



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat de

**Treball de Fi de Grau**

# Perfiles psicológicos en una relación tóxica

Alejandro Torres Yedro

**Grau de Psicologia**

Any acadèmic 2019 - 20

DNI de l'alumne:43225194Y

Treball tutelat per Enric Munar

Departament de Psicologia

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: Relaciones, tóxico, autoestima, trastornos psicomaticos, jovenes.

### **Resumen:**

El nivel de autoestima en los jóvenes es bastante preocupante. Tenemos la sospecha que este factor se vea influenciado por el creciente número de parejas sentimentales que mantienen una relación tóxica. Nuestro objetivo en este estudio es averiguar qué tipo de perfiles presentan las personas que mantienen esas relaciones tóxicas, hipotetizando que mostrarán una baja autoestima y posibles trastornos psicósomáticos. La muestra ha sido de 150 personas, (100 mujeres y 50 hombres). Asimismo, se pretendía investigar la diferencias entre orientaciones sexuales. Sin embargo, se obtuvo una muestra bastante pequeña de los participantes homosexuales, concretamente 15 personas, de forma que las comparaciones y diferencias entre orientaciones sexuales son simplemente orientativas. La investigación se llevó a cabo a través de una encuesta de 40 preguntas que evaluaban el nivel de autoestima, la toxicidad en la relación, la posible personalidad tóxica y los trastornos psicósomáticos. Hallamos resultados muy similares en los dos sexos en relaciones tóxicas, aunque el hombre superaba al sexo femenino en personalidad tóxica, por lo que se sospecha que suele ser el incitador a la relación tóxica. Los homosexuales presentaron más problemas de toxicidad en la relación y mayor baja autoestima que los heterosexuales. Los resultados también indican diferencias significativas entre las personas que se hallan en una relación tóxica y las que no, en las variables de autoestima y trastornos psicósomáticos.

### **Abstract:**

The level of self-esteem in young people is quite worrying. We suspect that this factor is influenced by the increasing number of romantic partners who have a toxic relationship. Our objective in this study is to find out what type of profiles are presented by people who maintain these toxic relationships, hypothesizing that they will show low self-esteem and possible psychosomatic disorders. The sample was 150 people, (100 women and 50 men). Likewise, it was intended to investigate the differences between sexual orientations. However, a fairly small sample of homosexual participants, specifically 15 people, was obtained so that comparisons and differences between sexual orientations are merely indicative. The research was carried out through a survey of 40 questions that evaluated the level of self-esteem, relationship toxicity, possible toxic personality and psychosomatic disorders. We found very similar results in the two sexes in toxic relationships, although the man outnumbered the female in toxic personality, so it is suspected that it is usually the inciter to the toxic relationship. Homosexuals presented more relationship toxicity problems and higher low self-esteem than heterosexuals. The results also indicate significant differences between people who are in a toxic relationship and those who are not, in the variables of self-esteem and psychosomatic disorders.

## Índice:

1. Introducción.....	4
2. Método.....	9
a) Muestra.....	9
b) Instrumento y procedimiento.....	10
c) Diseño y análisis de datos.....	11
3. Resultados.....	12
4. Discusión.....	19
5. Conclusión.....	22
6. Referencias.....	23

## **Introducción:**

La palabra “relación” es un término que proviene del latín, “relatio” y tiene varios significados, como por ejemplo; la presentación de un acontecimiento, un diálogo entre dos personas e incluso una comparación entre dos objetos. Sin embargo, nos vamos a centrar en otro significado, el vínculo que hay entre dos personas, concretamente el enlace afectivo y/o sexual que se mantiene entre dos mujeres, dos hombres o personas de diferente sexo. Esta relación la clasificamos como sentimental, de las que existen diferentes tipos de enlace; las poliamorosas, en el que consiste mantener una unión entre tres personas, otro tipo sería, la relación abierta, en el cual se basa en mantener una relación afectiva y sexual con una persona pero a la vez relaciones sexuales con más personas. Aunque estos tipos son algo más peculiares comparando con el que abunda desde siempre, el tradicional, en la que se basa en una relación afectiva y sexual solo dentro de una misma pareja. (Perez, Merino 2008)

Pero existen varias maneras de conllevar una relación sentimental, la más habitual correspondería al amor consumado, donde se basa en mantener una sensibilidad, una pasión y un compromiso con alguien, también está el amor fatuo o loco, donde solo hay en una simple atracción física, sin ninguna visión de futuro, el amor vacío, donde mantienen un compromiso pero sin pasión ni intimidad, entre otros.

