Tarija, este estudio brinda conocimientos acerca del objeto de investigación: la actitud hacia las relaciones tóxicas, información que servirá para planificar, ampliar y desarrollar investigaciones dentro de las actitudes respecto a las relaciones de noviazgo en jóvenes, como también servirá como línea base para plantear programas de prevención con respecto a esa temática.

Aporte metodológico, está centrado en la contribución instrumental, de dos cuestionarios, un cuestionario de preguntas abiertas y un cuestionario de tipo Likert para el estudio de las actitudes hacia las relaciones tóxicas de los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho.

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1 Identificación del problema

¿Cuál es la actitud hacia las relaciones tóxicas que tienen los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija en la gestión 2021?

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo general

Determinar la actitud hacia las relaciones tóxicas que tienen los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija en la gestión 2021.

2.2.2 Objetivos específicos

- Describir el componente cognitivo de la actitud que presentan los estudiantes hacia las relaciones tóxicas.
- Identificar el componente afectivo de la actitud que tienen los estudiantes hacia las relaciones tóxicas.
- Identificar la tendencia conductual que presentan los estudiantes hacia las relaciones tóxicas.
- Realizar un análisis comparativo de los componentes a partir del sexo de los estudiantes.

2.3 Hipótesis

La actitud hacia las relaciones tóxicas que tienen los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija, es la siguiente:

- Los estudiantes tienen un componente cognitivo positivo hacia las relaciones tóxicas.
- Los estudiantes presentan sentimientos de desagrado hacia las relaciones tóxicas.
- Los estudiantes tienen una tendencia comportamental de rechazo hacia las relaciones tóxicas.

Con respecto a la comparación según el sexo de los estudiantes en relación a la actitud hacia las relaciones tóxicas:

- Las estudiantes tienen una actitud negativa y los estudiantes presentan una actitud positiva hacia las relaciones tóxicas.

2.4 Operacionalización de la variable

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala	Instrumentos
Actitud hacia las relaciones tóxicas en las parejas jóvenes.	Organización duradera de creencias y cogniciones, en general dotadas de una carga afectiva en favor o en contra que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos, en relación a las relaciones tóxicas, que presentan los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la gestión 2021.	Componente cognitivo	Conocimientos, creencias y pensamientos que tienen los estudiantes sobre las relaciones toxicas.	Positivo Neutro Negativo	Escala de Likert Cuestionario Abierto (Elaboración propia)
		Componente afectivo	Los sentimientos de los estudiantes a favor o en contra de las relaciones toxicas.	Agrado Indiferencia Desagrado	
		Componente conductual	La tendencia a actuar y a reaccionar de cierto modo respecto a las relaciones tóxicas	Rechazo Indiferencia Aceptación	

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Definición de Actitud

La actitud no es ni respuesta ni estímulo, sino una predisposición o preparación valorada para actuar de un modo determinado con preferencia a otro y que, a diferencia de los comportamientos, no se presta a la observación directa y, menos aún, no se puede aislar; por tanto, ésta debe ser inducida a partir de sus manifestaciones (Gonzáles, P., 1981, pág. 1).

De ahí que menciona Gonzáles, que todo análisis de las actitudes deberá realizarse indirectamente en términos de una probabilidad de aparición de un comportamiento dado en un determinado tipo de situación. En las diferentes definiciones sobre las actitudes; se encuentra una serie de aspectos comunes como el hecho de referenciarlas como procesos psicológicos internos de los individuos no susceptibles de poderse observar directamente, persistentes a lo largo del tiempo sin embargo modificables, que implica una organización duradera de creencias y cogniciones, que predisponen a responder de una determinada forma (Ibidem, pág. 4).

3.1.1 Componentes de la actitud

Las actitudes están construidas, por elementos cognoscitivos, afectivos y conductuales, que, de manera integrada o interdependiente, contribuyen a que la gente reaccione de una manera específica.

3.1.1.1 Componente Cognitivo

Se refiere al grupo de datos e información que las personas tienen acerca del objeto, evento o persona, sus creencias y estereotipos. (Pensamientos y creencias)

Está formado por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como por la información que tenemos sobre un objeto. Los objetos no conocidos o sobre los que no se posee información no pueden generar actitudes. El componente cognitivo se refiere al grado de conocimiento, creencias, opiniones, pensamientos que el individuo tiene hacia su objeto de actitud (Aigneren, M., 2008, pág. 12).

3.1.1.2 Componente Afectivo

Está conformado por los sentimientos que produce ese objeto, evento o persona, puede ser a favor o en contra y variar en intensidad, más fuerte o más débil (Emociones, sensaciones y sentimientos) es el componente más resistente al cambio. El sentimiento en favor o en contra de un objeto social.

Es el componente más característico de las actitudes. Aquí radica la diferencia principal con las creencias y las opiniones -que se caracterizan por su componente cognoscitivo. El componente afectivo alude a los sentimientos de una persona y su evaluación del objeto de actitud (Aigneren, M., 2008, pág. 13).

3.1.1.3 Componente Conductual

Consiste en la tendencia a actuar y a reaccionar de cierto modo respecto a un objeto, evento o persona (Comportamiento y acciones) se mide registrando lo que el individuo dice hará, o mejor aun lo que en realidad hace.

Es la tendencia a reaccionar hacia los objetos de una determinada manera. Es el componente activo de la actitud, la dimensión conductual cubre tanto sus intenciones de conducta como sus acciones respecto a su objeto de actitud (Ibidem, pág. 13).

3.2. Relaciones Tóxicas

3.2.1 Definición de relaciones tóxicas

Entendemos por "relación tóxica" aquella en la que la pertenencia a dicha relación, perjudica el bienestar de las personas que la conforman. En una relación tóxica podemos encontrar diversos fenómenos nocivos para la salud mental o física de los integrantes de la pareja.

Hablan de las parejas tóxicas como "parejas en las que existe una disfuncionalidad que funciona como "tóxico" en los miembros que la conforman, al no permitir el crecimiento individual, se contaminan entre sí los problemas personales, se inhibe la libre expresión psicoafectiva y se ven afectadas simultáneamente las emociones, conductas y cogniciones" (Salazar, J., Castro, D., Giraldo, L., y Martínez, L., 2013, pág. 1).

3.2.2 Relaciones tóxicas en parejas jóvenes

Las relaciones tóxicas en parejas jóvenes, "se trata de una relación donde una o ambas partes sufren, más que gozan, por el hecho de estar juntos. Los miembros se ven sometidos a un gran desgaste emocional con el objetivo de convencerse a ellos mismos que pueden salvar esta unión" (Molina, C., septiembre, 2020).

Las relaciones sentimentales entre jóvenes siempre se han subestimado, se trata de un acontecimiento importante dentro del desarrollo de la persona, ya que las relaciones de noviazgo que se establecen en estas edades pueden determinar cómo se conformarán futuras parejas. Una relación tóxica se compone de diversos elementos que provocan un malestar en la pareja. Aunque no de forma inmediata, la aparición de estos elementos puede desembocar en diversas manifestaciones de violencia. En jóvenes todavía persisten creencias como que los celos son una muestra de amor. También se pueden manifestar diversas formas de control, que incluso podrían llegar a considerarse formas de violencia hacia una de las partes de la pareja. El control atenta directamente contra la independencia y autonomía de la persona: el preguntar constantemente dónde está y qué está haciendo, controlar con quién se junta, criticar la forma de vestir o su apariencia, preguntar sobre sus objetos personales (inspeccionar bolsos, mochila, cartera, etc.).

Puede tenderse a intentar aislar a la pareja de sus amigos, familia, compañeros de clase o trabajo y, en general, de todo tipo de relación social. Una actitud de control y celos desmesurada puede llegar a dar lugar a situaciones de acoso. El acoso puede llegar a confundirse con algo positivo, puede considerarse como una muestra de interés, atracción y atención. Podemos distinguir el acoso cuando la pareja comienza a seguir a la otra persona, a vigilarle, a perseguirle, a esperarla en su centro de estudios o de trabajo, a llamarla demasiado por teléfono o intentar mantener el contacto a toda costa a través de chats, correo electrónico o mediante las redes sociales.

La aparición de amenazas pone sobre aviso a la otra persona, ya que este acontecimiento siempre supone dar a entender que se quiere hacer daño, de que sus actos pueden tener consecuencias negativas como quitarle algo, ejercer violencia, suicidarse o abandonarla. Esto tiene una clara relación con el chantaje emocional; se trata de una forma de intimidación y presión, que puede crear sentimientos de culpa en la persona que lo sufre. La indiferencia afectiva es un factor más sutil que los anteriores, supone que una parte de la pareja se muestra insensible o desatenta con

su pareja en circunstancias específicas. Puede manifestarse mediante la falta de disculpas ante errores, negación de estos, falta de responsabilidad sobre sus propias actos, frialdad e indiferencia.

La presión y negligencia sexuales, abarcan los comportamientos que suponen aceptar relaciones sexuales sin desearlo y pueden suponer el enfado de la pareja, de presión, de victimismo, amenazas, infundir miedo, etc. Los últimos factores que se encuadran dentro de una relación insana son la descalificación y la humillación. La descalificación supone un ataque a la autoestima de la persona, significa ningunearla y hacerle pensar que no vale para nada, también incluye burlas, avergonzarla en público, reírse de la otra persona, etc.

Por otra parte, la humillación es un ataque o falta de respeto hacia una persona y ataca directamente contra su autoestima y su dignidad. Una humillación puede manifestarse a través del desprecio, burlas, y en general, de cualquier forma, que le genere un malestar a la pareja (Consejo de la Juventud de Navarra, 2016, pág. 14).

3.2.3. Elementos relacionados con una relación tóxica

Los elementos de una relación tóxica son: dependencia emocional en la pareja, los celos y las diferentes expresiones de violencia.

3.2.3.1. Dependencia emocional

En un estudio de Urbiola y Estévez, (2017) se define la dependencia emocional como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir des adaptativamente con otras personas. Cuando se habla de dependencia en las relaciones de pareja, nos referimos a un tipo concreto de relación interpersonal entre dos personas que mantienen una relación afectiva amorosa, que se caracteriza por la necesidad excesiva de afecto, la necesidad extrema de obtener la aprobación de los demás, sumisión o subordinación, deseo de exclusividad y miedo a la soledad.

Podemos hablar de personas dependientes, quienes sienten la imposibilidad de imaginarse la existencia en soledad o sin pareja. La persona dependiente emocional puede establecer relaciones exclusivas y parasitarias, en las cuales se presenta una gran necesidad afectiva que suele causar

el establecimiento de relaciones asimétricas, donde tiende a adoptar una posición subordinada frente a la de su pareja y haciendo lo que sea para evitar el fin de la relación.

La dependencia emocional también ha sido estudiada desde una perspectiva de género. Es necesario recalcar las diferencias sociales en cuanto a la educación que nos brinda la cultura occidental, donde las mujeres han sido educadas en la creencia de que la felicidad consiste en tener una pareja sentimental. Esta educación favorece la idealización del amor y de las relaciones de pareja vinculadas con a la dependencia emocional, sobre todo en las mujeres, pero también hay estudios recientes donde se ha encontrado que los chicos adolescentes también obtienen puntuaciones muy altas en dependencia emocional (Urbiola y Estévez., 2017, pág. 571-584).

3.2.3.2. Los celos

Los celos son una sensación que se presentan en la persona cuando siente que existe un riesgo de ruptura de una relación que le confiere una significación vital. Una característica relevante de los celos es que necesitan de la existencia de un agente externo que suele ser el protagonista principal de la amenaza, sobre el que, además de otras reacciones emocionales, se padece una intensa envidia porque pueda beneficiarse de una relación que la persona pretende mantener. De tal forma que, en los celos, la persona piensa que suele haber alguien de por medio, en lo que se define como una relación triangular. Esta sería la situación típica cuando hablamos de relaciones de pareja, donde los celos surgen por la intrusión de una tercera persona. (Chóliz y Gómez, 2002. pág. 395-418).

Los celos suelen ser unos de los posibles motivos principales de violencia en la pareja. En el trabajo de Perles, San Martín, Canto y Moreno (2011) se señala que cuando la violencia es justificada por los celos, ésta no es percibida de una forma tan negativa como cuando no existe dicha justificación. Podemos hipotetizar que este hecho puede deberse a que se interprete que la violencia que está causada por los celos es una forma de demostrar el amor, y aunque provoque cierto grado de violencia; de tal forma que, al considerar que los celos pueden ser entendidos como una expresión de amor, se puede negar el significado violento de un acto. Trabajos realizados con personas jóvenes con estudios superiores, también han encontrado la tendencia a identificar los celos con el amor y a justificar determinados actos violentos cuando son motivados por los celos.

3.2.3.3. Manifestaciones de violencia

La violencia en un sentido amplio, puede ser entendida como una acción que entraña un abuso de poder, en el que se transgreden, por lo menos, uno o dos derechos humanos fundamentales: el derecho a determinar qué hacemos con nuestro cuerpo, y el derecho a tomar nuestras propias decisiones y a afrontar las consecuencias de nuestros propios actos (Vélez, et. Al 2010, pág. 66).

Según Nogueiras (2004), en una relación pueden producirse todos los tipos de violencia o solo alguno de ellos. Y aunque no siempre se produzca violencia física, no puede haber violencia física sin la presencia de violencia psicológica. El maltrato se define como un proceso, no un hecho aislado o puntual. En muchas ocasiones, la violencia física no empieza a ser utilizada hasta muy avanzada la relación.

La violencia de género, refleja la asimetría existente en las relaciones de poder entre hombres y mujeres. Se define como un tipo de violencia ejercida por quien posee, o cree poseer un poder legitimado desde una posición de dominación. Esa asimetría de poder en las relaciones entre hombres y mujeres viene definida por los géneros femenino y masculino, construidos socialmente y, constantemente, afectados por el poder social que impone un tipo de feminidad y masculinidad que, a su vez, definen ciertos comportamientos y actitudes diferenciados y que afectan a la totalidad de la vida social en función del género que se les atribuye a las personas (Vélez et al., 2010, pág. 78).

3.2.4 Causas de las relaciones tóxicas

Una de las principales causas para el establecimiento de una relación tóxica es la baja autoestima. Los sujetos que presentan baja autoestima tienden a establecer relaciones dependientes y que en las mismas tienden a aparecer patrones donde uno de los miembros tiene una actitud pasiva debido a diferentes creencias irracionales, mientras que el otro ejerce un rol dominante de control y agresión sobre el otro (Romero, M., 2013, pág. 94).

Adicionalmente, como consecuencia de la baja autoestima, existe la percepción del miedo al abandono y de encontrarse solo después de haber encontrado a una pareja estable; por lo cual, el miembro dominado buscará mantenerse en la relación al costo que sea (Rosal y Méndez, 2014, pág. 125).

Otra variable importante dentro de las relaciones tóxicas es el vínculo de apego, que cada miembro de la pareja estableció durante su infancia con cada uno de sus cuidadores primarios es predictivo de un estilo de relación concreto, mismo que tendrá efecto sobre la satisfacción marital percibida; y, la percepción de satisfacción a su vez, es una variable de la cual se discute aún ahora su papel para valorar una relación como tóxica o no (Guzmán y Contreras, 2012, pág. 22).

De ese modo, las relaciones en las cuales ambos miembros de la pareja presentan apegos inseguros, son las que puntúan más bajo en las escalas de insatisfacción marital, siendo las combinaciones en las que uno de los miembros presenta apego evitativo las más bajas entre todos. Esto contrasta ampliamente a las parejas donde ambos miembros presentan apegos seguros, quienes reportan niveles de satisfacción elevados en comparación a las otras posibles combinaciones.

Adicionalmente, el vínculo que genera mayores indicadores de una posible relación tóxica es el vínculo ansioso explican que estas personas reportan mayores niveles de preocupación obsesiva hacia sus parejas, por lo cual generan (consciente o inconscientemente) dependencias emocionales en el otro, ocasionando un sinnúmero de situaciones conflictivas. La presencia o ausencia de violencia es uno de los últimos indicadores principales para establecer la valoración de una relación como tóxica o no (Fernández y Teruelo, 2013, pág. 143).

La conducta violenta tiene como propósito someter a otra persona a cumplir la voluntad del otro usando diferentes recursos para este fin; sean estos verbales, físicos, que atenten contra la integridad o bienestar de terceras personas, entre otros. En parejas tóxicas, uno de los miembros emplea algún tipo de violencia para someter a su pareja (Feeney y Noller, 2001, pág. 56).

3.2.5 Tipos de relaciones tóxicas

Rosal y Méndez (2014, pág. 126-132) establece que es posible observar diversidad de patrones o secuencias conductuales que generan subgrupos de comportamiento. De este modo, establece cinco subgrupos de comportamientos claramente diferenciales que pueden darse en una relación tóxica:

Patrón Agobiante-Controlador, este se evidencia en aquellas parejas donde el control es la variable central, mismo que es ejercido de forma negativa. Se observa una marcada necesidad de conocimiento del estado de la pareja en todo momento (dónde y con quién está, hora de llegada, vestuario al momento, entre otros). El mundo externo es entendido como un factor que atenta contra el bienestar de la pareja. El miembro de la pareja que experimenta este tipo de relación presenta dificultades para darse cuenta de la situación y tiende a justificarlo como "exceso de amor".

Encubridor, la variable central en este patrón es la coherencia acción-orden. A diferencia del tipo anterior, en este tipo de relación, la persona que ejerce control no actúa de forma complementaria a lo que exige; es decir, aplica reglas que él o ella mismo no cumple. Esto genera que la persona que ejerce control experimente sensaciones de ansiedad y miedo a recibir lo mismo que da. El comportamiento se justifica a través de la búsqueda de prevenir una infidelidad.

Peleador, en este patrón, la violencia es la variable central a evaluarse. Las parejas que son identificadas en este patrón intercambian actos de violencia en todos sus tipos de forma recíproca y no es posible establecer un estímulo concreto que active la conducta violenta. El medio externo reconoce como algo "típico" que esas discusiones se evidencien y las reconciliaciones surgen (o no) por momentos breves.

Manipulador, la variable principal de análisis de este grupo es la calidad de la comunicación. Generalmente, los miembros de la pareja se comunican mediante mensajes indirectos que dificultan la comprensión del mensaje y deseos mutuos, lo cual ocasiona malinterpretaciones constantes. Mediante esta estrategia, uno de los miembros de la pareja busca frustrar los planes del otro y mina su autoestima y seguridad.

3.2.6 Consecuencias de las relaciones tóxicas

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

Aislamiento Social: Los acosadores, aíslan a la víctima de su entorno social. Incluso, si esta es una persona insegura, puede culpabilizarse de los actos de la persona tóxica. (Armañanzas, 2013).

Destrucción de la autoestima: Este tipo de relaciones, destruye la autoestima de la víctima. Viéndose afectada la imagen que se crea de sí mismos y el modo como se consideran son juzgados o evaluados (Andrade Salazar, Paola Castro, Giraldo, & Milena Martínez, 2013)

Inmadurez afectiva: el amante necesita desesperadamente al otro, para cubrir sus propias carencias (inseguridad, baja autoestima, etc.), de modo que se establece una relación de dependencia, pero no de verdadera intimidad. Las relaciones amorosas, suponen una cierta pérdida de autonomía, independencia y libertad personal. (Yela García, 2000).

Celos: Característica típica de las relaciones tóxicas. Los celos, son un sentimiento o una emoción, que surgen como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo, de forma exclusiva y cuya base es la infidelidad-real o imaginaria de la persona amada. La aparición de los celos intensos, refleja la existencia de una inseguridad personal, así como de posesión sobre la pareja y de un temor a perderla en beneficio de un rival. (Echeburúa & Fernández-Montalvo, 2001).

