



## REVISTA

### JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

# RELACIONES TÓXICAS EN LOS ADOLESCENTES

Kelly Micaela Calva Morocho, Maya Eden Schwalenberg Vazquez,  
Karen Patricia Lozano Bermeo, Cristina Abigail Tenezaca Puma



Mi nombre es **Kelly Micaela Calva Morocho**, tengo 15 años y estudio en el primer año BGU de la Unidad Educativa La Salle Azogues. Me gusta ir de compras y todo lo que tenga que ver con la belleza. Quiero estudiar Diseño de Modas en la universidad.



Mi nombres es **Maya Eden Schwalenberg Vazquez**, tengo 15 años y estudio en el primer año BGU de la Unidad Educativa La Salle Azogues. Me gusta cantar y bailar y quiero estudiar Producción Musical en la universidad.



Mi nombre es **Karen Patricia Lozano Bermeo**, tengo 15 años y estudio en el primer año BGU en la Unidad Educativa La Salle Azogues. Me gusta caminar y escuchar música. Quiero estudiar Medicina Forense en la universidad.



Mi nombre es **Cristina Abigail Tenezaca Puma**, tengo 15 años y estudio en primer año BGU en la Unidad Educativa La Salle Azogues. Me gusta nadar y quiero estudiar Medicina Veterinaria en la universidad.

## Resumen

El presente artículo expone la problemática de las relaciones tóxicas en la adolescencia y analiza cómo estas pueden afectar distintos ámbitos de la vida de los jóvenes. Tratar este tema desde ahora es muy importante, ya que las relaciones tóxicas pueden tener consecuencias tanto en el presente como en el futuro,

afectando el ámbito social, al provocar aislamiento y sentimientos de soledad; el académico, al dificultar la separación entre las emociones y el estudio; el psicológico, al perjudicar la salud mental; el familiar, al generar conflictos dentro del entorno familiar; y el físico, al afectar el bienestar corporal. Como objetivo,

nos proponemos exponer cómo las relaciones tóxicas pueden afectar a los adolescentes y las consecuencias que estas conllevan.

**Palabras clave:** relaciones, familia, emociones, rendimiento, estabilidad

## Explicación del tema

Los especialistas denominan relaciones tóxicas a aquellas en las que existe un daño de una persona hacia otra, ya sea de manera unilateral o recíproca. En este tipo de relaciones suele presentarse un factor en común: la dependencia emocional de uno de los miembros hacia el otro. Un elemento que influye en la aparición de relaciones tóxicas es la inmadurez, ya que los adolescentes atraviesan una etapa compleja de desarrollo emocional y personal [1].

En este trabajo nos centraremos en explicar qué es la dependencia emocional, ya que resulta fundamental para comprender por qué es tan difícil terminar una relación tóxica. La dependencia emocional puede originarse por experiencias negativas vividas en la infancia, como la carencia afectiva, sentimientos de abandono o rechazo. Estas situaciones pueden manifestarse con mayor intensidad durante la adolescencia y afectar de manera negativa las relaciones personales [2].

Cuando los adolescentes se encuentran en relaciones tóxicas, pueden experimentar diversos cambios psicosociales. Estos cambios influyen en su forma de pensar, sentir y relacionarse con otras personas. Durante la pubertad se producen cambios cognitivos, que permiten al adolescente desarrollar capacidades mentales más avanzadas y marcar una separación progresiva de la niñez. Asimismo, los cambios emocionales están relacionados con las hormonas, lo que puede generar variaciones en el estado de ánimo. En el ámbito social, los adolescentes buscan construir su identidad, desarrollan el deseo de independencia y comienzan a explorar temas relacionados con la identidad y la sexualidad [1].