Pero nos vamos a centrar en otro tipo de relación sentimental, llamado relación toxica, donde hay una posibilidad de padecer problemas psicológicos al mantener este tipo de romance. Consiste en que una de las partes de la pareja se aprovecha de la otra, es decir, exige actitudes de su pareja a su antojo para su propio beneficio y mantener el control constante. De esta manera deja a la otra persona, inconscientemente, con el mínimo poder, creando una desigualdad favoreciendo a uno y perjudicando a otro, con actitudes como por ejemplo control constante de su vida, manipulaciones para conseguir lo que quiere,

prohibiciones para evitar posibles actuaciones, entre otros. (Salazar, Castro, Giraldo & Martínez 2013)

Dichas actitudes clasifican a la persona con una personalidad toxica, donde también se divide en subtipos, es decir, no todas las personas toxicas actúan de la misma manera. Se han podido describir ciertos tipos de dicha personalidad: (Gaffoglio 2008)

1. Soberbias: Donde se caracteriza el alto ego que obtiene la persona provocando dificultades a la otra persona para encontrar su lugar en la relación.
2. Que comparan: Al diferenciarte con otra persona no te quiere tal y como eres y perjudicando tu amor propio.
3. Te responsabilizan: En todo momento podemos pedir apoyo a nuestra pareja, pero ante todo, se debe evitar trasladar-le el problema, haciendo-le responsable de la situación.
4. Envidiosas: Una personalidad donde prioriza los celos y la envidia hace que no puedas hablar de cualquier cosa por temor a que se enfade.
5. Te hacen elegir: Te pueden hacer chantaje emocional para que hagas lo que realmente quieren, dificultando tu capacidad de decisión.
6. Autoritarias: Personalidades con poca autocrítica, donde puede disculparse por alguna acción, pero lo vuelve a repetir y no ponen ningún esfuerzo en cambiar.
7. Manipuladoras: Personas que no hacen nada por nada, es decir, que todo gesto aparente nunca es desinteresado, haciendo que la relación no pueda avanzar correctamente ya que siempre se va a recordar lo que se hizo anteriormente.

Por lo que, concretamente unas de las posibles actitudes que debemos sospechar si estamos manteniendo una relación sentimental con alguien, que mantenga alguna de dichas personalidades toxicas son: (Torres 2020)

- Enfadarse por quedar con amigos, incluso chantajeando con otra cosa para evitar que vaya.
- Control constante de las redes sociales, incluso revisar el móvil de la pareja cuando tiene la oportunidad.
- No hace nada por nada, espera siempre una compensación a cambio, sino te lo echa en cara.
- Te intenta meter en la cabeza que lo mas importante de tu vida es el/ella.
- Por lo común te chantajea emocionalmente.
- Es muy celoso/a.
- En muchas ocasiones se toma la libertad de actuar de forma paternal.
- Opina constantemente de forma negativa a la hora de vestir.
- No le da la importancia que necesitas que le dé ante tus problemas y tus hobbies.
- Cuando tiene un mal día, normalmente lo paga contigo.
- Cuando tiene la oportunidad siempre te va a recordar los fallos cometidos anteriormente sin importar lo que haya hecho el/ella.
- No acepta que cuentes los problemas de pareja a tu gente más cercana.
- Evitar comentar según que, para que no se enfade.
- Te trata con poco respeto.

Normalmente la “víctima” no es consciente de la gravedad de la situación, de los abusos que está permitiendo, convirtiendo poco a poco dichas actuaciones en algo rutinario. La expresión “*El amor es ciego*” se puede relacionar con este proceso.

Las razones del porque hay personas que están dispuestas a permitir ciertas actitudes de su pareja sentimental, pueden ser diversas, pero la mayoría tienen puntos en común como el posible deterioro de la autoestima y la dependencia emocional.