3.2.6 Ciclo de las relaciones tóxicas en parejas

Las relaciones tóxicas se desarrollan de forma cíclica, donde se suele comenzar con conductas de abuso psicológico, difíciles de identificar porque están enmascaradas en apariencia de cariño y afecto. Estos comportamientos restrictivos y controladores van socavando la capacidad de decisión y autonomía de la pareja (Yugueros, 2014, p.153-155). La censura en su manera de vestir, en sus amistades, sus horarios, son algunos de los ejemplos de estas conductas.

Con el paso del tiempo, **estas conductas producen dependencia y aislamiento**, pero no se perciben como agresivas o alarmantes puesto que se interpretan como pruebas de amor, desarrollando así una situación de vulnerabilidad dentro de la pareja.

a. Fase de acumulación de tensión

En esta fase se caracteriza por desaprobar cualquiera de sus comportamientos. Esto provoca que la pareja busque alternativas para solucionar lo que está pasando, cuál es el motivo de esa actitud por parte de su pareja, sin embargo, el comportamiento de la pareja tóxica se vuelve más agresivo propiciando insultos y menosprecio a cambio. Ante esta situación, la víctima queda paralizada sin saber qué hacer, el sentimiento de culpabilidad irá creciendo perpetuando en la

víctima la responsabilidad de la situación que se vivió y logrando, el control y la dominación de su pareja a toda costa.

b. Fase de explosión violenta

Se producen los malos tratos físicos: golpes, patadas, puñetazos, agresión sexual; de igual manera se darán amenazas para su vida e integridad física, ha entrado en la llamada 'indefensión aprendida' debido al tiempo que estuvo sufriendo maltrato psicológico por parte de su pareja.

De igual manera, en esta etapa es donde la víctima busca ayuda al ver su vida en peligro, sin embargo, él la buscará para pedirle perdón y ella muy probablemente lo acepte debido al amor que le tiene, en esta fase hay intentos de terminar la relación.

c. Fase de luna de miel o conciliación

Se intenta reconciliarse con su víctima adoptando el rol de persona buena y generosa, prometiéndole que nunca más volverá a hacerlo. Su actuación es tan buena que la pareja cree cierto su cambio.

d. Escalada de la violencia

Una vez conseguida la confianza de la víctima, comenzará de nuevo el ciclo, pero con una diferencia, que en este caso el control, las discusiones, agresiones será más grave y las etapas se acortarán llegando a desaparecer la de conciliación.

Cabe mencionar que, durante estas fases, para que la pareja pueda tener el control del otro, causándole miedo y dependencia, recurre a las siguientes tácticas:

- **Aislamiento de toda relación familiar, social, amistades**, evitando que se pueda tener otros criterios o pedir ayuda
- **Desvalorización personal**, causando baja autoestima, inseguridad
- **Mediante violencia física se intimida** a la víctima creando un estado de pánico y terror
- **Culpar a la pareja** mientras que el otro se hace la víctima, esto lo hace mediante chantajes emocionales.
- Muestras de amor y afecto que crean una dependencia emocional

Lamentablemente, muchas veces estas actitudes violentas no son percibidas ni por las víctimas ni por los maltratadores, y es confundida con una expresión de amor e interés.

Aunado a esto, la relación tóxica pasa también desapercibida porque se piensa que son exageraciones de las y los adolescentes y jóvenes, dejando la violencia en el noviazgo como un simple mito puesto que todo se justifica en el nombre del amor.

3.3 Actitud hacia las relaciones tóxicas

En este apartado se aborda, la actitud y perfección hacia las relaciones tóxicas, según Walter Riso, cuando en las relaciones de pareja se confunde el enamoramiento con el amor, las personas llegan a justificar el sufrimiento afectivo y terminan enredadas en una relación negativa que amarga y complica la vida, porque erróneamente creen que el amor es así y hay que hacer todo por él; en estas relaciones los individuos se ven sometidos a un gran desgaste por sostener "solos" la relación y muchos de ellos se debilitan física y psicológicamente, dejando de lado su propia personalidad y esencia como individuos llegando hasta el punto de negarse a sí mismos como un legítimos otros en la convivencia a fin de mantener una relación irracional y angustiosa.

Hay diferentes razones por las cuales una pareja o un individuo se ve involucrado en una relación tóxica, estas causas pueden derivarse de elementos psicológicos propios de cada sujeto tales 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, el 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, M. 2008, pp.40-41), pues este tipo de relaciones se caracterizan por la mutua dependencia y circularidad, con alianzas inconscientes en las que el estado mental y emocional de las expectativas sobre la relación y la pareja "llegan a convertirse en necesarias, indispensables e insoportables en el sujeto" (Bosch. 2009, p.131).

En la relación de pareja es necesario considerar los procesos vicarios, autorreguladores y autorreflexivos determinantes del funcionamiento psicosocial del individuo (Salas M. y Vielma E. 2000). A partir de la influencia mutua entre factores personales (creencias, expectativas, actitudes y conocimientos), el ambiente físico y social (recursos, consecuencias de actos y cogniciones de otros) y la conducta con sus actos individuales, (toma de decisiones y

aseveraciones verbales) emerge la posibilidad de que la persona piense en lo que sucede en su entorno, evalúe el fenómeno y logre modificarlo en cuanto consecuencias derivadas de su propia respuesta (Kipp K. & Shaffer, D. 2007, p.56), sin la correlación funcional de estos tres elementos (procesos cognitivos – ambiente – conducta) las respuestas del individuo ante las situaciones que debe afrontar pueden ser disfuncionales y exageradas. En el caso de las relaciones tóxicas de pareja las personas ponen en juego sus cogniciones sobre la relación connotando aquello que consideran importante o inadecuado, e incluyen la percepción que tienen de su pareja (demasiado rígida o flexible, asfixiante, demasiado sensible o insensible) lo cual puede desatar el conflicto; asimismo critican el entorno social y físico de la relación, teniendo en cuenta conflictos pasados y las conductas resultantes ante las situaciones conflictivas como la agresividad y los celos (Glass, L. 1997).

Igualmente en la ejecución de conductas sociales disfuncionales intervienen mecanismos de imitación que son fundamentales para entender la adquisición y reforzamiento de estos comportamientos a partir de lo que Bandura denominó "modelamiento social" o espacio en el que un individuo imita el comportamiento de otro (puede ser el de los padres violentos), el cual es reforzado y en consecuencia la conducta es modelada por aprendizaje indirecto (Bandura 1977) así, el individuo puede aprender sin mostrar ese comportamiento de forma inmediata. Este aprendizaje es exhibido en situaciones conflictivas de la relación de pareja y es posible ponerlo en práctica a partir de la capacidad de simbolización individual en el que intervienen reforzadores, que para Bandura son procesos motivacionales denominados reforzamientos vicarios, los cuales permiten al individuo aprender observando la conducta de otras personas y las consecuencias de estas conductas (Kipp K. & Shaffer, D. 2007). Por ejemplo, conductas negativas de las relaciones tóxicas de pareja como la posesión, el control, sarcasmo, y las expresiones de llanto, tristeza e inferioridad en busca de atención, tienen como objetivo la dominación de la pareja, el mantenimiento de la relación y demostraciones de atención.

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

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

En este sentido, una investigación realizada por la Universidad de Zaragoza (2019), sobre la toxicidad en las relaciones de pareja, indica que las mujeres encuentran mayor desacuerdo frente a estas actitudes, de sentirse incapaz de hacer cosas cuando no están son su pareja, prefieren que su pareja no solo salga con ella o el, no cambiaran la forma de ser de su pareja, no piden todas sus contraseñas de las redes sociales, que no les importa saber con quién hablan en todo momento, que no dejado de salir con algunos amigos porque a su pareja no le agrada. Y que están de acuerdo con: decidir cómo y cuándo mantener relaciones sexuales, en casi nunca enfadarse con la pareja, que reciben lo que merecen, y no toman en cuenta a su pareja en sus decisiones y ni se interponen en sus decisiones de la otra persona.

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

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

En relación a los hombres, indican que no tienen las contraseñas de sus parejas, que permiten que sus parejas salgan con otros, que pueden realizar con normalidad sus actividades independientemente de lo que hace su pareja, y que no dejan de salir con sus amigos por su pareja aunque no tengan una buena relación, toman en cuenta las decisiones de sus parejas, casi nunca se enfadan con sus parejas, suelen recibir lo que dan, han cambiado cosas en su

personalidad para satisfacer a sus parejas, suelen ser celosos, y consideran que su pareja no tiene ningún defecto.

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

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

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

Los hombres y mujeres coinciden con sus respuestas y ambos se identifican en el papel de víctima. Sin embargo, se encuentra varias diferencias según el género en cuanto al perfil de la persona tóxica:

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

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

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

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipificación de la investigación

La investigación realizada pertenece al área de **psicología social,** que es una rama de la Psicología que se encarga del estudio del comportamiento del hombre influenciado por la sociedad, asimismo como este influye sobre otros sujetos**.**

Se entiende como *"una disciplina en la cual las personas intentan comprender, explicar y predecir cómo los pensamientos, sentimientos y acciones de los individuos son influenciados por los pensamientos, sentimientos y acciones percibidos, imaginados o implícitos, de otros individuos"* (Allport, G., 1935, pág. 798-844). Puesto que esta investigación se centró en el estudio de la actitud, al ser esta un constructo teórico que está directamente ligado con el comportamiento que pueda tener los estudiantes hacia las relaciones tóxicas, se trata de un fenómeno social de mucha relevancia.

Este estudio se enmarca en la investigación de tipo descriptiva y exploratoria. **Descriptiva** porque que se pretende describir y caracterizar los componentes de la actitud hacia las relaciones tóxicas, *"busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población"* (Hernández S., Fernández C. y Baptista L. 2003, pág. 80).

Exploratoria, al ser un tema poco estudiado y abordado en nuestra medio, es decir, *"se efectúan normalmente cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido investigado aún y que además pretende dar una visión general de tipo aproximativo respecto a una determinada problemática que se está dando con más frecuencia en la realidad"* (Medina, L., julio, 2018).

Metodológicamente corresponde a un enfoque **cuantitativo,** dado que el procedimiento de la información se realizó a través del análisis de la estadística descriptiva mediante el programa de análisis estadístico (SPSS), en el cual se presenta los resultados en cuadros y gráficos; para posteriormente realizar la interpretación descriptiva y un análisis más certero de cada uno de los componentes que conforman la actitud.

Según el tiempo, corresponde a una investigación transversal ya que la información fue recogida en la gestión 2021, sin prever ningún seguimiento a largo plazo.

Así mismo según la finalidad que persigue es de tipo teórica ya que pretende incrementar con datos actualizados, información importante sobre el tema, principalmente visto desde el contexto en el que vivimos.

4.2 Población y Muestra

4.2.1 Población

Está constituida por todos los estudiantes matriculados, de ambos sexos, de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija (gestión 2020).

Son 17.077 estudiantes en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija, esta información se obtuvo de la DITIC (Departamento de Tecnología, Información y Comunicación).

Se detalla a continuación la cantidad de estudiantes correspondientes por Facultades y Carreras:

Cuadro N° 1
Población

N°	Facultad	Carrera	Población
1.	Facultad de Ciencias y Tecnología	Arquitectura	1294
		Ingeniería Civil	2469
		Ingeniería de alimentos	245
		Ingeniería informática	502
		Ingeniería química	663
2.	Facultad de Ciencias Económicas y Financieras	Administración de empresas	1375
		Contaduría Publica	2264
		Economía	341
3.	Facultad de Ciencias de la Salud	Bioquímica	747
		Químico Farmacéutica	464
4.	Facultad de Ciencias Agrícolas y Forestales	Ingeniería agronomía	510
		Ingeniería Forestal	167
5.	Facultad de Medicina	Medicina	442
6.	Facultad de Enfermería	Enfermería	1215
7.	Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas	Derecho	2044
8.	Facultad de Odontología	Odontología	1152
9.	Facultad de Humanidades	Idiomas	348
		Psicología	835
Total			17077

Fuente: DITIC (Departamento de Tecnología, Información y Comunicación)
Elaboración propia

4.2.2 Muestra

La muestra está constituida por 376 estudiantes matriculados en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija.

Para su selección se utilizó un muestreo de tipo **probabilístico**, debido a que todos los elementos que forman el universo y que, por tanto, están descritos en la muestra, tienen idéntica probabilidad de ser seleccionados.

Así también, se utilizó el muestreo de tipo **estratificado** para determinar la muestra por estudiantes, se dividió a la población de estudio en grupos que se suponen homogéneos respecto a características para estudiar, en este caso cada estrato está representado por cada una de las carreras de la universidad.

Para definir el tamaño de la muestra de la población de estudiantes, se utilizó el cálculo estadístico. El cálculo realizado es el siguiente:

$$n = \frac{Z^2 * N * P * Q}{E^2 \ (N - 1) + Z^2 * P * Q}$$

$$n = \frac{(1{,}96)^2 * 12.519 * 0{,}5 * 0{,}5}{(0{,}05)^2 * \ 12.519 - 1) + 1{,}96^2 * 0{,}5 * 0{,}05}$$

$$n = \mathbf{376}$$

En donde:

N = Tamaño de la población (17077)
Z = Nivel de confianza (1,96)
P= Probabilidad de éxito o proporción esperada (0,5)
Q= Probabilidad de fracaso (0,05)
E = Precisión (error máximo admisible en términos de proporción) (0,05)

Para determinar el tamaño de muestra por facultades (estratos), se utilizó el siguiente cálculo estadístico:

$$ksh = \frac{n}{N}$$

$$ksh = \frac{376}{17077}$$

$$ksh = 0.022$$

De manera que el subtotal de la población se multiplicó por esta fracción constante para obtener el tamaño de la muestra para cada estrato. Al sustituirse:

$$N_h * f_h = n_h$$

En donde:

N_h = Población por estrato.
f_h = Fracción constante.
n_h = Muestra estratificada

Cuadro N° 2

Muestra

N°	Facultad	Carrera	Población	Muestra
1.	Facultad de Ciencias y Tecnología	Arquitectura	1294	28
		Ingeniería Civil	2469	54
		Ingeniería de alimentos	245	6
		Ingeniería informática	502	11
		Ingeniería química	663	15
2.	Facultad de Ciencias Económicas y Financieras	Administración de empresas	1375	30
		Contaduría Publica	2264	50
		Economía	341	8
3.	Facultad de Ciencias de la Salud	Bioquímica	747	16
		Químico Farmacéutica	464	10
4.	Facultad de Ciencias Agrícolas y Forestales	Ingeniería agronomía	510	11
		Ingeniería Forestal	167	4
5.	Facultad de Medicina	Medicina	442	10
6.	Facultad de Enfermería	Enfermería	1215	27
7.	Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas	Derecho	2044	45
8.	Facultad de Odontología	Odontología	1152	25
9.	Facultad de Humanidades	Idiomas	348	8
		Psicología	835	18
Total			**17077**	**376**

Fuente: DITIC (Departamento de Tecnología, Información y Comunicación)
Elaboración propia

Se recogió la información de acuerdo al número de estudiantes correspondientes por Facultades (estrato).

4.3 Métodos, técnicas e instrumentos

A continuación, se desarrolla de forma ordenada los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizaron para la recolección de información en este trabajo:

4.3.1 Métodos

Los métodos que se utilizaron para la recolección de información, se presentan a continuación:

El método **hipotético-deductivo** que tiene varios pasos esenciales como "*la observación del fenómeno a estudiar, creación de una hipótesis para explicar dicho fenómeno, deducción de consecuencias o proposiciones más elementales que la propia hipótesis, y verificación o*

comprobación de la verdad de los enunciados deducidos comparándolos con la experiencia" (Echegoyen, J. Noviembre, 2017).

Se utilizó este método, puesto que el estudio parte de una hipótesis, de la que se deduce posibles soluciones de la misma y explica el fenómeno estudiado.

El método **teórico** *"es el proceso de la recolección de datos para generar una teoría por la que el analista conjuntamente selecciona, codifica y analiza su información y decide qué información escoger luego y dónde encontrarla para desarrollar su teoría tal como surge"* (Glaser, B. y Strauss, A., marzo, 1967).

Método que permitió el análisis de los resultados obtenidos en nuestra investigación, debido a que es necesario optar con una postura que nos guie en esta labor. Las concepciones necesarias se encuentran plasmadas en el Marco Teórico, y en el análisis de los resultados obtenidos.

El método **empírico** *"permite al investigador una serie de resultados fundamentalmente de la experiencia de investigación referente a su problemática, también conlleva efectuar el análisis preliminar de la información, así como verificar y comprobar las concepciones teóricas que posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio"*. (Custodio, A., agosto, 2008).

Este es necesario para la recolección de la información requerida para trabajar los objetivos de estudio pues permitió la utilización de técnicas e instrumentos que se utilizó en la investigación.

El método **estadístico**, *"la finalidad de la estadística es utilizar datos obtenidos en una muestra de sujetos para realizar inferencias válidas para una población más amplia de individuos de características similares"* (Jiménez, J. 2001, pág. 125).

Se utilizó el método estadístico para el procesamiento de la información de los datos obtenidos, a través de la aplicación de los instrumentos. A su vez los datos fueron procesados por el programa estadístico SPSS para su mayor precisión; para obtener de datos en frecuencias y porcentajes destinados al análisis.

4.3.2 Técnicas

La técnica es el procedimiento que lleva a obtener, recolectar y registrar información a través de instrumentos a administrar en la investigación, para esto se utilizó la escala Likert y la entrevista.

Para recoger información sobre la actitud hacia las relaciones tóxicas, se utilizó la escala Likert.

Esta escala *"es una herramienta de medición que, a diferencia de preguntas dicotómicas con respuesta sí/no, nos permite medir actitudes y conocer el grado de conformidad del encuestado con cualquier afirmación que le propongamos. Resulta especialmente útil emplearla en situaciones en las que queremos que la persona matice su opinión. En este sentido, las categorías de respuesta nos servirán para capturar la intensidad de los sentimientos del encuestado hacia dicha afirmación"* (Llaurado, O., 2014, pág. 1). Aborda la actitud a partir de sus tres componentes: Componente cognitivo, que busca percibir las creencias, opiniones, la información respecto al fenómeno de estudio, el componente afectivo indaga sobre las emociones y el componente conductual comprendido por las conductas de los individuos.

Esta escala es un instrumento estructurado, de recolección de datos primarios utilizado para medir variables en un nivel de medición ordinal a través de un conjunto organizado de ítems, llamados también sentencias, juicios o reactivos, relativos a la variable que se quiere medir, son presentados a los sujetos de investigación con respuestas en forma de un continuo de aprobación-desaprobación para medir su reacción ante cada afirmación; las respuestas son ponderadas en términos de la intensidad en el grado de acuerdo o desacuerdo con el reactivo presentado y esa estimación le otorga al sujeto una puntuación por ítem y una puntuación total que permite precisar en mayor o menor grado la presencia del atributo o variable (Blanco, 2000).

Para complementar la información de las actitudes de los estudiantes se utilizó:

La **entrevista** es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales o escritas a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto. Se considera que este método es más eficaz que el cuestionario, ya que permite obtener una información más completa.

4.3.3 Instrumentos

Para el trabajo de investigación se elaboran dos instrumentos: la escala de Likert, y un cuestionario, que contribuye a dar respuesta a los objetivos planteados en la investigación.

Para medir las actitudes se aplicó un cuestionario (tipo Escala de Likert) titulado Actitud hacia las relaciones tóxicas, está constituido por un conjunto de reactivos en forma de afirmaciones, de elaboración propia con las siguientes opciones de respuesta: MUY DE ACUERDO, DE ACUERDO, INDIFERENTE, EN DESACUERDO Y MUY EN DESACUERDO, ante los cuales se pidió que marquen según su percepción sobre cada reactivo. El cuestionario está dividido en tres componentes, el componente cognitivo, componente afectivo y componente conductual; cada componente consta de 10 ítems que dar respuesta a los objetivos planteados.