En muchos casos, los padres no comprenden completamente esta situación y, por desconocimiento, pueden herir a sus hijos al no saber cómo abordar el tema de manera adecuada. Esto puede generar conflictos familiares, ya que la familia comienza a notar cambios

en el comportamiento del adolescente, como el distanciamiento o simplemente actitudes diferentes. Por esta razón, es fundamental que exista una buena comunicación entre padres e hijos, basada en la confianza, para que los adolescentes puedan expresar lo que están viviendo. La comunicación asertiva permite que los padres estén atentos a las dificultades que atraviesan sus hijos y, juntos, puedan buscar soluciones oportunas ante cualquier problema [3].

Por otro lado, los conflictos presentes en este tipo de relaciones no permiten que exista un buen rendimiento académico, ya que para un adolescente resulta difícil mantener el control de sus emociones. Las emociones, que cumplen un rol fundamental en cualquier vínculo amoroso, se viven en esta etapa del desarrollo con una intensidad particular. A menudo, estas experiencias se enfrentan en soledad o aislamiento y se ven acompañadas de cambios notorios en la conducta y en la forma de expresarse. Estas consecuencias no solo se reflejan en las calificaciones, sino también en el proceso de aprendizaje en general [1].

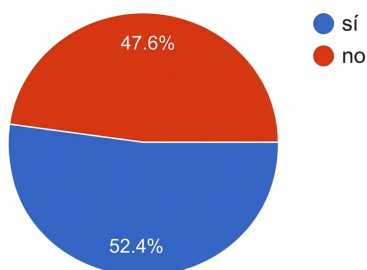
En la adolescencia, muchos jóvenes no saben cómo manejar sus emociones, y es en este momento cuando puede producirse un impacto psicológico, manifestado a través de la falta de control emocional y de conductas agresivas. Estas situaciones pueden aumentar el riesgo de desarrollar trastornos como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima [3].

La presencia de estos trastornos puede afectar la vida cotidiana de los adolescentes, provocando la pérdida de interés por actividades que antes disfrutaban, cambios en su forma de ser, sentimientos de culpa y problemas en la alimentación. En algunos casos, también pueden aparecer pensamientos negativos que ponen en riesgo su bienestar emocional [4].

El estrés emocional que generan estas situaciones provoca que el cuerpo reaccione de distintas maneras, como alteraciones del sueño, cambios en el apetito, cefaleas y trastornos somáticos [4]. El cuerpo suele responder de forma directa a las experiencias emocionales que vive cada persona. En muchos casos, al encontrarse en este tipo de relaciones, los jóvenes pueden descuidarse a sí mismos, lo cual representa un problema, ya que una relación sana debería contribuir al bienestar personal y al crecimiento emocional. De esta

manera, es posible identificar si una relación es saludable o no, según cómo influye en la vida y el cuidado personal de cada individuo [3]. Para este trabajo, hicimos diferentes encuestas a adolescentes de entre 15 a 17 años para conocer si han estado en alguna relación tóxica, o si conocen a alguien que ha pasado por una relación así.

¿Has estado alguna vez en una relación que consideras tóxica?  
21 respuestas

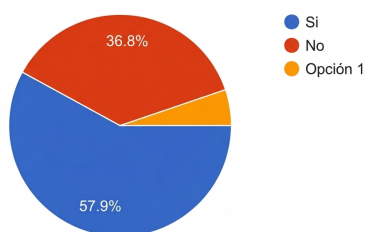


**Figura 1.** Experiencia personal frente a las relaciones tóxicas

Fuente: Autoras

En esta encuesta, aplicada a adolescentes de entre 15 y 17 años, el 52,4 % confirmó haber estado en una relación tóxica. Este resultado resulta preocupante, ya que demuestra que este tipo de relaciones se han normalizado. El hecho de que los adolescentes reconozcan haber vivido una experiencia tóxica evidencia que se trata de un tema poco abordado, lo que provoca que muchos continúen manteniendo relaciones perjudiciales sin considerar las consecuencias que pueden tener en su vida [1].