Perfiles que acaban siendo pasivos por las diferentes creencias irracionales del dominante. Pero no se dan cuenta en la trampa que se están metiendo, donde les resultará muy difícil salir. Al tener este tipo de personalidad una vez ya entrado en una relación toxica, lo que le va a provocar es un mantenimiento o incluso un empeoramiento de su autoconcepto, es decir, si su amor propio estaba deteriorado, su pareja de esta índole no le va a ayudar, incluso puede que todo lo contrario, a perjudicar. (Navarro 2017)

Una de las sospechas del porqué cada día nos rodean muchas más relaciones de este estilo, es por el tipo de música que suelen escuchar los jóvenes. Donde el tema principal es la dominancia del hombre y la sumisión de la mujer. Confundiendo la diferencia que hay entre un amor sano lleno de emociones a un amor obsesionado lleno de altibajos, donde es en el caso de las relaciones toxicas, provocando una ideología de la vida amorosa errónea.

Cabe preguntarse sobre las consecuencias que puede suponer mantener una relación toxica. Como hemos dicho anteriormente, puede provocar un deterioro en la autoestima y añadiré al estudio la posibilidad de padecer trastornos psicósomáticos. Por lo que en este trabajo nos centraremos en estas dos consecuencias.

Donde la autoestima la definimos como los pensamientos y sentimientos que tiene cada uno sobre si mismo y la importancia que tienen, aunque pueden tener una valoración tanto negativa como positiva. A lo largo de nuestra vida vamos teniendo diferentes niveles, normalmente en la infancia se obtiene un nivel alto, más adelante, en la adolescencia suele disminuir e incrementar en la edad adulta, pero todo depende del amor propio o dicho de otra manera, la confianza en sí mismo que se llega a conseguir. (Santandreu, Torrents, Roquero & Hernández, 2014)

La otra posible consecuencia, los trastornos psicósomáticos, comparado con la autoestima, quizás es menos habitual porque depende de las circunstancias y de las características biológicas de cada persona, pero aparecen de forma habitual en estas circunstancias. Se basan en malestares físicos como dolores de cabeza, irritaciones con facilidad, sentirse ansioso más de lo habitual, insatisfecho la mayoría de las veces, con problemas al dormir. provocados por el estrés que esté pasando, por mantener una "montaña rusa" de emociones que suelen suceder en las relaciones tóxicas. (Velasco, Vilarrasa, Fénérier, & Nargeot, 2011)

Por lo que dicho esto, vamos a averiguar que tipos de perfiles son los que mantienen una relación tóxica, es decir, vamos a comprobar si realmente las personas que obtienen una relación de esta índole obtienen un nivel bajo de la autoestima con la existencia de trastornos psicósomáticos. La forma de averiguarlo será en base a las contestaciones que obtenga a través de una encuesta, donde podré averiguar si esta o no en una relación tóxica, o incluso si la persona que haga el cuestionario tiene una personalidad tóxica, de esta manera poder compararlos con el nivel de la autoestima y de los trastornos psicósomáticos. De esta forma podremos averiguar si estamos en lo cierto a la hora de ver si una persona en un relación tóxica obtiene un nivel deteriorado en su autoestima y si padece trastornos psicósomáticos.

## Método

### Muestra

La muestra del estudio está formada por 150 estudiantes universitarios de entre 18 y 25 años, repartidos por varias provincias de España, concretamente, Asturias, Madrid, Barcelona, Granada y Baleares. Todos son de nacionalidad española para evitar posibles mezclas culturales que pudieran contaminar los resultados. Para poder participar en el estudio, los participantes debían mantener una relación sentimental. En la distribución por sexos se ha obtenido el 66.7% de mujeres y 33,3% de hombres. La media de edad fue de 22.6 años y una desviación estándar del 2. En la tabla 1, podemos ver la distribución de la muestra por edad y sexo.

Sexo	Edad								Total
	18	19	20	21	22	23	24	25	
Hombre	3	0	6	6	8	8	7	12	50
Mujer	0	7	12	14	15	13	13	26	100
Total	3	7	18	20	23	21	20	38	150

Tabla 1. Distribución de la muestra por edad y sexo

En cuanto a la distribución según orientación sexual –homosexuales y heterosexuales–, no fue posible reunir una muestra suficientemente equilibrada entre las dos orientaciones para obtener posibles diferencias entre estos dos grupos. Así la muestra presenta sólo un 10% (9 mujeres y 6 hombres) de participantes que mantenían una relación homosexual. No obstante, presentaremos los resultados desglosados por orientación sexual con el objetivo de obtener una aproximación a posibles diferencias. En la tabla 2 se observa la distribución de la muestra por orientación sexual y sexo.