Para indagar a profundidad el objeto de estudio, se utilizó una entrevista de investigación, una conversación, cara a cara, que se da entre el investigador (entrevistador) y el sujeto de estudio (entrevistado). La finalidad de este tipo de entrevista es obtener información relevante sobre un tema de estudio, a través de respuestas verbales dadas por el sujeto de estudio. Por su naturaleza más flexible, a través de la entrevista, se pueden obtener más y mejor información que la que se derivaría de un cuestionario (Dudovskiy, J, 2017).

En el presente trabajo se utilizó una entrevista semiestructurada, caracterizada por un encuentro con los entrevistados (los estudiantes que se identifican con relaciones tóxicas) de quienes se recabó información, sobre sus datos personales como ser edad, estado civil y procedencia. Por otro lado, también se les preguntó, la descripción de su relación tóxica, si se dio cuenta que estaba en una relación tóxica, como salió de la relación tóxica y si buscó ayuda profesional.

4.4. Procedimiento

La presente investigación se efectuó en las siguientes fases, que se describen a continuación:

Primera Fase: Revisión bibliográfica. Esta fase consiste básicamente en la indagación y recopilación de bibliográfica respecto a la temática. La revisión de documentos, libros, páginas web, para fundamentar el tema de estudio.

Segunda Fase: Elaboración y validación de los instrumentos. Se realizó la elaboración, adecuación y preparación de los instrumentos para la recolección de la información, una escala de actitudes Likert y una entrevista. Posteriormente, se los presentó para que estos instrumentos sean validados y adecuados para la población objetivo.

Tercera Fase: Prueba piloto y validación. Se aplicaron los instrumentos a un grupo piloto, permitiendo el contacto con la población de estudio y a la vez la verificación de las deficiencias existentes en los instrumentos, como también las dificultades que pueden darse en la aplicación y de esta forma manera poder replantearlos.

Cuarta Fase: Aplicación y recolección de datos. Se aplicaron los instrumentos validados, para obtener información sobre las actitudes de los estudiantes hacia las relaciones tóxicas, a través de la escala de Likert y una entrevista.

Quinta Fase: Análisis e interpretación de los resultados. El procesamiento de la información consistió en ordenar, sistematizar y tabular los datos para ser presentados en cuadros y gráficos, para su análisis e interpretación en base al programa estadístico SPSS.

Sexta Fase: Redacción y presentación del informe final. En esta última fase se realizó la redacción del informe final, el que está constituido por los distintos capítulos requeridos en un informe final. Luego se redactó el documento final, con las conclusiones y recomendaciones y por último se lo presentó para su revisión y posterior defensa oral.

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los datos obtenidos tras la aplicación, tabulación y sistematización de los resultados, respondiendo a los objetivos específicos de la presenten investigación.

5.1 Componente cognitivo

A continuación, se presentan los resultados correspondientes al primer objetivo específico "Describir el componente cognitivo de la actitud que presentan los estudiantes hacia las relaciones tóxicas".

Cuadro N° 3
Componente cognitivo

N°	Ítems	Positivo		Neutro		Negativo		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1.	En las relaciones tóxicas, las parejas sufren más que gozan al estar juntos	302	**80,3**	54	14,4	20	5,4	376	100%
2.	Las parejas con relaciones tóxicas tienen la necesidad de saber qué está haciendo su pareja cuando no responde sus mensajes.	279	74,2	49	13,0	48	12,8	376	100%
3.	Las relaciones tóxicas de pareja, tienden a aislar a la pareja de sus amigos, familia o compañeros de clase.	309	**82,2**	29	7,7	38	10,1	376	100%
4.	Los celos son una forma de demostrar amor en las relaciones de pareja tóxicas.	139	44,9	74	19,7	133	35,4	376	100%
5.	El primer pasó para la violencia de género, son las relaciones tóxicas.	310	**82,5**	39	10,4	27	7,2	376	100%
6.	En las parejas de relaciones tóxicas existe dependencia emocional por parte de ambos	274	72,9	72	19,1	30	8	376	100%
7.	Las parejas que terminan y vuelven reiteradas veces son tóxicas.	277	73,7	79	21	20	5,3	376	100%
8.	Las parejas con relaciones tóxicas una de las partes tiene baja autoestima.	285	75,8	73	19,4	18	4,8	376	100%
9.	Las parejas de relaciones tóxicas se descalifican constantemente frente sus amigos, familiares, en público.	255	67,8	94	25	27	7,2	376	100%
10.	Las relaciones tóxicas son es común en parejas jóvenes	240	63,9	96	25,5	40	10,7	376	100%

Fuente: Escala Likert
Elaboración propia

Dentro del componente cognitivo, que "está formado por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como por la información que tenemos sobre un objeto. Los objetos no conocidos o sobre los que no se posee información no pueden generar actitudes. El componente cognitivo se refiere al grado de conocimiento, creencias, opiniones, pensamientos que el individuo tiene hacia su objeto de actitud" (Aigneren, M., 2008, pág. 12).

De manera general se percibe que los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho presentan un conocimiento positivo para identificar qué son las relaciones tóxicas, esto se evidencia en los siguientes resultados:

El 80,3% de los estudiantes considera que en las relaciones tóxicas, las parejas en vez de gozar sufren al estar juntos, tienen un conocimiento positivo para identificar una relación tóxica debido a que es un tema que se habla en los últimos años en las redes sociales a través de los memes, caracterizando relaciones en las que termina la pareja y vuelve reiteradas veces, por ende las peleas son frecuentes, es más el tiempo en el que las parejas sufren, que el tiempo que gozan, debido a que en estas relaciones "se trata de una situación donde una o ambas partes sufren más estando juntos que goza por el hecho de estar juntos. Los miembros se ven sometidos a un gran desgaste emocional por tatar de convencerse a ellos mismos que pueden salvar esta unión" (Molina, C., septiembre, 2020).

Las relaciones tóxicas también se caracterizan por el control sobre la pareja, el aislarse del entorno, y mantener solo una relación de dos, esto se demuestra en el ítem 3, el 82,2% de las relaciones tóxicas de pareja, tienden a aislar a la pareja de sus amigos, familia o compañeros de clase, el pasar más tiempo con la pareja, bajo el argumento de "te extraño" "quiero estar contigo todo el tiempo" que al principio puede parecer una muestra de amor, atención por parte de la pareja y luego se convierte en celos, control y acoso, por saber dónde está la pareja y sobre todo con quien está.

Las parejas de relaciones tóxicas, intentan aislar a la pareja de sus amigos, familia, compañeros de clase o trabajo y en general, de todo tipo de relación social. Una actitud de control y celos desmesurada puede llegar a dar lugar a situaciones de acoso. El acoso puede llegar a confundirse con algo positivo, puede considerarse como una muestra de interés, atracción y atención. (Consejo de la Juventud de Navarra, 2016, pág. 14).

Así también, el 82,5% de los estudiantes reconocen que las relaciones tóxicas son el primer paso para la violencia de género, pues en una relación tóxica pueden producirse todos los tipos de violencia o solo alguno de ellos. Y aunque no siempre se produzca violencia física, estamos seguros que si hay violencia física hay violencia psicológica. En muchas ocasiones, la violencia física no empieza a ser utilizada hasta muy avanzada la relación. (Nogueiras, 2004).

Hechos de violencia que en ocasiones terminan en feminicidios, seguido también de suicidios. En noticias recientes se ha escuchado que decir que la pareja golpeo, mato a la otra por celos, los celos son una de las características principales dentro de las relaciones tóxicas, elemento que muchas ocasiones son confundidos con supuestas muestras de amor, pues se cree que "si te cela te ama" uno de los mitos del amor romántico planteados por Coral Herrera (2018), es el "mito de los celos o creencia de que los celos son una muestra de amor, incluso el requisito indispensable de un verdadero amor, estrechamente ligado a la concepción del amor como posesión y desequilibrio de poder en las relaciones de pareja".

Por lo que muchas parejas jóvenes se sustentan bajo este mito, el 44,9% de los estudiantes reconoce que los celos son una forma de demostrar amor en las relaciones de pareja tóxicas. Los celos suelen ser unos de los posibles motivos principales de violencia en la pareja. Perles, San Martín, Canto y Moreno (2011) señalan que cuando la violencia es justificada por los celos, ésta no es percibida de una forma tan negativa como cuando no existe dicha justificación. Este hecho puede deberse a que se interprete que la violencia que está causada por los celos es una forma de demostrar el amor, y aunque provoque cierto grado de violencia; de tal forma que, al considerar que los celos pueden ser entendidos como una expresión de amor, se puede negar el significado violento de un acto.

5.2 Componente afectivo

En este apartado, se presentan los resultados del segundo objetivo especifico, "Identificar el componente afectivo de la actitud que tienen los estudiantes hacia las relaciones tóxicas".

Cuadro N° 4

Componente afectivo

N°	Ítems	Agrado		Inferencia		Desagrado		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1.	Me siento tranquila/o y más seguro al saber con quién habla mi pareja en todo momento	126	**33,5**	125	**33,2**	125	**33,3**	376	100%
2.	Siento ira cuando mi pareja no me deja revisar su celular	69	18,3	79	21	228	60,7	376	100%
3.	Me angustia pensar que cuando mi pareja no me responde, esta con otra persona	63	16,8	93	24,7	220	58,5	376	100%
4.	Me enoja cuando mi pareja no reconoce sus errores dentro de la relación	243	**64,6**	81	21,5	52	13,9	376	100%
5.	Me entristece que mi pareja no tenga confianza en mi	239	**63,6**	90	23,9	47	12,5	376	100%
6.	Me pone feliz cuando mi pareja me cela, porque eso significa que me ama	45	12	106	28,2	225	59,8	376	100%
7.	Siento culpa cuando mi pareja se enoja al no decirle dónde estaba y que estaba haciendo	64	17	85	22,6	227	60,4	376	100%
8.	Me molesta que mi pareja tenga amigos/as del sexo opuesto	42	11,2	86	22,9	248	65,9	376	100%
9.	A pesar de sufrir con el estilo de mi relación, siento que no puedo vivir sin mi pareja.	54	**14,4**	75	19,9	247	65,6	376	100%
10.	Me enojo si mi pareja no elimina a sus amigos de las redes sociales cuando le pido	46	12,3	43	11,4	287	**76,3**	376	100%

Fuente: Escala Likert
Elaboración propia

En relación a este cuadro sobre el componente afectivo, el mismo que está conformado por los sentimientos que produce ese objeto, evento o persona, puede ser a favor o en contra y variar en

intensidad, más fuerte o más débil (Emociones, sensaciones y sentimientos) es el componente más resistente al cambio. El sentimiento en favor o en contra de un objeto social.

Es el componente más característico de las actitudes. Aquí radica la diferencia principal con las creencias y las opiniones que se caracterizan por su componente cognoscitivo. El componente afectivo alude a los sentimientos de una persona y su evaluación del objeto de actitud (Aigneren, M., 2008, pág. 13).

Uno de los primeros datos que resalta, se refleja en que el 33% que indica que se sienten tranquilos al saber con quién habla su pareja, otro 33% no le relaja saber esa información, y el otro 33% le es indiferente. Este 33% de quienes se sienten tranquilos y más seguros al saber con quién habla la pareja en todo momento, son los estudiantes que están viviendo o han vivido una relación tóxica. El control es la variable central en estas relaciones, la misma que es ejercido de forma negativa. Se observa una marcada necesidad de conocimiento del estado de la pareja en todo momento (dónde y con quién está, hora de llegada, vestuario al momento, entre otros). El miembro de la pareja que experimenta este tipo de relación presenta dificultades para darse cuenta de la situación y tiende a justificarlo como "exceso de amor".

Otra de las emociones visibles dentro de ese componente es el enojo cuando la pareja no reconoce sus errores dentro de la relación, esto se muestra en el 64,6% de los estudiantes que presenta esta emoción no actúan de la forma en la que exigen que la pareja actúe, cuando las parejas se victimizan y no reconoce los errores que cometen.

Por lo que "la persona que ejerce control no actúa de forma complementaria a lo que exige; es decir, aplica reglas que él o ella no cumple. Esto genera que la persona que ejerce control experimente sensaciones de ansiedad y miedo a recibir lo mismo que da". (Rosal y Méndez, 2014, pág. 126-132)

Otro dato se muestra en el 63,6% de los estudiantes que indican que les entristece que la pareja no le tenga confianza; la confianza es uno de los pilares que sostiene los vínculos emocionales saludables, frente la falta de este elemento en las relaciones de pareja, crea en la pareja inseguridad, ansiedad, tristeza, pérdida de credibilidad, y frente a esto se manifiesta en el control dentro de la pareja, con el objetivo de saber qué hace la pareja, con quién está. "El control atenta

directamente contra la independencia y autonomía de la persona: el preguntar constantemente dónde está y qué está haciendo, el controlar con quién se junta, el criticar la forma de vestir o su apariencia, el preguntar sobre sus objetos personales (inspeccionar bolsos, mochila, cartera, etc.).

Si bien más de la mitad de las parejas no tienen confianza en sus relaciones, por ende, están y han estado en una relación tóxica. El 14,4% de los estudiantes, a pesar de sufrir en su relación de pareja, sienten que no pueden vivir sin ella/él este porcentaje tiene que llamar la atención, pues entran en un ciclo de violencia, debido a que las discusiones se convierten en golpes, pasa luego por un supuesto arrepentimiento en que se promete que no volverá a pasar, en que las parejas juran amarse, que el amor lo puede todo y que juntos vencerán todos los obstáculos; es en esta etapa que surgen frases como "no puedo vivir sin ti", "sin ti mi vida no tiene sentido", frases que justifican la violencia y crean una dependencia emocional, debido al miedo a quedarse solos.

Urbiola y Estévez, (2017) definen la dependencia emocional como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir con otras personas. Cuando se habla de dependencia en las relaciones de pareja, nos referimos a un tipo concreto de relación interpersonal entre dos personas que mantienen una relación afectiva amorosa, que se caracteriza por la necesidad excesiva de afecto, la necesidad extrema de obtener la aprobación de los demás, sumisión o subordinación, deseo de exclusividad y miedo a la soledad.

El 76,3% de los estudiantes se enoja cuando la pareja no elimina a sus amigos de las redes sociales, si bien un alto porcentaje, muestra una actitud de desagrado al pedir a su pareja eliminar amigos de las redes sociales, el 12,3% si se enoja cuando su pareja no elimina a sus amigos en las redes sociales, las redes sociales juegan un papel importante actualmente, se ha convertido en el espacio para interactuar, compartir información y es donde los amigos pueden reaccionar a fotos, donde pueden conversar con otros y estar en línea mientras se interactúa, éstas fuentes que se han convertido, en algo importante para tener control de la pareja, por ende prohibir amistades.

Podemos distinguir el acoso cuando la pareja comienza a seguir a la otra persona, a vigilarla, a perseguirla, a esperarla en su centro de estudios o de trabajo, a llamarla demasiado por teléfono o intentar mantener el contacto a toda costa a través de chats, correo electrónico o mediante las redes sociales. Estas conductas negativas de las relaciones tóxicas de pareja como la posesión, el

control, sarcasmo, y las expresiones de llanto, tristeza e inferioridad en busca de atención, tienen como objetivo la dominación de la pareja, el mantenimiento de la relación y demostraciones de atención (Kipp K. & Shaffer, D. 2007).

5.3 Componente conductual

Los resultados correspondientes al tercer objetivo específico: "Identificar la tendencia conductual que presentan los estudiantes hacia las relaciones tóxicas".

Cuadro N° 5

Componente conductual

N°	Ítems	Aceptación		Indiferencia		Rechazo		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1.	Terminaría con mi pareja si me revisara constantemente el celular	179	**47,6**	93	24,7	104	27,6	376	100%
2.	Buscaría a mi pareja en lugares que frecuenta cuando no me responde.	35	9,3	68	18,1	273	72,6	376	100%
3.	Eliminaría amigos de mis redes sociales si mi pareja me lo pide porque no le agradan	43	11,4	60	16	273	72,6	376	100%
4.	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	70	18,6	89	23,7	217	57,7	376	100%
5.	Buscaría ayuda profesional para poner fin a una relación tóxica.	276	73,4	66	17,6	34	10	376	100%
6.	Intervendría si viera que una amiga estuviera siendo agredida por su novio o viceversa	317	**84,3**	39	10,4	20	5,3	376	100%
7.	Pondría reglas para mejorar la relación con mi pareja si considero que restringe mi libertad.	276	**73,4**	56	14,9	44	11,7	376	100%
8.	Me cambiara de ropa si a mi pareja no le gusta mi forma de vestir.	29	7,7	57	15,2	290	77,1	376	100%
9.	Acompañaría a una amiga o amigo a poner una denuncia si es agredida físicamente	327	87	23	6,1	26	6,9	376	100%
10.	Si mi pareja me propone una actividad, dejo todo para estar con ella o él	60	**22,6**	133	35,4	158	42	376	100%

Fuente: Escala Likert
Elaboración propia

En este cuatro se presentan los resultados del componente conductual, que "consiste en la tendencia a actuar y a reaccionar de cierto modo respecto a un objeto, evento o persona (comportamiento y acciones) se mide registrando lo que el individuo dice que hará, o mejor aun lo que en realidad hace. Es la tendencia a reaccionar hacia los objetos de una determinada manera. Es el componente activo de la actitud, la dimensión conductual cubre tanto sus intenciones de conducta como sus acciones respecto a su objeto de actitud" (Aigneren, M., 2008, pág. 13).

De manera general se puede observar que hay una actitud conductual de rechazo hacia las relaciones tóxicas, dato que muestra que los estudiantes pondrían límites en sus relaciones al identificar algunas conductas propias de las relaciones tóxicas. Esto se refleja en el 47,6% de los estudiantes que mencionan que terminarían con su pareja si esta revisara constantemente el celular, debido a que sienten que la pareja está invadiendo su privacidad, demostrando inseguridad en su relación. A la par de este planteamiento, los estudiantes cuestionan porque la pareja no quiere mostrar su celular, suponiendo que la pareja todavía habla con su ex pareja, que la pareja le es infiel, que la pareja le oculta información, lo cual solo refleja desconfianza en la relación tóxica.

El revisar el celular de la pareja puede llegar a confundirse como algo positivo para algunos al sentir que la pareja tiene confianza en la otra y que no está ocultando información. Así también, esa acción invade la privacidad, a lo que los jóvenes optar por poner fin a una relación donde el elemento principal como la confianza no existe.

Frente a una situación donde una amiga o amigo estuviera en una relación donde es agredida o viceversa, el 84,3% intervendría en su relación para que se den cuenta de la situación que están pasando, esto debido a que las parejas en relación tóxicas necesitan reconocer que están en una relación tóxica para poder salir de ésta.

Según López, (2018) el primer paso para poder salir de una relación tóxica es reconocer que estás en una. Se debe estar abierto a las percepciones y opiniones de los amigos y familiares, ellos pueden percibir los aspectos de la relación tóxica, aquellas que a la pareja les parece normal, justificando las agresiones de la pareja.

Un dato positivo frente a las relaciones tóxicas se muestra en el 73,4% donde indican que pondrían reglas para mejorar la relación con su pareja si consideran que esta restringe su libertad. El respeto a la libertad de la pareja es otro elemento principal para mantener el equilibrio emocional en las relaciones sanas, resulta prudente un tiempo libre, e incluso para extrañar al otro, valorar su presencia y compañía.