¿Te ha afectado en tus calificaciones estar en una relación tóxica?  
19 respuestas

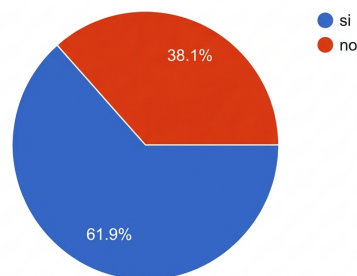


**Figura 2.** Afectación personal frente a una relación tóxica

Fuente: Autoras

Las relaciones tóxicas tienden a influir negativamente en el rendimiento escolar. En la encuesta aplicada a adolescentes de entre 15 y 17 años, más de la mitad (57,9 %) señaló que su desempeño académico se ha visto afectado debido al desgaste emocional, la manipulación y la constante preocupación por los conflictos dentro de la relación, lo que dificulta la concentración y el interés por el estudio [1].

¿Haz dejado de hacer cosas que te gustan por no molestar a tu pareja?  
21 respuestas

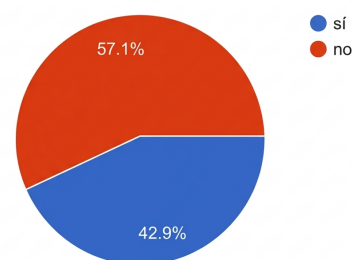


**Figura 3.** Relación tóxica en pareja

Fuente: Autoras

En esta encuesta, nuevamente aplicada a adolescentes de entre 15 y 17 años, más de la mitad (61,9 %) manifestó haber dejado de realizar actividades que les gustan para complacer a su pareja. Esta situación representa una señal de dependencia emocional, ya que en una relación sana ambas personas deberían sentirse libres de hacer lo que disfrutaran, sin temor a ser juzgadas por su pareja [2].

¿Haz sentido miedo o ansiedad al estar con tu pareja?  
21 respuestas



**Figura 4.** Sentimientos negativos frente a una relación tóxica en pareja

Fuente: Autoras

Finalmente, más de la mitad de los encuestados (57,1 %) señaló haberse sentido mal en su relación de pareja, lo cual es preocupante, ya que una pareja debería representar un espacio seguro, donde exista comodidad y no miedo [3].

## Conclusiones

Con este artículo se evidencia la importancia de que cada adolescente esté informado sobre este tema, ya que involucrarse en una relación tóxica puede resultar peligroso. Debido a la inmadurez propia de la edad, muchas veces no se miden las consecuencias que estas relaciones pueden generar, como el maltrato físico o psicológico. Estas experiencias pueden marcar a una persona de por vida o provocar dificultades para confiar y relacionarse con otras personas en el futuro. Por ello, es fundamental estar atentos a las señales de alerta y saber alejarse en el momento adecuado. A través de este artículo se busca concientizar a los adolescentes sobre la relevancia de este tema, con el fin de promover el cuidado de su salud física y mental.

## Agradecimientos

Queremos agradecer a la licenciada Joselyn Sucuzhañay y a María José Valarezo, ya que gracias

a su apoyo y aportes fue posible culminar este artículo científico de la mejor manera.

## Referencia

- [1] J. Hernández, “Impacto de las relaciones amorosas en el rendimiento académico,” 2017. [Online]. Available: <https://www.uss.cl/noticias/impacto-de-las-relaciones-amorosas-en-el-rendimiento-academico/>
- [2] Clínica Lopez Ibor, “Cómo saber si tengo dependencia emocional,” Sep. 2023. [Online]. Available: <https://www.lopezibor.com/como-saber-si-tengo-dependencia-emocional/>
- [3] A. Hidalgo, “Las relaciones tóxicas y su efecto sobre la salud de quienes las viven,” May 2023. [Online]. Available: <https://www.aepsis.com/las-relaciones-toxicas-y-su-efecto-sobre-la-salud-de-quien-las-vive/>
- [4] Univision, “Los síntomas físicos de las relaciones tóxicas,” Feb. 2015. [Online]. Available: <https://www.univision.com/estilo-de-vida/parejas/los-sintomas-fisicos-de-las-relaciones-toxicas>