Sexo	Orientación sexual		Total
	Heterosexual	Homosexual	
Hombre	44	6	50
Mujer	91	9	100
Total	135	15	150

Tabla 2. Distribución de la muestra por sexo y orientación sexual

### **Instrumento y procedimiento.**

Se utilizó una encuesta anónima mediante el *Formulario Google*. Se escogió este método con el objetivo de reducir al mínimo la ocultación de información. Al ser una herramienta que suele usar el estudiante universitario, consideramos que el participante objetivo se iba a sentir más seguro y cómodo al realizar la tarea de esta forma. Antes de iniciar la encuesta había un recordatorio advirtiendo que la encuesta era totalmente anónima, y que no era posible averiguar de quien eran los resultados ni por parte del investigador ni por parte de los otros participantes.

El cuestionario consta de 40 preguntas:

- 5 preguntas básicas. Información personal, en concreto, sexo, edad, orientación sexual y si trabajaba normalmente.
- 10 preguntas sobre una posible relación tóxica, con 5 opciones de respuestas, del 1 –nada de acuerdo– al 5 –completamente de acuerdo. (Badía, 2019)
- 10 preguntas con el objetivo de valorar si el participante es la persona tóxica, con varias opciones de respuesta, en las que elige la respuesta con la que se sienta más identificado. (Pérez, 2020)
- 10 preguntas para evaluar el nivel de autoestima, También con 5 opciones de respuestas, del 1 –nada de acuerdo– al 5 –completamente de acuerdo. (Badía, 2019)

- 5 preguntas para evaluar posibles trastornos psicosomáticos.

### **Diseño y análisis de datos**

El diseño de la investigación fue de carácter cuantitativo, con la intención de sacar conclusiones estadísticas a través del análisis de datos. Concretamente, se utilizaron técnicas correlacionales e inferenciales con el objetivo de precisar relaciones entre variables.

En los análisis inferenciales, la variable independiente corresponde al tipo de relación que mantiene (tóxica o sana). Por otro lado, las variables dependientes son el nivel de autoestima y posibles trastornos psicosomáticos. Las hipótesis se basan en la posibilidad de que el tipo de relación tenga un efecto causal sobre la autoestima y algunos trastornos psicosomáticos.

Dichas variables se analizaron de la siguiente manera; introduciendo las contestaciones de cada apartado, en su correspondiente base de datos, para obtener un resultado numérico y luego dividirlo en categorías. En la primera parte, analizando el nivel de toxicidad en la relación, se obtenía un valor de 0 a 10, donde se categorizaban de la siguiente manera; 0 a 2.5 corresponde a un nivel bajo, de 2.75 a 5 nivel medio y de 5.25 a 10 nivel alto. La siguiente parte consistía en analizar si obtenía una personalidad tóxica o no, por lo que según las contestaciones, podíamos categorizar los resultados directamente. La siguiente parte, tenemos la variable de la autoestima, donde se obtenía un valor de 0 a 40 y se categorizaban de 0 a 20 nivel bajo, de 21 a 29 nivel moderado y de 30 a 40 nivel alto. Y por último en los trastornos psicosomáticos se categorizaban de 0 a 1.2 el nivel bajo, 1.5 a 3 nivel moderado y de 3.5 a 5 nivel alto. De esta manera podíamos introducir los resultados en el programa, mencionado anteriormente (JASP), y poder obtener un resultado estadístico, para así averiguar en qué lugar se posiciona la hipótesis.

## Resultados

El análisis de datos ha consistido en un análisis descriptivo de las variables más relevantes, un análisis correlacional y finalmente dos ANOVAs para contrastar las hipótesis planteadas, la primera basada en la influencia que supone una relación tóxica en la autoestima y segunda en los trastornos psicósomáticos. Para estos análisis se ha usado el Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP). A continuación se presentan los resultados en forma de tablas y texto.

La tabla 3 muestra la distribución de participantes según sexo y nivel de toxicidad. Podemos observar la poca cantidad de participantes, 2 hombres y 4 mujeres, en los niveles altos de toxicidad, comparados con la muestra total. En el nivel medio, observamos claramente un mayor número de participantes. A pesar del mayor número de mujeres en este grupo, el porcentaje entre sexos es muy aproximado ya que debemos tener en cuenta la muestra total entre los sexos. Concretamente en el sexo masculino el porcentaje es del 20% y el del sexo femenino corresponde al 24%. En el nivel bajo el número de participantes es todavía mayor, llegando al 73.3% de la muestra total y con una cierta semejanza entre los sexos.