Cuando la pareja siente que la otra está invadiendo su libertad, trata de marcar límites para que rescatar la relación. En algunas ocasiones dentro de las relaciones tóxicas, la pareja piensa que puede cambiar a la otra pareja, pero lo cierto es que no se puede, él o ella insistiría en mantener la relación tóxica. Al contrario, hace que el otro disimula estar bien, es una forma de bloquear el paso, y que se vuelva imposible salir de la relación.

Por otro lado, el 22,6% de los estudiantes indica que cuando su pareja propone una actividad deja todo para estar con ella o él, datos que confirman la dependencia emocional que, a pesar de tener actividades independientes, la pareja buscan pasar más tiempo con la pareja.

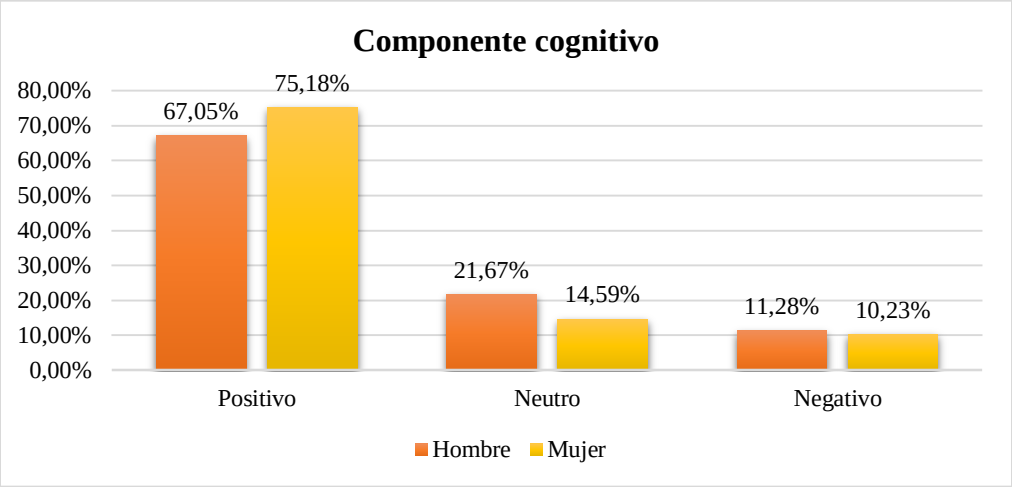
En un estudio de Urbiola y Estévez, (2017) se define la dependencia emocional como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas. Cuando se habla de dependencia en las relaciones de pareja, nos referimos a un tipo concreto de relación interpersonal entre dos personas que mantienen una relación afectiva amorosa, que se caracteriza por la necesidad excesiva de afecto, la necesidad extrema de obtener la aprobación de los demás, sumisión o subordinación, deseo de exclusividad y miedo a la soledad.

5.4 Comparación de la actitud hacia las relaciones tóxicas según sexo

Respondiendo al cuarto objetivo específico "Realizar un análisis comparativo de los componentes a partir del sexo de los estudiantes", se presentan las siguientes gráficas:

Gráfico N° 1

Comparación de componente cognitivo según sexo



Fuente y elaboración propia

En este gráfico se muestran los resultados obtenidos del componente cognitivo en relación al sexo de los estudiantes, se debe entender que este componente refiere al grupo de datos e información que las personas tienen acerca del objeto, evento o persona, sus creencias y estereotipos (Pensamientos y creencias). Está formado por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como por la información que tenemos sobre un objeto. Los objetos no conocidos o sobre los que no se posee información no pueden generar actitudes. El componente cognitivo se refiere al grado de conocimiento, creencias, opiniones, pensamientos que el individuo tiene hacia su objeto de actitud (Aigneren, M., 2008, pág. 12).

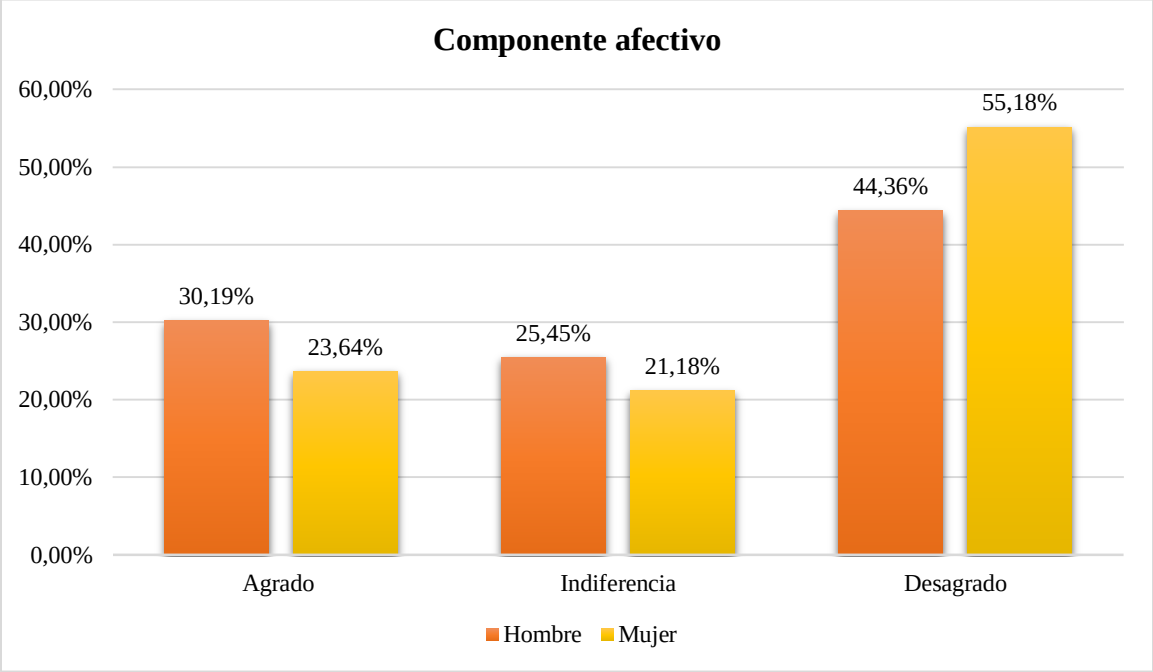
Se puede observar que las mujeres tienen más conocimiento positivo en relación a los hombres, el 75,18% de las estudiantes reconoce que las relaciones tóxicas se tratan de una relación donde una o ambas partes sufren, en vez de gozar, sufren al estar juntos. Los miembros se ven sometidos a un gran desgaste emocional al tratar de convencerse a ellos mismos que pueden salvar esta unión" (Molina, C., septiembre, 2020). Debido a que la mayoría de las mujeres, por la cultura machista, se encuentran en una posición de sumisión dentro de las relaciones tóxicas, son

ellas quienes identifican más las relaciones tóxicas, ya que está relación atenta contra su libertad, y en su mayoría ellas están en papel de víctimas, pues sufren intimidación y control por parte de sus parejas; en cambio los hombres naturalizan acciones, comportamientos característicos de las relaciones tóxicas.

Por otro lado, se puede observar que los hombres tienen una actitud neutra sobre las relaciones tóxicas. El 21,67% de los estudiantes son imparciales respectó a algunas actitudes propias de las relaciones tóxicas, el control, los celos como una forma de mostrar amor, como también el aislamiento de la pareja para pasar el mayor tiempo con ella.

Gráfico N° 2

Comparación de componente afectivo según sexo



En esta gráfica se pueden observar los resultados sobre el componente afectivo de las relaciones tóxicas, el componente afectivo está conformado por los sentimientos que produce ese objeto, evento o persona, puede ser a favor o en contra y variar en intensidad, más fuerte o más débil (Emociones, sensaciones y sentimientos) es el componente más resistente al cambio. El sentimiento en favor o en contra de un objeto social.

Es el componente más característico de las actitudes. Aquí radica la diferencia principal con las creencias y las opiniones -que se caracterizan por su componente cognoscitivo. El componente afectivo alude a los sentimientos de una persona y su evaluación del objeto de actitud (Aigneren, M., 2008, pág. 13).

De manera general, se puede observar que las mujeres tienen una actitud de desagrado a las relaciones tóxicas en un 55,18% en relación a los hombres en un 44,36%. Este resultado, muestra que las mujeres tienden a tener mayor desagrado hacia las relaciones tóxicas, por ende son quienes, mayormente reconocen que están en una relación tóxica y buscan ponerle fin, ellas son las primeras que sienten que la relación va en contra de su libertad, autonomía y a partir de ahí

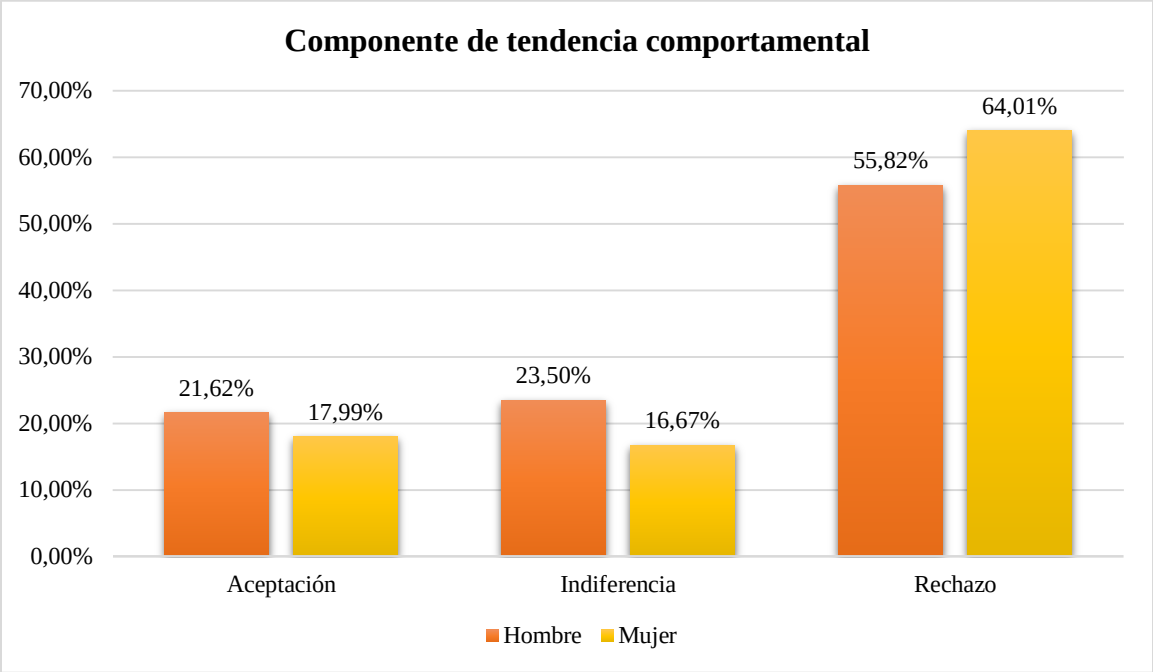
generan emociones, como tristeza cuando sus pareja no confían en ellas, enojo cuando sus parejas las controlan en todo momento, quieren saber donde están, y con quien están, como también ellas sienten, ira cuando revisa su celular.

Las conductas negativas de las relaciones tóxicas de pareja como la posesión, el control, sarcasmo, y las expresiones de llanto, tristeza e inferioridad en busca de atención, tienen como objetivo y es la dominación de la pareja, el mantenimiento de la relación y demostraciones de atención (Kipp K. & Shaffer, D. 2007), por lo que las mujeres están bajo la dominación de su pareja.

Los hombres, actúan de una manera diferente, reconocen que suelen ser bastante celosos. Por lo que actúan de manera posesiva y controladora; esto se refleja claramente en los hombres, debido a que el 30,19% de ellos tienen una actitud de agrado hacia las relaciones tóxicas, a diferencia de las mujeres. Este resultado debe llamar la atención por cómo se naturaliza algunas algunos sentimientos negativos de las relaciones tóxicas como intranquilidad al saber con quién está su pareja, sentir molestia cuando su pareja tiene amigos del sexo opuesto.

Gráfico N° 3

Comparación de componente tendencia comportamental según sexo



En relación al componente conductual, que consiste en la tendencia a actuar y a reaccionar de cierto modo respecto a un objeto, evento o persona (Comportamiento y acciones) se mide registrando lo que el individuo dice que hará, o mejor aun lo que en realidad hace.

Es la tendencia a reaccionar hacia los objetos de una determinada manera. Es el componente activo de la actitud, la dimensión conductual cubre tanto sus intenciones de conducta como sus acciones respecto a su objeto de actitud (Aigneren, M., 2008, pág. 13).

Se puede observar que, las mujeres presentan mayor rechazo por las actitudes conductuales sobre las relaciones tóxicas, el 64,01% de las estudiantes pondrían limites a una relación tóxica, buscarían ayuda para salir de una relación de este tipo, ayudarían a una amiga si ella es agredida por su pareja, como también pondrían fin a una relación en la que constantemente invadieran su espacio personal.

Si bien el 55,82% de los hombres siente rechazo hacia las relaciones tóxicas, ellos indican que no tienen las contraseñas de sus parejas, que permiten que sus parejas salgan con otros, que pueden realizar con normalidad sus actividades independientemente de lo que hace su pareja, no dejan

de salir con sus amigos por su pareja, aunque ellos no tengan una buena relación, toman en cuenta las decisiones de sus parejas, casi nunca se enfadan con ellas, suelen recibir lo que les dan, han cambiado cosas en su personalidad para satisfacerlas, suelen ser celosos y consideran que su pareja no tiene ningún defecto.

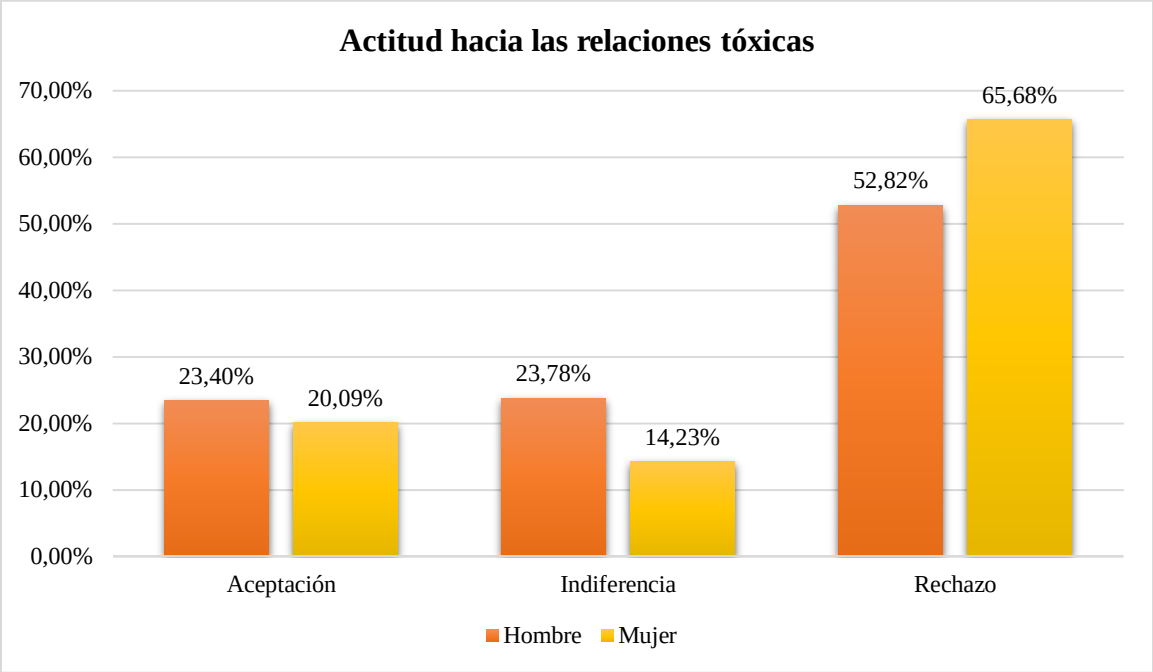
Sin embargo, el 21,62% de los hombres tiene una actitud conductual de aceptación hacia las relaciones tóxicas, un poco más en relación a las mujeres en un 17,99%, indican que dejan sus propias actividades para estar más tiempo con su pareja, que eliminan a sus amigos de las redes sociales con el fin de que su pareja no termine con ellos, que siempre buscan la aprobación de su pareja, cambiarían su forma de vestir por ellas.

La pareja tóxica utiliza al otro para obtener lo que quiere, mientras que el otro intenta complacerle constantemente sin nunca conseguirlo. Es por ello que suelen sentir que dan más de lo que reciben. A su vez, intentan no entrar en conflicto con su pareja e incluso llegan a cambiar respecto a su personalidad y suelen permitirles cosas que nunca permitirían a otra persona. Todo esto, con el único objetivo de satisfacer a su pareja e intentar recibir una muestra de afecto de parte de ellos.

Si bien ambos tienen actitudes controladoras, las mujeres lo hacen de una forma más sutil, mientras que los hombres lo hacen de una forma más agresiva. Este dato debe cobrar importancia debido al porcentaje de violencia de género en las relaciones de pareja que se presentan anualmente, pues las relaciones tóxicas son el primer paso a la violencia.

Gráfico N° 4

Actitud hacia las relaciones tóxicas según sexo



Por ultimo de manera general, se puede observar que las mujeres tienen mayor actitud de rechazo hacia las relaciones tóxicas, con un 65,68% en relación a los hombres con el 52,82%, lo que indica que la mayoría de los estudiantes rechaza que los celos sean una muestra de amor, el control, el aislar a la pareja con el fin de pasar mayor tiempo con ella, que pondrían limites a una relación que invada su autonomía, su espacio personal. Una relación donde la pareja revise las redes sociales y elimine solo para evitar discusiones y peleas con su pareja. Reconocen que las parejas con relaciones tóxicas son aquellas donde una o ambas partes sufren más de lo que gozan, por el hecho de estar juntos. Los miembros se ven sometidos a un gran desgaste emocional rattando de convencerse a ellos mismos que pueden salvar esta unión (Molina, C., septiembre, 2020).

Así también, el 23,78% de los hombres, más que las mujeres en un 14,23% muestra una actitud de indiferencia en relación a que si su pareja les revisa constantemente el celular, ellos hacen todo lo posible para ser el centro de atención en la vida de su pareja, dejan sus actividades para pasar más tiempo con su pareja, esto se debe a que muchas de las acciones de control en la pareja ya están naturalizadas, que no ven a las relaciones tóxicas como un problema, las perciben con indiferencia.

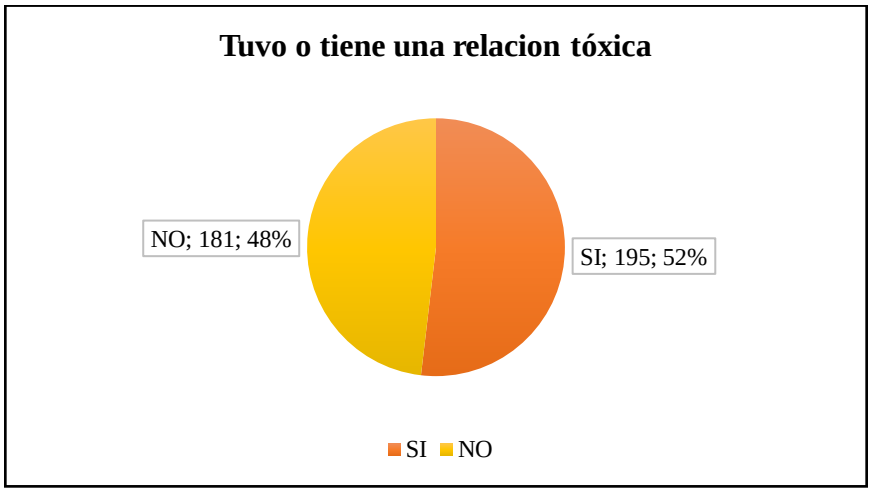
El 23,11% de los hombres y 20,09% de las mujeres, presentan una actitud de aceptación hacia las relaciones tóxicas, principalmente dejarían sus actividades para pasar más tiempo con su pareja, eliminarían a sus amigos de las redes sociales para evitar que su pareja se enoje, como también consideran no es necesario buscar ayuda para salir de las relaciones tóxicas, también intervendrían, o acompañaría a una amiga a poner una denuncia en caso de ser agredida por su pareja, este dato debe marcar acciones de prevención para identificar cuando están en una relación tóxica, para desnaturalizar los celos como muestra de amor, el control de saber la pareja donde está, con quien está, que está haciendo. Cuando en una relación hay control, existe poder y cuando hay poder y la relación es asimétrica, hay violencia.