Sexo	<u>Nivel de Relaciones Tóxicas</u>			
	Alto	Bajo	Medio	Total
Hombre	2	38	10	50
Mujer	4	72	24	100
Total	6	110	34	150

Tabla 3. Distribución de la muestra por niveles de relaciones tóxicas y sexo.

La tabla 4 muestra la distribución de los participantes según su nivel de relaciones tóxicas teniendo en cuenta la orientación sexual. Como se ha mencionado anteriormente, no se ha podido obtener una muestra grande de personas homosexuales, aunque es interesante poder ver posibles desigualdades en esta variable. En el nivel alto podemos observar que las proporciones son muy similares en ambas orientaciones. Lo mismo pasa con el nivel bajo. Sin embargo, en el nivel medio mientras que el porcentaje de las personas heterosexuales es entorno al 20% (28 de 135), en el caso de homosexuales es del 40% (6 de 15).

<b>Nivel de Relaciones Tóxicas</b>				
<b>Orientación Sexual</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Total</b>
Heterosexual	5	102	28	135
Homosexual	1	8	6	15
Total	6	110	34	150

Tabla 4. Distribución de la muestra por niveles de relaciones tóxicas y orientación sexual.

La tabla 5 nos muestra el número de personas distribuidas por sexos que han sido consideradas como tóxicas en sus relaciones. Si nos fijamos con detalle en la cantidad de personas tóxicas podemos observar que a pesar de que el sexo masculino sólo consta de un tercio de la muestra, la evaluación nos muestra más participantes masculinos considerados como tóxicos. Sin embargo, sólo el 5.3% de muestra ha sido considerado como persona tóxica en sus relaciones.

<b>Persona Tóxica</b>			
<b>Sexo</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>Total</b>
Hombre	45	5	50
Mujer	97	3	100
Total	142	8	150

Tabla 5. Distribución de la muestra por toxicidad y sexo.

En la siguiente tabla 6, se presenta la distribución de participantes por sexos según si pueden considerarse personas tóxicas, personas inseguras o personas sin problemas. Podemos fijarnos que hay una diferencia significativa entre los resultados de inseguridad, ya que, comparando con la totalidad de cada sexo, la mujer ha obtenido un 38% y el hombre un 28%. En la categoría de “todo bien”, es decir los participantes sin problemas, hay mucha similitud entre los dos sexos. Con esta tabla también podemos observar las diferencias entre personas sin problemas de relaciones (60%) y personas con ciertos problemas de relaciones (40%)

Sexo	Tipo de persona			Total
	Insegura	“Todo bien”	Tóxica	
Hombre	14	31	5	50
Mujer	38	59	3	100
Total	52	90	8	150

Tabla 6. Distribución de la muestra por personalidades y sexo.

En la tabla 7, se puede observar que la distribución de participantes según la categoría de persona es muy similar en heterosexuales y homosexuales. Obteniendo un resultado del 34,8% en heterosexuales inseguros y en homosexuales 33.3%. Y un 6,6% de personas tóxicas en homosexuales y 5.1% en heterosexuales.

Orientación Sexual	Tipo de persona			Total
	Insegura	“Todo bien”	Toxica	
Heterosexual	47	81	7	135
Homosexual	5	8	1	15
Total	52	89	8	150

Tabla 7. Distribución de la muestra por personalidades y orientación sexual.

En la tabla 8 se muestran por sexos, el número de participantes según categorías de autoestima; alta, baja y moderada. Si nos centramos en las diferencias entre sexos vemos que en la categoría de baja autoestima hay un 18% de hombres y un 16% de mujeres. En la categoría moderada, los porcentajes son de un 32% de hombres y un 25% de mujeres. Y en la alta, los porcentajes son de un 50% de hombres y un 59% de mujeres. Hay una cierta similitud entre los sexos aunque la mujer predomina autoestima alta especialmente.

<b>Sexo</b>	<b>Autoestima</b>			<b>Total</b>
	<b>Alta</b>	<b>Baja</b>	<b>Moderada</b>	
Hombre	25	9	16	50
Mujer	59	16	25	100
Total	84	25	41	150

Tabla 8. Distribución de la muestra por el nivel de autoestima y sexo.

A continuación presentamos la tabla 9, diferencia el número de participantes según categorías de autoestima y orientaciones sexuales. A pesar de la diferencia de muestra entre los dos grupos de orientación sexual, la mayoría, un 66.67%, de homosexuales tienen una autoestima moderada y sólo el 26.67% la tienen alta. En cambio, en heterosexuales se obtienen unos porcentajes bastante diferentes: 59.26% de categoría alta, un 22.96% del categoría moderada y un 17.78% de categoría baja.

<b>Orientación Sexual</b>	<b>Autoestima</b>			<b>Total</b>
	<b>Alta</b>	<b>Baja</b>	<b>Moderada</b>	
Heterosexual	80	24	31	135
Homosexual	4	1	10	15
Total	84	25	41	150

Tabla 9. Distribución de la muestra por el nivel de autoestima y orientación sexual.

En la tabla 10 se muestran las diferencias entre sexos de los trastornos psicossomáticos, hipotéticamente relacionados con el nivel de toxicidad en la relación y/o el tipo de persona. Las diferencias entre sexos son claras. En el nivel bajo, la mujer obtiene un 19% y el hombre un 48%, en nivel moderado los porcentajes cambian de orden, obteniendo el 51% la mujer y el 30% el hombre, en cambio en el nivel alto se aproximan un poco más, con un 30% las mujeres y un 22% los hombres.

<b>Trastornos Psicossomaticos</b>				
<b>Sexo</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Moderado</b>	<b>Total</b>
Hombre	11	24	15	50
Mujer	30	19	51	100
Total	41	43	66	150

Tabla 10. Distribución de la muestra por el nivel de trastornos psicossomáticos y sexo.

Y por último, a pesar de las diferencias de muestra de los dos grupos de orientación sexual, se comparan los trastornos psicossomáticos entre orientaciones sexuales. Se observa que en el nivel bajo y moderado, las dos orientaciones obtienen un resultado muy parecido, en cambio en el nivel alto observamos un 40% de homosexuales y un 25'9% de heterosexuales.

<b>Trastornos Psicossomaticos</b>				
<b>Or_sexual</b>	<b>Alto</b>	<b>Bajo</b>	<b>Moderado</b>	<b>Total</b>
Heterosexual	35	39	61	135
Homosexual	6	4	5	15
Total	41	43	66	150

Tabla 11 Distribución de la muestra por el nivel de trastornos psicossomáticos y orientación sexual.

En la tabla 12, se presentan las correlaciones de Pearson entre las tres variables numéricas extraídas de los cuestionarios. Las tres correlaciones son significativas aunque con distinto signo. Los valores de Relaciones Tóxicas correlacionan positivamente con los Trastornos Psicósomáticos, esto es, a valores más altos de Relaciones Tóxicas más Trastornos Psicósomáticos. En cambio, el nivel de Autoestima correlaciona negativamente tanto con las Relaciones Tóxicas como con los Trastornos Psicósomáticos. Es decir, a mayor nivel de autoestima menos relaciones tóxicas y menos trastornos psicósomáticos.

<b>Pearson Correlations</b>		<b>Rel_To_P</b>	<b>Autoes_P</b>	<b>Psicosomatico</b>
Rel_To_P	Pearson's r	—		
	p-value	—		
Autoes_P	Pearson's r	-0.354	—	
	p-value	< .001	—	
Psicosomatico	Pearson's r	0.336	-0.464	—
	p-value	< .001	< .001	—

Tabla 12. Correlaciones entre variables.

En las siguientes tablas se presentan los resultados de los dos ANOVAs. El primer ANOVA, en la tabla 13, nos ayuda a averiguar si las relaciones tóxicas tienen un efecto causal en la autoestima. El valor  $F(1)=12.548$ ,  $p<.001$ , donde nos indica que hay diferencias significativas en la autoestima de los diferentes niveles de relaciones tóxicas. En el apartado de “Post Hoc Tests” se hace una comparación entre las categorías de las relaciones toxicas en cuanto a la autoestima. Hallamos diferencias significativas en dos comparaciones, concretamente, por una parte, entre las categorías alto y bajo ( $p=.002$ ) y por otra parte, entre las categorías bajo y medio ( $p<.001$ ). En cambio, no hay diferencias significativas entre las categorías de altas y medias ( $p=.329$ ) en relaciones tóxicas.

**ANOVA - Autoes\_P**

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Rel_To_C	715.606	2.000	357.803	12.548	< .001
Residual	4191.568	147.000	28.514		

Note. Type III Sum of Squares

**Post Hoc Tests****Post Hoc Comparisons - Rel\_To\_C**

		Mean Difference	SE	t	P tukey
Alto	Bajo	-7.552	2.239	-3.373	0.002
	Medio	-3.304	2.365	-1.397	0.329
Bajo	Medio	4.248	1.048	4.054	< .001

Tabla 13. Resultados de ANOVA: efecto de las relaciones tóxicas sobre la autoestima).