Según el ECAM, (2019) la violencia es toda acción voluntaria, intencional y dirigida con el objetivo de causar daño, se la usa para mantener el poder y dominio sobre las mujeres.

5.5. Cuestionario de personas que tuvieron o tienen una relación tóxica

Gráfica N°5

Relación tóxica



Fuente y elaboración propia

Uno de los datos obtenidos en el cuestionario, en relación a las relaciones tóxicas, el cual se debe entender como "una relación donde una o ambas partes en vez de gozar, sufren al estar juntos. Los miembros se ven sometidos a un gran desgaste emocional por tratar de convencerse a ellos mismos que pueden salvar esta unión" (Molina, C., septiembre, 2020).

El 52% de los estudiantes ha tenido o tiene una relación tóxica, reconocen que ellos han terminado y vuelto reiteradas veces con su pareja, esperando que la relación funcione, que la pareja cambie, que sufren más de lo que gozan de la relación, debido a los celos, dependencia emocional, desconfianza, que lleva a que la pareja, controle su forma de vestir, quiera saber todo el tiempo donde está, con quien está, y con quien habla, llegando a aislar a su pareja de sus círculo de amigos y familia.

Se debe prestar atención a este porcentaje, pues un poco más de la mitad de los estudiantes se ha puesto o están en una situación de riesgo, al estar en una relación tóxica, donde los celos, el control, el poder, están presentes, esta puede terminar en un ciclo de violencia. El resultado se debe a que en la juventud las relaciones de noviazgo, cobran mayor sentido al buscar afecto, no sentirse solo, tener quien acompañe a actividades propias de esta etapa, como también por presión de pares. Esta búsqueda afecta y es importante para sentirse completos, para sentir que

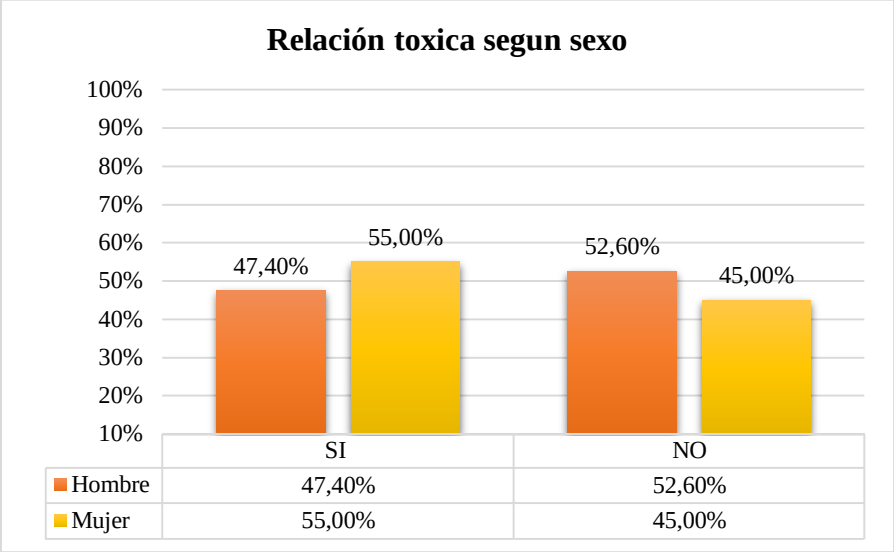
con una pareja van a ser felices, decae en una dependencia emocional, donde solo al lado de una pareja estarán completos, donde se aferran al creer que no encontrarán a nadie igual, si terminan con esa pareja, por ende, sufren más que gozan por salvar la relación, por ende, es una relación tóxica.

Las relaciones sentimentales entre jóvenes siempre se han subestimado, se trata de un acontecimiento importante dentro del desarrollo de la persona, ya que las relaciones de noviazgo que se establecen en estas edades pueden determinar cómo se conformarán futuras parejas. Una relación tóxica se compone de diversos elementos que provocan un malestar en la pareja. Aunque no de forma inmediata, la aparición de estos elementos puede desembocar en diversas manifestaciones de violencia. En jóvenes todavía persisten creencias como que los celos son una muestra de amor.

El 48% indica que no han tenido una relación tóxica, debido a que los estudiantes tienen claro su percepción de una relación sana, reconocimiento que debe existir confianza, comunicación, que las opiniones de ambos tenga valor, que permite crecer, que construye confianza, respeta las decisiones y tienen la libertad de ser, por otro lado, los estudiantes han podido reconocer antes de comenzar con la relación de noviazgo, signos de relaciones tóxicas, principalmente los celos y prohibir amistades, por lo que prefieren no comenzar con la relación, reconociendo que si comienza una relación así, como va terminar.

Gráfica N° 6

Relación tóxica según sexo



Fuente y elaboración propia

En relación a las relaciones tóxicas según el sexo, se puede observar que las mujeres en un 55% son quienes han tenido o tienen una relación tóxica, en relación al 47,4% de los hombres.

Si bien la mayoría ha tenido o tiene una relación tóxica, ambos se consideran víctimas dentro de la relación, las mujeres se consideran más controladoras, mientras que los hombres son más posesivos.

Esto debido a que las estudiantes mujeres son quienes han sentido mayor control, celos, por parte de su pareja; son quienes en la relación toxica están en una posición de sometiendo, esto debido también a las sociedades machista, donde se supone que las mujeres son sumisas.

En este sentido, en una investigación realizada por la Universidad de Zaragoza (2019), sobre la toxicidad en las relaciones de pareja, se indica que las mujeres encuentran mayor desacuerdo frente a estas actitudes, como de sentirse incapaces de hacer cosas cuando no está la pareja, prefieren que su pareja no solo salga con ellas o ellos. No cambiarían la forma de ser de su pareja, no piden todas las contraseñas de las redes sociales, que no les importa saber con quién hablan en todo momento, que no han dejado de salir con algunos amigos porque a su pareja no les agrada. Y si están de acuerdo con: decidir cómo y cuándo mantener relaciones sexuales, en

casi nunca enfadarse con la pareja, que reciben lo que merecen, y no toman en cuenta a su pareja en sus decisiones y ni se interponen en las decisiones del otro/otra.

Cuadro N° 6

Cuestionario abierto Parte I

N°	Pregunta	Categoría	Respuestas
1.	¿Cuáles fueron las primeras conductas que identificaste y que te hicieron notar que estabas ante una relación tóxica, aunque en ese momento no sabías exactamente cuál era el problema que enfrentabas?	**Celos**	*Celos contra mi mejor amiga, Celos enfermizos, manipulación constante, Extremadamente celosa, Los celos de mi pareja y que se enojaba si alguien más me mandaba un mensaje o era amable conmigo, me celaba por pequeñas cosas, pero no la culpo es por q le importo.*
		Control	*No podía hablar con personas del sexo opuesto, empecé a necesitar su opinión ante todo lo que realizaba, control de mi ropa, control de mi tiempo, Controlar con que personas hablaba, Cuando quería controlarme en todo, El saber que estaba haciendo o donde estaba además de enojarse por tener amigos, control del tipo de ropa que usaba, En control constante de mi tiempo y celular, el control de mis actividades y el lugar a donde acudo, y controlar mi amistades, la necesidad de mi pareja de revisar mi celular y controlar donde estoy y q hago, Me buscaba en todas partes, Me controla de más y ve mi celular, Me controlaba todo, no le gustaba mi forma de vestir y no le gustaba que haga cosas que hacía antes o salir con amigos , Me dijo que elimine a todos los contactos de mis amigos y lo termine por que a mí nadie me dice que hacer, me revisaba el celular y también no dejaba de que vea a otros amigos, No dejarme salir sin él, Que investigaba todo lo que hacía o cosas que hice en el pasado. Que me revisara el teléfono sin mi autorización y que le avisara donde y con quien estaba Sus celos, la forma en la que me trataba frente a otros hombres, el que me haya hecho alejar de mis amigos, la forma en la que me manipulaba y opinaba sobre mi actitud o forma de vestir, si salía a algún lugar él debía llevarme y regresarme.*
		Control en las redes sociales	*Cuando me quería que elimines a mis amigos de redes sociales, revisaba el celular, El manejo de mis redes, Me revisaba mi celu tenía todas mis contraseñas me celaba mucho, Revisar mi celular e incluso llevárselo, me obligaba a eliminar amigos de mis redes sociales, Y además quería que elimine mis redes sociales*
		Agresiones físicas	*Agresión física, violencia física, me pellizcaba disimuladamente frente a mis amigos, Me golpeaba, y me hacía sentir culpable de todo, Se enojaba de lo que salía y me desconectaba por un rato me bloqueaba se alteraba y golpeaba la pared*
		Agresiones psicológicas	*Comparación, bajarme la autoestima, querer que deje todo por él, criticaba mi forma de vestir, Conducta extraña, gritos, infidelidad, agresión psicológica, agresión física, Él era muy impulsivo y gritaba palabras al aire sin límite, quería revisar mis redes en todo momento, me humilló 2 veces por mi forma de vestir, Insultos y burlas de parte de mí pareja en privado y en público siempre me insultaba en forma de broma, maltrato psicológico.*
		Prohibiciones	*Cuando llegó a prohibirme tener amigas, De prohibir salir con amigos, Dejar de tener amigos, la prohibición de tener amigas, Si tuve una relación hace 1 año más que todo me prohibía hablar con amigos,*
		Indiferencia	*La indiferencia de mi pareja, Prohibir hablar con personas que no le parecía bien e ignorar cuando lo hacia*
		Terminar/volver	*Las peleas eran constantes dudas, terminábamos y volvíamos cada vez,*
		Inestabilidad emocional	*Su actitud y su enojo cuando hablaba con amigos que tengo, Depender emocionalmente, empecé a deprimirme, El problema era mis inseguridades, Enojo, angustia, control de la pareja, La incomodidad y la dependencia sentimental, La obsesión, se enojaba si no respondía rápido me llamaba*
		Desconfianza	*La desconfianza, la falta de confianza*
		Amenazas	*Fue el querer forzarme a hacer algo que yo no quería, para ello amenazo con molestarse conmigo hasta que yo no lo hiciera.*

Fuente: Entrevista
Elaboración propia

En este cuadro se muestran los resultados en relación a las primeras conductas que se identificaron, con las que reconocieron que estaban en una relación tóxica, identificaron el control en la forma de vestir, relaciones de amistad y redes sociales, como también agresiones psicológicas.

El inicio del ciclo de las relaciones tóxicas, se caracteriza por los celos que inicialmente está confundido como supuestas muestras de amor, *los celos de mi pareja y que se enojaba si alguien más me mandaba un mensaje o era amable conmigo,* justificando sus celos, *me celaba por pequeñas cosas, pero no la culpo es por q le importo.*

Sin embargo, las acciones que denotaban que estaban en una relación tóxica, fue cuando la pareja quería tener el control sobre la otra, desde la forma de vestir, *Me controlaba todo, no le gustaba mi forma de vestir y no le gustaba que haga cosas que hacía antes o salir con amigos,* controlar las amistades, *Sus celos, la forma en la que me trataba frente a otros hombres, el que me haya hecho alejar de mis amigos, la forma en la que me manipulaba y opinaba sobre mi actitud o forma de vestir, si salía a algún lugar él debía llevarme y regresarme,* tener control de donde está y con quien está la pareja.

Este control en la pareja, también pasa por las redes sociales, o revisar el celular para saber con quién habla la pareja y donde se encontraba, *Que me revisara el teléfono sin mi autorización y que le avisara donde y con quien estaba,* llegar hasta el punto de pedir que elimine sus amigos de las redes sociales, de negarse a eso, llevárselo el celular para tener mayor control, *Revisar mi celular e incluso llevárselo, me obligaba a eliminar amigos de mis redes sociales*.

Frente a esta situación de celos y control, las parejas de relaciones tóxicas, buscan alternativas para solucionar lo que está pasando. Sin embargo, el comportamiento de la pareja tóxica se vuelve más agresivo propiciando insultos y menosprecio a cambio. Es así que, la víctima queda paralizada sin saber qué hacer, el sentimiento de culpabilidad irá creciendo y perpetuándose en la víctima y la responsabilidad de la situación que se vivió, logrando el control y la dominación de su pareja a toda costa.

Por lo que, algo que resalta en estas relaciones son las agresiones psicológicas, como insultos, gritos, burlas, bromas hirientes que hicieron que se diera cuenta de la relación que estaban llevando, *Él era muy impulsivo y gritaba palabras al aire sin límite, quería revisar mis redes en*

todo momento, me humilló 2 veces por mi forma de vestir, agresiones que se manifestaban en privado como en público, *insultos y burlas de parte de mí pareja en privado y en público siempre me insultaba en forma de broma, maltrato psicológico.*

Cuadro N° 7

Cuestionario abierto Parte II

N°	Pregunta	Categoría	Respuestas
2.	¿Cómo era al principio la relación que tenías y cómo fue cambiando la misma?	Desde el principio fue tóxica	*Al principio el dejo de hablar con amigas yo igual borramos amigos del WhatsApp y del Facebook nos sentimos mal si nos tardábamos en responder SMS, Al principio parecía protector y se veía tierno después ya no fue protección sino posesión se hacía lo que él quería cuando el quería llego a prohibirme que salga hasta con mis propias hermanas y no podía salir a ningún lado sin el, Al principio parecía que todo estaba bien, al pasar el tiempo el fue cambiando poniendo prohibiciones de manera exagerada, creo que fue tóxica desde un principio, Desde el principio empezó así duramos dos días y lo termine por que si comienza así, que va a pasar luego, desde el comienzo había desconfianza, desde el principio era toxico pero no me daba cuenta, Sigue siendo la misma relación no cambio nada siempre fuimos así, Yo lo noté desde el primer momento en que salíamos, siempre me pedía atención, se enojaba si no le respondía rápido los mensajes, me terminaba y me reprochaba mandándome audios llorando.*
		Al principio normal y cambio poco a poco	*Al principio era tranquilo después empezó a tener muchos celos, A inicio era bien, como las demás relaciones y al pasar al tiempo empezaron los celos y el control de parte de mi pareja, agradable y al final todo era un conflicto ya que a todos los problemas que teníamos me decía que eran por culpa mía, Al inicio era amable luego empezó a ser posesiva y más posesiva, Al inicio era una persona muy atenta al momento de conocernos pero una vez pasado al estado oficial como pareja empezaron los celos de manera progresiva, Al inicio era una relación bonita, poco a poco me fue bajando el autoestima por mi vestimenta Al principio era bonito porque se supone que sentíamos un amor que era mutuo pero después él fue más intenso cuando estaba con amigos o me invitaban a fiestas y no Iba con él y se enojaba por esas cosas, Al principio fue buena ya que existía confianza, respeto y fue cambiando por la falta de comunicación, Al principio todo era cariño, palabras bonitas, ya luego fue cambiando cuando salía a escondidas, marcas en el cuello, llegamos a levantarnos la mano, Al principio una relación normal sin ningún tipo de prohibición ni nada por el estilo después fue cambiando porque le empezaba a dar celos de mis amigos y que yo realizaba otras actividades como por ejemplo ballet, El principio era normal había comunicación entre nosotros y cambió con discusión de donde estabas o con quien ya empezó a controlar mi vida, Era bastante normal y pacifica pero luego cambió porque discutíamos mucho debido a que quería controlar mucho mi privacidad, Era tierna y llena de detalles, luego ese ambiente cambió a uno donde su voz tenía que ser ley y no pues yo no soy de aguantar así que terminamos, aunque hasta el día de hoy siento que me vigila, Fue buena después de 3 meses no, Primero respetó mis términos (tiempos, actividades, estudio, amistades), pero poco a poco y casi de manera imperceptible el grado de control que tenía sobre mis actividades fue incrementándose, así como sus inseguridades, de manera que mi misma actitud se concentró en pelear esa inseguridad. Cada vez era más tiempo dedicado a convencerle que sus celos eran absurdos.*
		Al principio tóxica y fue mejorando	*Era mala la relación al principio, pero con el tiempo fue mejorando mucho, era tóxica y ahora no, no había confianza y era muy tóxica ahora es más estable*

Fuente: Entrevista
Elaboración propia

En relación a como era su noviazgo al inicio, la mayoría refiere a que el inicio de la relación era normal, que poco a poco fue cambiando, manifestando señales de celos, control y posesión.

A inicio era bien, como las demás relaciones y al pasar al tiempo empezaron los celos y el control de parte de mi pareja, agradable y al final todo era un conflicto ya que a todos los problemas que teníamos me decía que eran por culpa mía,

Aunque al principio las parejas establecen normas para poder llevar bien la relación, estos acuerdos poco a poco pasan a segundo plano, *Primero respetó mis términos (tiempos, actividades, estudio, amistades), pero poco a poco y casi de manera imperceptible el grado de control que tenía sobre mis actividades fue incrementándose, así como sus inseguridades, de manera que mi misma actitud se concentró en pelear esa inseguridad.*

Al principio las relaciones también pueden mostrarse "románticas", cambiando poco, creando inseguridad, desconfianza dentro de la relación hasta llegar a agresiones físicas, *Al principio todo era cariño, palabras bonitas, ya luego fue cambiando cuando salía a escondidas, marcas en el cuello, llegamos a levantarnos la mano.*

Esto debido a que las relaciones tóxicas se desarrollan de forma cíclica, las que comienzan con conductas de abuso psicológico, difíciles de identificar porque están enmascaradas en apariencia de cariño y afecto. Estos comportamientos restrictivos y controladores van socavando la capacidad de decisión y autonomía de la pareja (Yugueros, 2014, p.153-155).

Sin embargo, hay quienes identificaron que estaban en una relación tóxica desde el inicio, *al principio parecía que todo estaba bien, al pasar el tiempo él fue cambiando, poniendo prohibiciones de manera exagerada, creo que fue tóxica desde un principio,* otros quienes no se dieron cuenta del control de la pareja como algo negativo, más al contrario accedían, a*l principio el dejo de hablar con amigas yo igual borramos amigos del WhatsApp y del Facebook nos sentimos mal si nos tardábamos en responder SMS.*

Como también algunas parejas se dieron cuenta cuando estaban en una relación tóxica, pero la pareja manipulaba la relación y se victimizaba, *yo lo noté desde el primer momento en que*

salíamos, siempre me pedía atención, se enojaba si no le respondía rápido los mensajes, me terminaba y me reprochaba mandándome audios llorando.

Estas actitudes violentas no son percibidas ni por las víctimas ni por los maltratadores y es confundida con una expresión de amor e interés.

Sumado a esto, la relación tóxica pasa también desapercibida porque se piensa que son exageraciones de los jóvenes, dejando la violencia en el noviazgo como un simple mito puesto que todo se justifica en el nombre del amor.

Cuadro N° 8

Cuestionario abierto Parte III

N°	Pregunta	Categoría	Respuestas
3.	¿Qué cosas te prohibió tu pareja y por qué?	**Forma de vestir**	*La ropa, porque era muy llamativa o por los colores, No usar falda, usar determinados accesorios (regalos de otras personas por ejemplo), porque consideraba que el usarlos significaba que mantenía una relación con esas personas, el ponerme ciertas prendas ya que me exponía y provocaba que las personas, sobre todo hombres me miraran y al hacer eso significaba que no lo respetaba a él ni a la relación, ni que me importaban, salir a algún lugar sin que él lo sepa, Cambiar mi forma de vestir, ya que según él me vestía con escotes solo para provocar a los hombres, la verdad solo una cosa que fue que no me pusiera escotes por mi seguridad y yo lo entiendo por cómo está la sociedad hoy en día,*
		Redes sociales	*Enviar mensajes a mis amigas, creía que eran mis amantes, Me prohibió hablar con mi mejor amiga porque pensaba que había algo más que una relación de amigos, me incitó a eliminarla de mis redes sociales. Una vez me hizo borrar a varios amigos de mi Facebook, porque él los conocía mejor y no quería que yo hablé con ellos o viceversa.*
		Amigos	*A salir o hablar con mis amigos porque según él, lo iba a engañar y que no quería que yo me separe de él, "tener amiguitas" porque no quiere perderme esa fue la razón, Tener amistad con varones, Amigos porque tenía celos, Amistades porque no les agradaba, Charlar con ciertas personas, no socializar con amigos cercanos porque creía que estos no le daban su lugar. Dejar de hablar con amigos porque según él estaba mal, Estar con amigos hombres porque no confiaba en mi Hablar con ciertas personas porque según él iban a alejarnos o influían en mí para que no pasara tanto tiempo con él, Hablar con hombres, porque según él eran más chismosos que las mujeres. Alejarme de mis amistades porque decía que solo eran mala influencia para mí, Hablar con mis compañeras de trabajo, por celos,*
		Familiares	*Visitar a mis familiares y amigos*
		Actividades	*Dejar de tomar, dice que tomaba mucho, Estudiar o trabajar para estar con ella, fumar y por mi salud, Hablar o saludar a otras chicas (incluida familia), salir a cualquier lugar donde haya más personas, tener amigos, consumir bebidas alcohólicas, salir a fiestas, fumar, ir al gimnasio, subir a otras personas a mi vehículo, Me prohibía estas cosas porque decía que soy suyo, Salir de fiesta con el argumento de que ella no salía y por lo tanto yo tampoco debía hacerlo Salir, por qué tenía miedo supuestamente al conocer a otros chicos, como también compartir con amigos, Trabajar, que según porque el me mantendría*
		Ex parejas	*Hablar con mi ex,*

Fuente: Entrevista
Elaboración propia

En este cuadro se muestran las respuestas relacionadas a las prohibiciones, una de las características principales de las relaciones tóxicas, puede tender a intentar aislar a la pareja de sus amigos, familia, compañeros de clase o trabajo y en general, de todo tipo de relación social. Una actitud de control y celos desmesurada puede llegar a dar lugar a situaciones de acoso. El acoso puede llegar a confundirse con algo positivo, puede considerarse como una muestra de interés, atracción y atención. Podemos distinguir el acoso cuando la pareja comienza a seguir a la otra persona, a vigilarla, a perseguirla, a esperarla en su centro de estudios o de trabajo, a llamarla demasiado por teléfono o intentar mantener el contacto a toda costa a través de chats, correo electrónico o mediante las redes sociales. (Consejo de la Juventud de Navarra, 2016, pág. 14).

Una de las principales prohibiciones que llama la atención es la forma de vestir, prohibir utilizar escotes, faldas, accesorios, *Cambiar mi forma de vestir, ya que según él me vestía con escotes solo para provocar a los hombres,* para algunas esta prohibición estaba camuflada y era para la seguridad de la pareja, *la verdad solo una cosa que fue que no me pusiera escotes por mi seguridad y yo lo entiendo por cómo está la sociedad hoy en día, el ponerme ciertas prendas ya que me exponía y provocaba que las personas, sobre todo hombres me miran y al hacer eso significaba que no lo respetaba a él ni a la relación, ni que me importaban*.

Como también prohibir utilizar accesorios, regalos de otras personas, pues esto significaba que la pareja todavía mantenía una relación con esas personas, *No usar falda, usar determinados accesorios (regalos de otras personas, por ejemplo), porque consideraba que el usarlos significaba que mantenía una relación con esas personas.*

Otra prohibición, fue relacionarse con las amistades y familiares, intentando aislar a su pareja de su círculo de amigos para pasar mayor tiempo con la pareja, *hablar con ciertas personas porque según él iban a alejarnos o influían en mí para que no pasara tanto tiempo con él,* como también prohibir hablar con personas de su sexo opuesto, *hablar con hombres, porque según él eran más chismosos que las mujeres,* sin importar que fueran familia *hablar o saludar a otras chicas (incluida familia), salir a cualquier lugar donde haya más personas, tener amigos.*

Estas prohibiciones reforzaban que las parejas son posesión de la otra, como lo menciona una de las estudiantes *me prohibía estas cosas porque decía que soy suyo*.

Como también se hacen prohibiciones para realizar actividades como fiestas, o salir con sus amigos, bajo el argumento de que la pareja podría engañar, conocer a otras personas, s*alir de fiesta con el argumento de que ella no salía y por lo tanto yo tampoco debía hacerlo, salir, por qué tenía miedo supuestamente al conocer a otros chicos, como también compartir con amigos*.

Cuadro N° 9

Cuestionario abierto Parte IV

N°	Pregunta	Categoría	Respuestas
4.	¿Cuáles fueron los principales motivos para las discusiones o peleas que tenían?	**Celos**	*Celos de su imaginación es decir el idealizaba las circunstancias para gritar y pelear, celos por parte de ella, Las principales peleas que ocurren son por celos, Los celos de amistades del sexo opuesto de mí, Si alguien me comentaba una foto, los amigos que tenía y cuando algún chico me veía al pasar porque seguro yo me había quedado viéndolo o ya lo conocía o había tenido algo con él*
		Infidelidad	*Consideraba que no le era fiel, desconfianza, infidelidad, por terceras personas,*
		Amigos	*Amigos del sexo opuesto, Las amistades que surgían del sexo opuesto causaban que el ya dudará de la relación, Mensajes de compañeras o amigas, salir con mis amigas o no estar en mí casa cuando él quería yo no podía salir de mí casa si no era para ir a mí trabajo o a la universidad o bien tenía que avisarle que estaba saliendo para ver si es que él estaba de acuerdo, pero si él tenía otra cosa en mente yo tenía que suspender mis actividades para hacer lo que el planeaba*
		Por control	*Si platicaba con hombres ya sea por celular o en persona, si tardaba en llegar a mi casa cuando le decía que ya estaba yendo, hablar con mis amigas, que no le pregunté antes de aceptar una invitación de mis amistades.*
		No responder mensajes	*El responder después de clases, por estar en línea y no responder sus mensajes, No le permitía revisar mi celular, No responde el teléfono, No responder los mensajes, Por no contestar a tiempo los mensajes, Que no le daba tiempo y que tampoco le daba mi celular, Otra pelea constante eran mis conversaciones con otras personas, en especial amigos del teatro, de muralismo y de la universidad, y mi negativa a abandonar esas conversaciones. Otra discusión era que a veces no le respondía al WhatsApp tan rápido como él quería. Que no le responda rápido el mensaje.*
		Diferentes puntos de vista	*Diferencias en pensamientos, falta de espacio para el otro, el distanciamiento y la mala comprensión, Por pensar diferente o por no estar de acuerdo a su forma de pensar pese que igual respetaba esa forma de pensamiento.,*
		Falta de comunicación	*Falta de comunicación, Malos entendidos, Falta de atención, falta de comprensión, fue por culpa mía ya que lo cito mucho más antes y siempre llego tarde, pero normal de las chicas, se quedaba en acuerdo y no se cumplían.*
		Actitud	*Las humillaciones, su arrogante voz y sus reglas tontas, aparte de su ego y dinero, Por qué yo le hacía sentir mal y le fallaba casi siempre, Su inseguridad y lo que él llamaba "frialdad" de mi parte, pues me decía que mi actitud no era lo suficientemente cariñosa en público ni en redes sociales, era mayormente por sus humores ya que era bipolar, Por inseguridades por parte de él, eso era lo principal*

Fuente: Entrevista
Elaboración propia

En relación a los principales motivos de discusiones peleas que tienen los estudiantes con relaciones tóxicas, están: los celos, no responder rápido los mensajes, como también, los amigos.

Los celos, son una característica típica de las relaciones tóxicas. Son un sentimiento o una emoción, que surgen como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo, de forma exclusiva y cuya base es la infidelidad-real o imaginaria de la persona amada. La aparición de los celos intensos, refleja la existencia de una inseguridad personal, así como de posesión sobre la pareja y de un temor a perderla en beneficio de un rival. (Echeburúa & Fernández-Montalvo, 2001).

Estas escenas de celos en las relaciones tóxicas, son un motivo de discusión en la pareja, sea que, porque alguien comentó una foto de su red social, como también por no responder rápido a los mensajes por el miedo que su pareja, piense que le este siendo infiel, *Si alguien me comentaba una foto, los amigos que tenía y cuando algún chico me veía al pasar porque seguro yo me había quedado viéndolo o ya lo conocía o había tenido algo con él*.

Las discusiones por mensajes, cuando una persona está en línea y no está hablando con su pareja, es un problema frecuente, que, si bien estas discusiones no son presenciales en su mayoría, y son a través de mensajes, audios, emoticones con expresiones de enojo o tristeza terminan en bloquear de contacto a la pareja para poner fin a la discusión, frente a la incomprensión la explicación que estaba hablando con un familiar, o hablando temas relacionados a sus estudios, o simplemente estaba ocupada, como mención las estudiantes *el responder después de clases, por estar en línea y no responder sus mensajes*. Como también, por no permitir que la pareja revise su celular, *no le permitía revisar mi celular*, pues la pareja siente que está invadiendo su privacidad, su espacio.

Otro de los motivos de discusiones, es la falta de confianza en la pareja, demostrando inseguridad, pensar que la pareja no siente afecto por la otra solo porque ésta no se muestra cariñosa ante las redes sociales, *su inseguridad y lo que él llamaba "frialdad" de mi parte, pues me decía que mi actitud no era lo suficientemente cariñosa en público ni en redes sociales*. Actualmente una forma de confirmar una relación de noviazgo, en las parejas jóvenes es a través de las redes sociales, cuando se publica que están en una relación sentimental con su pareja,

pues, frente a la desconfianza para que la pareja se sienta “segura” y sobre todo para remarcar que es su posesión, como una supuesta muestra de amor frente a estas discusiones las parejas deciden colocar su estado sentimental público en sus redes sociales.

Cuadro N° 10

Cuestionario abierto Parte V

N°	Pregunta	Categoría	Respuestas
5.	¿Tus amigos/as, familiares te decían o dicen que termines con tu pareja? ¿Por qué?	Forma en la que le trataba	*Algunos amigos, mi familia no estaba ni enterada, esos amigos me decían que no les agradaba la forma en la que me trataba, Me decían que el me trataba mal que era grosero que no estaba bien la forma en la que me hablaba, pero yo no quería darme cuenta en ese momento, Mis amigos si por cómo me trataba, Mis amigos si ya que ellos sabias que mi novia era un poco tóxica, Si, mi mamá que no lo quería por lo que me celaba y ella lo veía en la calle hablando con otras chicas. Y mis amigos porque en una ocasión en frente de ellos me grito y de alguna manera me hizo sentir mal. Si, porque era muy celoso y me controlaba mucho,*
		No sabían de la situación	*Amigos no, ni familia, pues en frente a ellos era una pareja ideal quién demostraba que me cuidaba, sin embargo conmigo era otra cosa, Ellos no lo sabían, Muy pocas personas conocían el grado de toxicidad que iba tomando la relación, cuando lo mencioné yo había terminado ya con esa relación y al saberlo, me dijeron que había hecho bien en alejarme porque una persona insegura no puede construir una relación sana, Nadie sabía de esa situación, Ni les conté, no porque no la conocen, No me decían porque no sabían nada, No, no me decían nada porque no sabían que salía con alguien, y mis amigos me decían que debía terminar con esa persona, No, porque nadie sabía nada malo, No, porque no hablaba con ellos del tema, No porque yo sola me di cuenta y todo llego a su fin, Nunca me dijeron nada porque no se los comente abiertamente*
		Celos y control	*Me decían que termine porque mucho me controlaba y celaba mi familia no, mis amigas si por según ellos me cela en exceso, Si, porque no me daba tiempo para poder conocer a más personas Si, porque era muy celoso y me controlaba mucho*
		Por la personalidad de la pareja	*Mi familia sí, me decían que es extremista en sus actitudes, Si porque no les agrada su comportamiento, Si porque era un odioso Si porque se dieron cuenta que era muy impulsivo y sufría de ansiedad Porque me aparto de mi familia, Pues si me decían porque su comportamiento frente a ellos era muy molestoso,* Si *me decían, porque parecía q estaba perdiendo mi carisma y amigos, Si, porque veían que era agresivo y además porque me engañaba*
		No intervenían	*No decían nada, solo manifestaban que tome una buena decisión, Si me decían, pero no hacía caso porque me estaba haciendo daño y no me daba cuenta me decían que me tiene que dar mi espacio respetar mis decisiones Si, mis familiares se dieron cuenta de la situación no les hice caso hasta que yo solo me di cuenta las cosas*
		Daño psicológico en la pareja	*Pérdida de tiempo me decían, Porque esa persona no era para mí. Si me decían porque él era celoso y todo va terminal mal, Si muchas veces lo hacían porque decían que mi relación era mala que solo nos hacíamos daño, Porque me deprimía, Si, mis amigos. Me decían que él no me convenía por la manera en que me trataba y sabían el daño psicológico que eso me causaba, como no poder dormir, no tener apetito, porque cambie mi comportamiento alegre y libre, porque a todo lugar que iba estaba acompañado de él y teníamos discusiones fuertes, Si, porque decían que él no era para mí, que la relación me estaba dañando,* Si*, porque ya no me sentía bien y lloraba mucho.*

Fuente: Entrevista
Elaboración propia

En este cuadro, se muestran los resultados en relación a la influencia de los amigos y familiares para que la pareja con relación tóxica termine, de manera general los estudiantes indican que sus

amistades y familiares manifestaban que terminen su relación, por la forma en que esa persona les trataba, por el daño psicológico que percibían.

Según López, (2018) el primer paso para poder salir de una relación tóxica es reconocer que están en una. Se debe estar abierto a las percepciones y opiniones de los amigos y familiares, estos pueden percibir los aspectos de la pareja con la relación tóxica, que la pareja siente como normales justificando las agresiones del otro/a.

Los estudiantes refieren que sus amigos, intentaban que se dieran cuenta de la forma en que la otra persona le agredía, aunque les costaba aceptarlo, justificando sus actos, *me decían que él me trataba mal que era grosero que no estaba bien la forma en la que me hablaba, pero yo no quería darme cuenta en ese momento. Mis amigos porque en una ocasión en frente de ellos me gritó y de alguna manera me hizo sentir mal.*

En otros casos, ni los amigos, ni la familia intervienen, por el desconocimiento de la situación, pues la pareja aparentaba ser ideal frente a ellos, *mis amigos no, ni familia, pues en frente a ellos era una pareja ideal quién demostraba que me cuidaba, sin embargo, conmigo era otra cosa.* O simplemente no hablan de su relación con otras personas, *nunca me dijeron nada porque no se los comenté abiertamente,* como también hay quienes se dieron cuenta solas de la situación y pusieron fin a la relación, *no porque yo sola me di cuenta y todo llegó a su fin.*

Por otro lado, este tipo de relaciones destruye la autoestima de la víctima. Viéndose afectada la imagen que se crea de sí mismos y el modo como se consideran son juzgados o evaluados (Andrade Salazar, Paola Castro, Giraldo, & Milena Martínez, 2013). La familia es quien se da cuenta de esta situación, al notar como la persona ha cambiado su comportamiento, *Me decían que él no me convenía por la manera en que me trataba y sabían el daño psicológico que eso me causaba, como no poder dormir, no tener apetito, porque cambie mi comportamiento alegre y libre, porque a todo lugar que iba estaba acompañado de él y teníamos discusiones fuertes.* La depresión y la ansiedad son también otros de los daños que genera la relación tóxica *sí, porque ya no me sentía bien y lloraba mucho.*

Cuadro N° 11
Cuestionario abierto Parte VI

N°	Pregunta	Categoría	Respuestas
6.	¿Qué cosas hiciste o hicieron para salvar la relación?	**Terminar la relación**	*Dejar de verlo, Lo terminé, Nada porque no tenía remedio alguno, Nada si se termina se termina, nada solo terminamos, Nada solo un día decidimos alejarnos, Nada terminamos, Nada, directamente preferí alejarme y terminar con esa relación, Nada, realmente llegué a un punto donde dije basta, me estoy haciendo daño y prefiero acabar con esto, Nada, terminé con ella en cuanto pude hacerlo, No creo que se llame salvar la relación, ya que solo por mantenerla y al no darme cuenta de lo que pasaba yo solo cedía, No hice mucho ya que ella me pedía que dejara de hablar a mis amigas y eso es imposible que yo haga, No hicimos nada solo decidimos terminar y ya, Siendo sinceros entre ambos y al ver que la relación no iba a funcionar le pusimos punto final. Terminamos lamentablemente. Terminamos, eso no tenía solución, Término de buena manera, Terminar fue lo mejor, Tratamos de todo, pero al final no funcionó*
		Buscar ayuda	*De mi parte todo creo fui al psicólogo cambien algunas traté de negociar con ella, Intentamos hablar siempre sobre nuestras fortalezas y debilidades, se intentó superar los celos con charlas de profesionales, Ir a una iglesia, Llevarme con profesionales para que me ayuden, Pedir ayuda profesional*
		Fortalecer la comunicación	*Aclarar las cosas en ese momento y poner todo a su lugar, Ambos pusimos los puntos sobre la mesa de que nos gusta o que no, Comprender la situación en la que nos encontrábamos, fortalecer la comunicación, Comunicación sincera y amor propio, Conversar con él, permití insultos siendo totalmente mal, pero en eso entonces quería salvar la relación, Conversar dialogar para que nuestra relación dure y darnos un tiempo, Hablamos los tres (mi pareja y mi mejor amiga) aclaramos nuestra situación, hablamos con mi madre porque ella conocía desde hace años a mi mejor amiga al igual que mi familia. Hablar y decirnos las cosas que no nos gustaba que hiciera el otro, Mejorar la comunicación y confianza*
		Nada	*Nada, creo que lo mejor es concluir con esos espacios, No se pudo hacer nada, tuve que alejarme e irme a otra ciudad, No sé salvó la relación, porque al final me enteré que hablaba con otras chicas y les decía cosas que no dices cuando estás en una relación por respeto a la otra persona que en este caso era yo. Pues lo dejamos porque es más que ovio no va funcionar si el así, Nose puede hacer nada, Pues nada, sabía que era una relación tóxica y que no había más remedio que apartarnos.*
		Cambiar por la pareja	*Borras amig@s de redes sociales, dejar de hablar a ciertas personas, ocupar más tiempo en ella de lo debido, Cambiar de manera de pensar, Cambiar mi forma de actuar y ocultar ciertas actitudes, Cambiar y estar al mando de ella, cambiar mi forma de vida, Cuando yo quería dejarlo me decía que cambiaría lo hacía por unas semanas pero luego volvía a ser lo mismo así aguante tres años hasta que abrí los ojos y lo deje, Dejar atrás a los mejores amig@s ya que siempre quisieron separarnos, Dejarme insultar, tratar mal, decir que tenía la razón cuando no la tenía, hacer todo lo que él me decía, Di todo de mi parte fui más comprensivo y nada, yo tratar de estar todo el tiempo con el y no tener charlas con chicos*
		Tener confianza	*Hablar con él, ganarme su confianza y decirle que porque lo quiero estoy con él Poner nuevas reglas y cambiando de actitudes, Procuré transmitirle confianza, le integré a mi círculo de amistades para que se diera cuenta el tipo de relaciones de amistad que yo desarrollaba, Trata que todo sea de manera equitativo para los dos, si el no salía yo tampoco, si él no veía a sus amistades yo tampoco*

Fuente: Entrevista
Elaboración propia

En este cuadro se muestran las acciones que hicieron los estudiantes para salvar la relación tóxica, la mayoría de las parejas piensa que con el tiempo los problemas desaparecerán, pero, dejar correr el tiempo no arregla las cosas. Es necesario actuar poner límites y de ser necesario salir de la relación.