En la tabla 14 se presenta el segundo ANOVA que analiza la relación entre las relaciones tóxicas con los trastornos psicósomáticos. Como se observa, la influencia del factor Relaciones Tóxicas sobre los trastornos psicósomáticos es significativa,  $F(2)=9.39$ ,  $p<.001$ . A continuación realizamos las pruebas *post hoc* para averiguar la significación entre categorías concretas. En la comparación de las categorías alto – bajo ( $p=.018$ ) y bajo – medio ( $p<.001$ ) observamos diferencias significativas. En cambio no hay diferencias significativas entre las categorías de alto – medio ( $p=.479$ ).

**ANOVA – Psicomatico**

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Rel_To_C	24.681	2.000	12.340	9.395	< .001
Residual	193.085	147.000	1.314		

Note. Type III Sum of Squares

**Post Hoc Tests****Post Hoc Comparisons - Rel\_To\_C**

		Mean Difference	SE	T	P tukey
Alto	Bajo	1.303	0.480	2.711	0.018
	Medio	0.479	0.507	0.945	0.598
Bajo	Medio	-0.823	0.225	-3.661	< .001

Tabla 14. Resultados del ANOVA: efecto de las relaciones tóxicas sobre los trastornos psicósomáticos

### **Discusión:**

El objetivo de la investigación es averiguar si mantener una relación toxica tiene un efecto causal sobre la autoestima y los trastornos psicosomáticos. Los resultados del cuestionario nos indican los participantes que están manteniendo una relación toxica. En la proporción de participantes con relaciones tóxicas los hombres y las mujeres obtienen un resultado muy semejante. Predomina el nivel bajo de toxicidad, superando la mitad de la muestra, en segundo lugar se posiciona el nivel medio y consecuentemente el alto en tercer lugar. Estos resultados eran de esperar ya que si hubiese sido al contrario sería realmente preocupante para la sociedad. Aún así, el 26.6% de la muestra tienen problemas en su relación sentimental. Si nos fijamos en la orientación sexual, a pesar de la gran diferencia de muestra entre los dos tipos de orientaciones, los resultados indican que los homosexuales son más propensos a mantener una relación toxica que los heterosexuales. Cerca de la mitad de la muestra de homosexuales han dado positivo en problemas con relaciones toxicas.

La siguiente parte del cuestionario trataba sobre la posibilidad que el participante tuviera una personalidad tóxica, con el objetivo de controlar una variable con clara relación con la anterior. Algunos casos dieron positivo como persona tóxica, aunque negativo en relaciones tóxicas. Además se observa que hay más hombres que contaminan la relación que mujeres. Por otra parte, con el cuestionario se evaluaba si la persona es insegura, ya que algunas características de estas personas son semejantes a las de las personas tóxicas. Por ejemplo, una persona insegura permite con mayor condescendía las exigencias de una persona de carácter tóxico, y con el tiempo dichas exigencias normalmente se vuelven habituales. Al comparar entre sexos, los resultados indican que las mujeres suelen ser un poco más inseguras.

Ello puede suponer que provocan o aceptan normas en la pareja no adecuadas para una buena relación. Si comparamos las orientaciones sexuales, obtenemos porcentajes muy similares en el tipo de persona, esto es, si es segura o no. Si sumamos los positivos en personas tóxicas y los de personas inseguras, se obtiene un 40% del total, un resultado alto de personas con problemas personales que les puede repercutir a su vida sentimental y personal, conduciendo a preocupantes estados emocionales y físicos.

La tercera parte del cuestionario se basaba en evaluar el nivel de autoestima. Hemos podido comprobar que el 56% han dado un resultado alto, pero un 17% padecen problemas de autoestima, esto es, bajo. El resto indicó una autoestima moderada. Los resultados indicaron más hombres con problemas de autoestima que mujeres. Si nos centramos en las diferencias según las orientaciones sexuales, el resultado era algo esperable. En el mundo homosexual es complicado mantener una autoestima alta por el rechazo que hoy en día aún existe en la sociedad. Te puedes querer como persona, pero si recibes críticas y rechazos es muy complicado que no afecte y seguir con el amor propio intacto. El 73,3% de los homosexuales mostraron un autoestima baja o moderada, en comparación del 40,7% de los heterosexuales, una diferencia bastante notable.