Los estudiantes indican que buscaron mejorar la comunicación con su pareja, *comunicación sincera y amor propio, conversar, dialogar para que nuestra relación dure y darnos un tiempo,* hablar de cómo se sentía con ciertas cosas para que la pareja cambie *hablar y decirnos las cosas que no nos gustaba que hiciera el otro.*

Otras parejas, intentaron salvar la relación tratando de hacer cambian a la pareja, pues se cree que se puede cambiar a la pareja, lo cierto es que no se puede cambiar a la pareja (que insiste en mantener la relación tóxica). Frente al fracaso de intentar cambiar a la pareja, son ellos quienes cambiaron para evitar discusiones con sus parejas, hicieron cosas que su pareja les pedía para mantener la relación, como eliminar amigos de las redes sociales, evitar hablar con amigos, pasar más tiempo con la pareja, *borrar amigos de redes sociales, dejar de hablar a ciertas personas, ocupar más tiempo en ella de lo debido,* otras personas cambiaron su filosofía o forma de pensar por la pareja, *cambiar de manera de pensar, di todo de mi parte fui más comprensivo y nada, yo trataba de estar todo el tiempo con él y no tener charlas con chicos.*

Sin embargo, para algunos, no fue suficiente y permitían hasta insultos, evitaban discusiones con el fin de mantener la relación, *permití insultos siendo totalmente mal, pero en eso entonces quería salvar la relación.*

Las parejas intentan reconciliarse y salvar la relación con su pareja adoptando el rol de persona buena y generosa, prometiendo al otro que nunca más volverá a hacerlo. Su actuación es tan buena que la pareja llega a creer que se cambio es verdadero.

Pero la mayoría de los estudiantes, identificaron la situación por la que estaban pasando, por lo que decidieron poner fin a la relación, al considerar que esta iba contra su autonomía como personas, al sentir que la relación no iba a terminar bien por el daño que se hacían, *no hicimos nada solo decidimos terminar y ya, siendo sinceros entre ambos y al ver que la relación no iba a funcionar le pusimos punto final, terminamos, eso no tenía solución, terminó de buena manera.*

Si bien algunas parejas reconocen el daño que se hacen mutuamente, o una de los dos sale dañando, algunos estudiantes, prefieren terminar la relación cuando encontraron motivos como infidelidad, *No sé salvó la relación, porque al final me enteré que hablaba con otras chicas y les decía cosas que no dices cuando estás en una relación por respeto a la otra persona que en este caso era yo.*

Cuadro N° 12

Cuestionario abierto Parte VII

N°	Pregunta	Categoría	Respuestas
7.	Hiciste algo para salir de la relación/pudiste salir de la relación (si no, porque)	Si	*Sí, cortar de raíz el problema, con dificultad, pero lo logre, ella terminó la relación, aunque después de tiempo intento volver a ello, sin embargo, ya no éramos los mismos o al menos yo no lo era, fue hasta que me colmo y decidí terminarlo de una vez y no volver más con el, ir a una iglesia y salir de esa relación y cambiar, si, le termine y luego la bloquee de todas las redes sociales, para que no molestara, me costó mucho pero si pude salir de ahí, creo que el amor propio es la clave, pedir ayuda a desconocidos y a psicólogos, pues muchas veces esas cosas uno prefiere no decirle a los amigos l familiares ya que no respetan la privacidad. pude salir porque no llegaba a ningún lado, quedamos en terminar y quedar como amigos como personas maduras, salí de mi relación, no me dolió nada pero él empezó a insultarme en las redes sociales si, por que ya no podía soportar sus celos de mi pareja si con ayuda de mis familiares y amigos logré salir de esa relación, si decidí dejar las cosas como estaban y terminar la relación, si decidí separarme porque no nos hacía bien a ambos, si le dije que ya no podíamos continuar con ese mal comportamiento, si pero solo nos dimos un tiempo y luego todo mejoró, si pude salir de esa relación porque al final me di cuenta de todo lo que le había permitido hacerme y que lo que decían algunos amigos sobre la relación que tenía era cierto, si pude salir porque mi familia tenía razón, si pude salir porque sobre tengo amor propio, si, al final le dije que no quería ya tener una relación, donde me hacía sentir mal de alguna forma y me controlaba siempre dónde iba o salía, si, me cansé de que me controlará, si, termine la relación definitivamente, por más insistente que fue mi pareja para que volvamos yo decidí que no. si, yo me di cuenta que era una relación super tóxica, intente alejarme no pude, mis amigos y familia me apoyaron, pero el problema es que yo sufrirá de dependencia emocional y al final si, si pude, pero fue porque el vaso rebalsó y yo me di cuenta q no podía estar en eso, si decidí terminar mi relación porque era muy agobiante y todo el tiempo teníamos peleas, me alejé y cambié de número, lo bloquee para evitar que me siga llamando o acosando*
		No	*No pude por q el Sentimiento hacia mi pareja es grande y estoy dispuesto a todo para poder seguir juntos y tener un futuro más bonito y mejorar en la relación y sin importar el problema siempre tratar de solucionar, No, porque ya hablamos y de a poco estamos mejorando tanto el como yo éramos muy tóxicos .pero hablando las cosas mejoraron, No salí de esa relación porque con el tiempo que fuimos hablando nos dimos cuenta que nuestra relación estaba mejorando mucho más y ya no había peleas y si a veces había nos controlamos porque decidimos no hacernos daño*

Fuente: Entrevista
Elaboración propia

Para salir de una relación tóxica, es importante reconocer inicialmente que se está en una relación de este tipo que la pareja en vez de gozar, sufre por el hecho de estar juntos. Que la pareja se ve sometida a un gran desgaste emocional en tratan de convencerse a ellos mismos que pueden salvar esa unión. Cuando la pareja o una de las partes reconocen esta situación y sobre todo el daño que se hacen, buscan salir de esa relación.

Los estudiantes en su mayoría intentaron salir de la relación, poniéndole fin y evitando todo contacto con la ex pareja, *si, le terminé y luego la bloqueé de todas las redes sociales, para que no molestara. Sí, me cansé de que me controlara. Sí, terminé la relación definitivamente, por más insistente que fue mi pareja para que volvamos yo decidí que no.*

Aunque para algunos, es más complicado, salir de la relación por el desgaste emocional, *si decidí terminar mi relación porque era muy agobiante y todo el tiempo teníamos peleas, me alejé y cambié de número, lo bloquee para evitar que me siga llamando o acosando.*

Sí, yo me di cuenta que era una relación súper tóxica, intenté alejarme no pude, mis amigos y familia me apoyaron, pero el problema es que yo sufriría de dependencia emocional y al final,

Sin embargo, no todas las parejas de relaciones tóxicas reconocen que están en una, esto debido a la dependencia emocional que existe en la relación, sintiendo la imposibilidad de imaginarse la existencia en soledad o sin pareja. La persona dependiente emocional tiende a adoptar una posición subordinada frente a la de su pareja y haciendo lo que sea para evitar el fin de la relación (Urbiola y Estévez., 2017, pág. 571-584).

Es así que los estudiantes, indican que tienen dificultades para salir de una relación debido a la dependencia emocional. *No pude por que el sentimiento hacia mi pareja es grande y estoy dispuesto a todo para poder seguir juntos y tener un futuro más bonito y mejorar en la relación y sin importar el problema siempre tratar de solucionar.*

Cuadro N° 13

Cuestionario abierto Parte VIII

N°	Pregunta	Categoría	Respuestas
8.	¿Cuál fue el motivo por el cuales decidiste poner fin a una relación tóxica?"	Agresiones psicológicas	*Ataques verbales cada vez más intensos, El constante abuso, insultos y humillaciones, El control excesivo y el cambio de humor que tenía al no poder controlarme, Para no estar discutiendo, Porque entendí que, si alguien te quiere, quiere que estés bien, estés estable. Por el contrario, alguien que no te quiere te controla, te insulta, juega con tu estabilidad emocional, Porque ya no nos podíamos llevar bien todos los días era discusión,*
		Agresiones físicas	*Cuando llegamos a agredirnos, Llegaron los golpes, Malos tratos, Me apretó la muñeca, Por qué a veces se crea la violencia física o psicológica, Porque un día peleemos muy fuerte y me agarro muy fuerte y ahí ya decidí dejarlo,* Porque *al último me pego hasta dejarme marcas en el cuerpo,* Porque *ya me salí emocionalmente y trato de agredirme fisicamente,* las *discusiones empezaron más fuerte y con casi golpes Violencia psicológica*
		Celos excesivos	*Era muy celosa, Era súper celoso, Me pillo hablando con mi ex, celos, Porque empecé a sentir inseguridad y parte de miedo porque los celos y la dependencia fue creciendo, Porque era muy celoso y controlador,* Por *sus celos*
		Control	*Porque me pidió eliminar a todos mis contactos hombres, Cansador, agobiante, Por qué mucho me controlaba*
		Prohibir	*Demasiadas restricciones, Estaba privando mi libertad como persona, Me prohibía muchas cosas, pero cuando me comenzó a prohibir que frecuente a mi familia decidí ponerle fin a la relación*
		Continua en la relación	*Actualmente mi relación ya no la considero tóxica. No la termino aun, No la pongo aún,* No *pusimos fin*
		Infidelidad	*El engaño, el engaño de mi anterior pareja,* la *infidelidad, pasó eso a partir de esa situación empecé a entender y ver que estaba siendo parte de esa situación, siendo ambos tóxicos,* porque *el solo podía revisar mi celular y prohibirme cosas y yo no así que me dijeron que tenía a otra y si era verdad,* porque *estaba cansada de sus mentiras y sus engaños. Y que siga prefiriendo a su familia por todo, porque existía mucha desconfianza y me fue infiel. Porque ya yo sospechaba que me engañaba y nunca tenía pruebas y me chantajeaba emocionalmente y yo seguía con esa persona el día que conseguí la prueba de su infidelidad le dije adiós me dolió bastante porque lo "amaba" él pensó que era una más de esas despedidas del chau y luego volvemos, pero no, se equivocó ese fue el adiós definitivo.*
		Bienestar de la pareja	*Para estar bien, para poder enfocarme en mi estudio, hacer las cosas que a mí me gustan sin que nadie me prive, y tener mi libertad, Poder hacer de manera libre mis tareas mis deberes, Por mi autoestima, Por mi propio bien y autoestima, Por mis estudios.*
		Estado emocional	*Estar deprimida, Inseguridad de parte de la otra persona, La tristeza q me causaba, Lloraba mucho, Por qué llegué al tope de estar mal porque me di cuenta que eso no era amor.*
		Amenazas	*Que me cansé de sus amenazas, muchas veces ella solía decir que si yo la dejaba se suicidaría y dejaría una carta culpándome, en otras ocasiones conseguía pruebas de embarazo con un resultado positivo de otras personas para manipularme y asegurarse de que yo no la deje, hasta que un día me cansé de todo y simplemente la dejé, al final de todo terminó bien (no se suicidó, ni estaba embarazada, solo eran amenazas*

Fuente: Entrevista
Elaboración propia

En este cuatro se presentan los principales motivos por los que las parejas deciden poner fin a la relación tóxica. Entre las principales agresiones psicológicas están el engaño y las amenazas.

Según Nogueiras (2004), en una relación pueden producirse todos los tipos de violencia o solo alguno de ellos. Y aunque no siempre se produzca violencia física, no hay violencia física sin la presencia de violencia psicológica. El maltrato se define como un proceso, no un hecho aislado o puntual. En muchas ocasiones, la violencia física no empieza a ser utilizada hasta muy avanzada la relación.

Los estudiantes mencionan que recibieron agresiones físicas, motivo suficiente para frenar la relación tóxica, antes de que la violencia incremente hasta llegar al feminicidio, *me apretó la muñeca, Por qué a veces se crea la violencia física o psicológica, Porque un día peleemos muy fuerte y me agarro muy fuerte y ahí ya decidí dejarlo*. Como también las agresiones psicológicas, *Porque entendí que, si alguien te quiere, quiere que estés bien, estés estable. Por el contrario, alguien que no te quiere te controla, te insulta, juega con tu estabilidad emocional*.

Una relación tóxica surge principalmente por una desigualdad entre los miembros de la pareja, en la que uno de los dos toma ventaja para dominar o someter al otro, de forma deliberada para perpetuar diferentes conductas que, el miembro de la pareja que es sometido, permite y acepta en un intento de reducir este ciclo y mantener estable la relación. Las relaciones tóxicas y el feminicidio son la asimetría existente entre los miembros de la pareja, por lo que, es posible afirmar que, cuando en una relación de pareja ocurre asimetría sigue un patrón tóxico, una posible consecuencia del mismo podría ser un feminicidio (Rosal y Méndez, 2014, pág. 126-132).

Otro de los motivos es el engaño e infidelidad, la *infidelidad, porque ya sospechaba que me engañaba y nunca tenía pruebas y me chantajeaba emocionalmente y yo seguía con esa persona el día que conseguí la prueba de su infidelidad le dije adiós me dolió bastante porque lo "amaba" él pensó que era una más de esas despedidas del chau y luego volvemos, pero no, se equivocó ese fue el adiós definitivo.* Para otros la infidelidad ayudó a entender y darse cuenta de cómo era su relación, *la infidelidad, pasó eso a partir de esa situación empecé a entender y ver que estaba siendo parte de esa situación, siendo ambos tóxicos, porque él solo podía revisar mi celular y prohibirme cosas y yo no así que me dijeron que tenía a otra y si era verdad*.

Por último, otro de los motivos principales son las amenazas y chantaje, para que la pareja se mantuviera a su lado, q*ue me cansé de sus amenazas, muchas veces ella solía decir que si yo la dejaba se suicidaría y dejaría una carta culpándome, en otras ocasiones conseguía pruebas de embarazo con un resultado positivo de otras personas para manipularme y asegurarse de que yo no la deje, hasta que un día me cansé de todo y simplemente la dejé, al final de todo terminó bien (no se suicidó, ni estaba embarazada, solo eran amenazas).*

Cuadro N° 14

Cuestionario abierto Parte IX

N°	Pregunta	Categoría	Respuestas
9.	¿Buscaste ayuda profesional, con amigos, familiares para salir de la relación?	**Si, amistades**	*Luego de terminar, para ayudar a superar todo eso, sí, tuve a mis amigos ahí apoyándome y cuando él quería acercarse a mí ni si quiera se lo permitían ya que yo tampoco estaba de acuerdo, amigos busque para desahogarme, Con mis amigos dos exactamente fueron los que me ayudaron a superar esa etapa, Mis amigos me ayudaron demasiado, los libros fueron una información vital para poder identificar lo que me estaba pasando, No profesional, pero sí de amigos*
		Si, familia	*Busque ayuda en mi familia,* Busque *ayuda en mí mamá ella fue el mejor apoyo para salir de esa relación,* Con *un familiar que me ayudó mucho, Después que salí de la relación mi familia siempre me apoyo,* Consulte *con mi madre, puesto que personalmente creo que es la persona indicada en esta situación, Si busque ayuda fue a mi tía*
		Si, ayuda profesional	*Busqué ayuda profesional cuando ya como ex pareja asumió una serie de actitudes de acoso en mis lugares de trabajo y estudio, Si de psicóloga y me apoyé en mi familia,* Si*, hasta incluso fui al psicólogo,* Sólo *con una psicóloga y mi hermana,* Una *psicóloga*
		No necesito ayuda	*No fue necesario,* No *siempre los soluciono yo mismo, No solo traté de no pensar en eso, No yo lo decidí, No, Fue una decisión propia,* No *yo solo con mi pareja lo hablamos,* No*, lo hice por mí misma No, poco a poco el tiempo puso todo en su lugar, No, sola me di cuenta de las cosas y sola salí de eso. No, tome la decisión por mi cuenta, No, yo sola pude, No, yo sola reflexione sobre mi situación,* Tome *mi propia decisión*
		No por vergüenza	*No busque ayuda porque tenía vergüenza que se burlen por lo que estaba pasando,* Si*, pero la vergüenza pudo más*
		Si, en internet	*Sí, profesionales que ayudan en Facebook o incluso grupos de apoyo en las diferentes redes sociales,* Si *mediante internet*

Fuente: Entrevista
Elaboración propia

Este cuadro muestra los resultados obtenidos en relación a la búsqueda de ayuda para salir de una relación tóxica, de manera general la mayoría de los estudiantes buscaron ayuda en los amigos, familia, como también ayuda profesional.

Según López, (2018) el primer paso para poder salir de una relación tóxica es reconocer que estás en una. Se debe estar abierto a las percepciones y opiniones de los amigos y familiares, estos pueden percibir qué aspectos la pareja de relación tóxica percibe como normales justificando las agresiones de la pareja.

Para salir de la relación tóxica, los estudiantes buscaron ayuda en sus amigos, para que la ruptura amorosa no sea tan dolorosa debido a la dependencia emocional, como también para evitar que la pareja se acerque a la misma, *luego de terminar, para ayudar a superar todo eso, sí, tuve a mis amigos ahí apoyándome y cuando él quería acercarse a mí ni si quiera se lo permitían ya que yo tampoco estaba de acuerdo, amigos busque para desahogarme*, la familia también juega un papel importante para salir de la relación, *consulté con mi madre, puesto que personalmente creo que es la persona indicada en esta situación.*

Otros estudiantes, buscan ayuda profesional psicológica, debido a que esta es una gran opción que sirve de apoyo en todo el proceso. A veces se tiene que tomar decisiones, pero no siempre se tiene la determinación y fuerza suficiente de lograrlo; es por esta razón que se necesita de ayuda que pueda acompañar para lograrlo. Así como lo menciona una estudiante, *busqué ayuda profesional cuando ya como ex pareja asumió una serie de actitudes de acoso en mis lugares de trabajo y estudio.* Las relaciones amorosas, suponen una cierta pérdida de autonomía, independencia y libertad personal (Yela García, 2000), es por esto la importancia de la ayuda profesional.

Sin embargo, hay quienes reconocen que no necesitaron ayuda para salir de la relación tóxica, *No, sola me di cuenta de las cosas y sola salí de eso.* Como también algunos evitaron hablar al respecto por vergüenza de cómo estaba llevando su relación *No busqué ayuda porque tenía vergüenza que se burlen por lo que estaba pasando, Sí, pero la vergüenza pudo más.*

Cuadro N° 15
Cuestionario abierto Parte X

N°	Pregunta	Categoría	Respuestas
10.	¿Cuándo terminabas con tu pareja, cuáles eran o son las razones por las cuales volvían? ¿Con qué frecuente ocurría esto?	Dependencia emocional	*Antes era por la dependencia emocional y económica que tenía, pasaba pocas veces el de romper y regresar, Dependencia emocional, Dependencia, muchísimas veces, Porque me encariñé demasiado y tenía dependencia emocional una vez cada tres meses.*
		Costumbre	*Por el cariño y costumbre, costumbre.*
		Terminaban definitivamente	*Acabé una vez y ya no volvía, ponía punto final y hasta ahí llegó el tema,* cuando *terminaba una relación ya no volvía con esa persona, Nunca volví, con alguien que terminé, Por qué eso es pasado, y el pasado se olvida.*
		Prometía cambiar/ Perdón	*2 veces al año terminamos y volvemos que el siempre pide perdón y dice que va a cambiar, El juraba cambiar,* El *me buscaba nuevamente, cada mes en promedio, El típico cambio en la otra persona. Durante mi relación fueron como cinco veces.,* La *tóxica viene a pedir perdón y todo eso, No era frecuente, solo ocurrió una vez fue porque él dijo que no volvería a fallarme y por alguna razón decidí intentarlo una vez más, poco después terminé con él porque ya sabía que no era lo que quería, Porque me decía que iba a cambiar pero no cambiaba, Prometía dejar de pelear por cosas sin sentido ocurrió maso menos cada 2 o 3 meses, Termine con el dos veces volvimos por qué el me pedía perdón y me hablaba bonito y yo estaba tan mal que le creía, Volvía con el porque me prometía que cambiaría,*
		Por amenazas	*Me amenazaba para que vuelva con él con dañar a mi familia,* Por *miedo a que ella se haga daño o haga alguna locura, solía tener una pistola de su padre con la cual me amenazaba constantemente,* Por *supuestas amenazas de suicidio, porque se llevaba bien con parte de mi familia,* Volvía *con el porque me decía que iba a cambiar o que se iba a matar, en toda la relación habremos terminado y vuelto unas 4 o 5 veces,*
		Porque sentían que podían mejorar la relación	*Nos amábamos mutuamente, pero como ambos queríamos la felicidad del otro y dicha relación no funcionaba, cada uno por su camino, Para seguir adelante por nuestros sueños, metas, para aclarar las cosas, posiblemente el no perder a esa persona por el afecto que se le tiene y establecer la relación 2 a 3 veces al mes, Por el amor mutuo, En si solo volvimos una solo ces porque entre ambos nos extrañábamos y la terminaba solo diciéndole ya no soporto tus celos ahí nomás la dejemos, Por nos extrañábamos, Porque aún lo amaba, pasábamos 6 meses o más sin hablarnos y luego comenzábamos de nuevo, Porque pensábamos que el amor más fuerte y todo lo perdona, no terminábamos seguido pero sí teníamos discusiones fuertes, Volvíamos porque él me decía que me amaba y que nos íbamos a entender y yo pensé que funcionaria todas las veces que volvíamos pero no fue así, amor de parte mía, Darnos una oportunidad porque nos amamos, El afecto de que aún existía amor,*
		Control	*Él solía terminarme por WhatsApp, generalmente mostrándome capturas de mis publicaciones o reclamándome, por ejemplo, algunos comentarios que vertía en Facebook. Esto ocurría cada dos o tres semanas. Yo sólo terminé una vez, cuando le dije que no podía continuar de esa manera.*
		Por lástima, culpa	*Ella me solía mandar audios llorando o yo le pedía que hablemos, y la frecuencia era de dos a 3 semanas,* me *rogaba,* Sentía *culpa por su estado de ánimo depresivo,* Volvíamos *porque yo me sentía culpable de lo que ella pasaba y ella me daba la excusa que dependía de mi para "vivir".*
		Atracción física y placer	*Existían una gran atracción física, básicamente era buen sexo, teníamos buen sexo, extrañamos el sexo.*

Fuente: Entrevista
Elaboración propia

En este cuadro se muestran los resultados, de los motivos los que cual las parejas terminan y vuelven reiteradas veces, de manera general se observa que los principales motivos son porque la pareja prometía que iba a cambiar, que podían vencer obstáculos que tenían en su relación.

En la relaciones tóxicas, hay una etapa donde la pareja busca ayuda al ver su vida en peligro, sin embargo, él la buscará para pedirle perdón y ella muy probablemente lo acepte debido al amor que le tiene, en esta fase hay intentos de terminar la relación.

Intenta reconciliarse con su víctima adoptando el rol de persona buena y generosa, prometiéndole que nunca más volverá a hacerlo. Su actuación es tan buena que la pareja cree cierto cambio es verdadero, los estudiantes refieren que *2 veces al año terminamos y volvemos que el siempre pide perdón y dice que va a cambiar, el juraba cambiar. S*ituación que mientras que mientras más avanza la relación, más frecuentes son las discusiones, peleas con intentos de poner fin a la relación, *el me buscaba nuevamente, cada mes en promedio, el típico cambio en la otra persona, durante mi relación fueron como cinco veces.*

Una vez conseguida la confianza de la pareja, comenzará de nuevo el ciclo, pero con una diferencia, que en este caso el control, las discusiones, agresiones serán más graves y las etapas se acortarán llegando a desaparecer la etapa de conciliación.

El motivos para continuar con la pareja, es la dependencia emocional, porque las parejas creen que su amor es más fuerte a cualquier problema y que van a vencer juntos todos los obstáculos que se les presente, *nos amábamos mutuamente, pero como ambos queríamos la felicidad del otro y dicha relación no funcionaba, cada uno por su camino, para seguir adelante por nuestros sueños, metas, para aclarar las cosas, posiblemente el no perder a esa persona por el afecto que se le tiene y establecer la relación.*

Así también, culpar a la pareja mientras que el otro se hace la víctima, mediante chantajes emocionales, justificado por el mito del amor romántico de sin ti yo me muero, *ella me solía mandar audios llorando o yo le pedía que hablemos, y la frecuencia era de dos a 3 semanas, me rogaba; sentía culpa por su estado de ánimo depresivo; volvíamos porque yo me sentía culpable de lo que ella pasaba y ella me daba la excusa que dependía de mi para "vivir".* Mito que las

parejas llegan a creer que no encontrarán a otra pareja igual a la que tienen, que su vida no tendrá sentido si esa personas ya no está a su lado.

Cuadro N° 16

Cuestionario abierto Parte XI

N°	Pregunta	Categoría	Respuestas
11.	¿Cómo afectó tu relación a nivel personal, social, familiar y académico?	**Académico**	*A veces me bajaba el autoestima, algunos amigos y familiares se alejaron porque no les caía bien y en lo académico reprobé un año por él, Afecta mucho a veces me atrasaba en mis tareas o me volvía solitaria, en lo académico no podía concentrarme en mis estudios por la inestabilidad emocional que me causaba mi relación, Baje mis notas, Comencé a sentirme triste los primeros días y baje mis notas de algunas materias, en el ámbito académico era bastante difícil conciliar sus ataques de inseguridad con mis horarios de estudio, porque yo me conectaba cada 48 horas y tenía un montón de reclamos en el WhatsApp, responder a los mismos, defenderme, demostrar que no tenían pies ni cabeza era muy desgastante. En lo académico ya que pasábamos mucho tiempo juntos y descuide mis estudios por eso fracase en mi primera carrera. Me quedé sin tiempo para casi nada ya que esta relación por cierta parte nos consumía el tiempo, decidimos terminar por ello ya que nuestro rendimiento académico bajo bastante, Tuvo un efecto grande ya que dejé materias de la U para llevarlas con él, por algunas discusiones no asistí a clases y reprobé materias,*
		Social	*A nivel social porque te aleja de amistades, en lo social me alejó de muchas amistades, perdí amigos, De manera muy negativa, no me relacionaba con absolutamente nadie y no tenía nada de libertad y en el fondo yo soy alguien que ama bastante la libertad y actualmente no la cambiaría por nadie, por ese motivo no quiero tener novia nunca más, Debido a sus inseguridades yo dejé en cierto modo de contactarme con ciertas personas, a veces me censuré de determinados eventos porque a él le molestaba que asistiera, Desconfianza a las demás personas, Socialmente me aleje de mis amigos y me costó volver a entrar a mi círculo social, Solo afecto a nivel social porque me aislé de muchas actividades*
		Familiar	*mi familia no entendía que me pasaba, perdí la confianza en varias personas y también afectó en gran parte mi estudio,* me *alejé de mi círculo familiar y social, como persona no me sentía capaz de realizar muchas cosas sin tener la opinión de él,* ya *no puedo agarrar el celular cuando me hablan mis familiares porque se molesta cuando me voy de viaje a visitar a mis padres no le gusta*
		Personal	*Personal: baja autoestima y desconfianza en mí misma, me ponía de mal humor, Afecto en mi autoestima, Al principio estaba bien pero entre más peleas y discusiones mi autoestima bajaba, Ansiedad y depresión, Baja autoestima y preocupación constante, aumente de peso, Bastante, me fuí deprimiendo, me sentía mal conmigo misma, no me sentía feliz, me perjudicaba en los estudios, De manera baja como depresión o ansiedad, En lo emocional me afecto bastante porque me desenfoque de lo que yo realmente solía hacer, en mi trabajo, estudio y familia. En lo personal bastante ya que ya no tenía seguridad en mí misma ni tenía una salud mental estable. Lo social, familiar y académico solía pasarlo normalmente esa era un error por eso no notaban que tenía una relación tóxica, En todos los aspectos creo que me afecto de mala manera, me comencé a sentir mal conmigo misma por un montón de cosas que vinieron a mi mente durante y después de esa relación, llegué a aislarme demasiado de mis amigos, no pasaba tiempo con mi familia, mi comportamiento y ánimos cambió y afectó incluso en mis estudios. Estrés, depresión, recurrí a las bebidas alcohólicas. Me sentía insegura, paraba triste, me daba flojera seguir con mí Carrera la sentía muy pesada me dedique a tomar y a tratar de darle la contra, aunque eso me traía más problemas*
		No le afectó	*No me afectó en nada. Solo que tenía a alguien que es mi pareja más seguido en mi vida, no dejo que mi vida sentimental influya en mi desarrollo como persona, No afectó en ningún aspecto.*

Fuente: Entrevista
Elaboración propia

Por último, en este cuadro se muestran los resultados en relación a cómo afectó su relación tóxica a nivel académico, social, familiar y personal.

El aislamiento social, es una de las características de las parejas tóxicas, aíslan a la pareja de su entorno social. Incluso, si esta es una persona insegura, puede culpabilizarse de los actos de la pareja (Armañanzas, 2013). Los estudiantes refieren que su relación les afectó en a nivel social, *debido a sus inseguridades yo dejé en cierto modo de contactarme con ciertas personas, a veces me censuré de determinados eventos porque a él le molestaba que asistiera*. Alejándole de sus círculo de amigos, como también de la familia, *me alejé de mi círculo familiar y social, como persona no me sentía capaz de realizar muchas cosas sin tener la opinión de él, ya no puedo agarrar el celular cuando me hablan mis familiares porque se molesta cuando me voy de viaje a visitar a mis padres no le gusta*.

A nivel personal, este tipo de relaciones, destruye la autoestima de la pareja. Viéndose afectada la imagen que se crea de sí mismos y el modo como se consideran son juzgados o evaluados (Andrade Salazar, Paola Castro, Giraldo, & Milena Martínez, 2013). Las estudiantes han sentido que su autoestima ha bajado, *al principio estaba bien pero entre más peleas y discusiones mi autoestima bajaba*. Como también sintieron ansiedad por estar vigilados todo el tiempo por su pareja, *ansiedad y depresión, baja autoestima y preocupación constante, aumenté de peso bastante, me fui deprimiendo, me sentía mal conmigo misma, no me sentía feliz, me perjudicaba en los estudios, de manera baja como depresión o ansiedad.*

Pues, la pareja necesita desesperadamente al otro, para cubrir sus propias carencias (inseguridad, baja autoestima, etc.), de modo que se establece una relación de dependencia, pero no de verdadera intimidad. Las relaciones amorosas, suponen una cierta pérdida de autonomía, independencia y libertad personal. (Yela García, 2000).

La ansiedad, sumada al aumento de peso por la preocupación constante de complacer a la pareja, también deja secuelas a nivel académico, pues las estudiantes comenten *me sentía insegura, paraba triste, me daba flojera seguir con mi carrera, la sentía muy pesada me dediqué a tomar y a tratar de darle la contra, aunque eso me traía más problemas*. La preocupación y tristeza luego de terminar con una relación tóxica. Muchas de estas parejas, son compañeros en la universidad, se ven afectadas en su rendimiento académico y en las notas, *comencé a sentirme*

triste los primeros días y bajé mis notas de algunas materias, en el ámbito académico era bastante difícil conciliar sus ataques de inseguridad con mis horarios de estudio, porque yo me conectaba cada 48 horas y tenía un montón de reclamos en el WhatsApp, responder a los mismos, defenderme, demostrar que no tenían pies ni cabeza era muy desgastante.

Como también los estudiantes expresan que bajaron de notas durante su relación, al consumirle tiempo para pasar con la pareja, no le dedicaban el tiempo que merecía a sus estudios, motivo igual por el que deciden poner fin a esas relaciones, *me quedé sin tiempo para casi nada ya que esta relación por cierta parte nos consumía el tiempo, decidimos terminar por ello ya que nuestro rendimiento académico bajó bastante.*

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

A partir del análisis e interpretación de los resultados obtenidos, sobre la actitud hacia las relaciones tóxicas, se presentan las siguientes conclusiones con respecto a cada objetivo planteado en la investigación.

Primer objetivo específico: ***Describir el componente cognitivo de la actitud que presentan los estudiantes hacia las relaciones tóxicas.***

Los estudiantes tienen un actitud cognitiva positiva sobre las relaciones tóxicas, el 80,3% reconoce que las relaciones tóxicas son las parejas que terminan y vuelven reiteradas veces, que en vez de gozar sufren por el hecho de estar juntos, los estudiantes identifican que las relaciones tóxicas son el primer paso la violencia de género, por ende el feminicidio, como también, los celos como supuesta muestra de amor, que una de las características principales es el alejamiento de los amigos, de los familiares y del círculo social con el fin de tener mayor control sobre la pareja.

Los estudiantes que han vivido una relación toxica, identifican que reconocieron que estaban en una relación toxica debido a los celos, control en las redes sociales, prohibiciones de amistades, forma de vestir e incluso a familiares, que al principio se mostraba como una relación normal que poco a poco fue tomando posesión de la pareja.

Segundo objetivo específico: ***Identificar el componente afectivo de la actitud que tienen los estudiantes hacia las relaciones tóxicas.***

Las emociones y los sentimientos que presentan los estudiantes en relación a la actitud hacia las relaciones tóxicas es de desagrado, al 63,6% se entristece cuando su pareja no confía en ellos, les molesta, les enoja cuando su pareja les pide que eliminen a sus amigos de las redes sociales, o que su pareja les pide revisar constantemente su celular. El 14,4% de los estudiantes a pesar de sufrir con esta forma de relación, sienten que no pueden vivir sin su pareja.

Los estudiantes que han vivido una relación tóxica, reconocen que su relación les ha generado, ansiedad cuando no respondían rápido los menajes a su pareja debido las discusiones que les

generaba, estrés por no llegar a complacer a la pareja, depresión debido al aislamiento de amigos, familiares, así también, que su autoestima bajó debido al control de su pareja en la forma de vestir, maquillaje, a que su pareja le hacía notar más sus defectos físicos, que virtuales. Los estudiantes también reconocen que les han costado terminar con la relación toxica debido a la dependencia emocional que existía con su pareja.

Tercer objetivo específico: ***Identificar la tendencia conductual que presentan los estudiantes hacia las relaciones tóxicas.***

En relación a la actitud conductual los estudiantes tienen rechazo hacia las relaciones tóxicas, los estudiantes manifiestan que pondrían límites en sus relaciones al identificar algunas conductas propias de las relaciones tóxicas, el 73,4% expresa que pondría reglas para mejorar la relación con su pareja si consideran que esta restringe su libertad, como también terminarían con su pareja si esta revisa su celular constantemente. Por otro lado, el 84,3% dice que intervendría en su relación para que se den cuenta de la situación que están pasando, esto debido a que las parejas en relaciones tóxicas para salir de esta necesitan reconocer que están en una relación de este tipo.

Las estudiantes que han vivido una relación tóxica, reconocen que han terminado y vuelto con su pareja reiteradas veces, intentaron salvar la relación cambiando su forma de ser y hacer por la pareja, como también porque creían que la pareja iba a cambiar y que nunca iba a volver a pasar, que principalmente han terminado por las infidelidades, prohibiciones, por agresiones físicas como psicológicas, han necesitado apoyo profesional para salir de la relación, principalmente de sus amigos y familiares, han abandonado materias para alejarse de su pareja por lo que ha afectado en su rendimiento académico.

Cuarto objetivo específico: ***Realizar un análisis comparativo de los componentes a partir del sexo de los estudiantes.***

La actitud hacia las relaciones tóxicas que presentan las estudiantes mujeres es de mayor rechazo en relación a los estudiantes varones, 65,68% en relación a los hombres con el 52,82%, no están de acuerdo que los celos sean una muestra de amor, el control, el aislar a la pareja con el fin de pasar mayor tiempo con ella. Ellas manifiestan que podrían límites a una relación donde se

invada su autonomía, su espacio personal, donde revise las redes sociales, como también se elimine a sus amigos de las redes sociales, solo para evitar discusiones, peleas con su pareja.

Las mujeres tienen más conocimiento positivo en relación a los hombres, ambos reconocen que se trata de una relación donde una o ambas partes en vez de gozar, sufren por el hecho de estar juntos, las mujeres tienen más emociones de desagrado a las relaciones tóxicas en un 55,18% en relación a los hombres en un 44,36%. Ellas son quienes, mayormente reconocen que están en una relación tóxica y buscan poner fin a la relación. Las mujeres presentan mayor rechazo por las actitudes conductuales sobre las relaciones tóxicas, el 64,01% de las estudiantes podrían límites a una relación tóxica, buscarían ayuda para salir de una relación tóxica, ayudarían a una amiga si ésta es agredida por su pareja, como también podrían fin a una relación en la que constantemente invaden su espacio personal, en relación al 55,82% de los hombres quienes siente rechazo hacia las relaciones tóxicas, indican que no tienen las contraseñas de sus parejas, que permiten que sus parejas salgan con otros, que pueden realizar con normalidad sus actividades independientemente de lo que hace su pareja.

El 52% de los estudiantes ha vivido, o viven una relación tóxica, en relación a los sexos, las mujeres son quienes han vivido 55%, son quienes han tenido o tienen una relación tóxica, en relación al 47,4% de los hombres.

6.2 Recomendaciones

A partir de las conclusiones planteadas anteriormente, se plantean las siguientes recomendaciones:

A futuras investigaciones

- Ampliar la población de estudio, en la ciudad de Tarija de forma que se tenga un diagnóstico de la actitud de las relaciones tóxicas de los jóvenes, y sirva como justificativo para plantear como propuestas de políticas públicas de prevención de violencia en el noviazgo, identificar relaciones tóxicas.
- Continuar la investigación abarcando los mitos del amor romántico como una de las variables dentro de las relaciones tóxicas, por ende como justificación dentro de la violencia en el noviazgo.

A la universidad

- Aperturar un programa de prevención de violencia en las relaciones de noviazgo, para identificar a partir de ahí relaciones tóxicas, debido a que durante el desarrollo de su vida universitaria, es donde las relaciones afectivas cobran mayor importancia. Muchas de las parejas que se consolidan en esta etapa, en una relación normal y algunas veces se originaria una relación tóxica, afectando en su rendimiento académico.
- Abrir un gabinete multidisciplinario para que las estudiantes que viven o han vivido una relación tóxica, tengan el acompañamiento psicológico para salir de la relación, como también apoyo legal, para los estudiantes que han entrado en un ciclo de violencia, donde las agresiones físicas, psicológicas han estado presente.