La última parte del cuestionario medía los niveles de trastornos psicósomáticos. Se observa que las mujeres padecen más este tipo de problemas que los hombres, con una diferencia relevante. Ello confirmaría que las mujeres son más propensas a padecer dolores físicos derivados de problemas emocionales. Según orientaciones sexuales observamos una diferencia del 14,2% en la categoría alta, superando los homosexuales a los heterosexuales en trastornos psicósomáticos.

La correlación de las relaciones tóxicas y la autoestima mostró un resultado significativo, con valor negativo, es decir, que cuanto más relación tóxica menos autoestima. La correlación de las relaciones tóxicas con el nivel de trastornos psicósomáticos también es

significativa aunque con un valor positivo, es decir que cuanto más relación tóxica más trastornos psicosomáticos. Por último, la correlación del nivel de autoestima y el nivel de trastornos psicosomáticos fue negativa pero también significativa, es decir, que cuanto menos nivel de autoestima, más nivel de trastornos psicosomáticos.

El ANOVA que analizó el efecto de las relaciones tóxicas sobre la autoestima nos informa que las categorías (bajo, medio, alto) de las relaciones tóxicas influyen significativamente en la autoestima, es decir, que según la categoría que se posicione cada persona influirá en el nivel de autoestima. En concreto, entre la categoría alta y baja de relaciones tóxicas hay diferencias significativas por cuanto a autoestima. El nivel de autoestima de personas con relaciones tóxicas altas es menor significativamente comparado con la autoestima de las personas con relaciones tóxicas con nivel bajo. Entre la categoría alto y medio no hay diferencias significativas, esto es, a pesar de que el nivel de autoestima en relaciones tóxicas altas es menor que en relaciones tóxicas de nivel moderado, esta diferencia no es significativa. Por último, la comparación entre las categorías bajo y medio muestran diferencias significativas, esto es, el nivel de autoestima en relaciones tóxicas con nivel bajo es mayor significativamente que en la categoría media.

El segundo ANOVA analizaba la relación entre las relaciones tóxicas y los trastornos psicosomáticos. Los resultados indican que las categorías de las relaciones tóxicas influyen significativamente en los trastornos psicosomáticos. En concreto, la categoría alta y baja muestran diferencias significativas por lo que se refiere a los trastornos psicosomáticos. Personas con relaciones tóxicas altas padecen más trastornos psicosomáticos que personas con relaciones tóxicas bajas. Entre las categorías alto y medio no hay diferencias significativas entre ellas. Entre las categorías bajo y medio hay diferencias significativas. El nivel de los trastornos psicosomáticos es menor significativamente en los niveles bajos que en los medios de relaciones tóxicas.

## **Conclusión**

En definitiva, los dos sexos han obtenido resultados muy similares en los problemas en sus relaciones sentimentales respecto a las relaciones tóxicas. Aunque a pesar de la poca muestra que se ha obtenido con personas con personalidad tóxica, el hombre muestra resultados más altos de personalidad tóxica, por lo que podemos sospechar que puede ser el incitador a contaminar la relación y la mujer la “conformista” al adquirir un resultado mayor en inseguridad y en trastornos psicossomáticos. Al medir la autoestima, el hombre ha obtenido un resultado inferior. Una explicación plausible es la relación entre exigir actitudes inapropiadas a tu pareja y no sentirse seguro de ti mismo.

Si comparamos las orientaciones sexuales, se ha observado que suelen presentarse diferencias en los problemas de toxicidad. Los homosexuales muestran un nivel de autoestima bastante bajo, probablemente debido a dificultades de carácter social, provocando también altos niveles de trastornos psicossomáticos.

Las correlaciones nos indican que cuanto más relación tóxica menos autoestima, que cuanto más relación toxica más trastornos psicossomáticos, y que cuanto menos autoestima más trastornos psicossomáticos. Y los resultados de los ANOVAS nos muestran diferencias significativas entre los tres niveles de relaciones tóxicas tanto por lo que se refiere a la autoestima como a los trastornos psicossomáticos. Todo esto apunta hacia la confirmación de la hipótesis de que las relaciones tóxicas están directamente relacionadas con una autoestima baja y con trastornos psicossomáticos.

### Referencias:

- Salazar, J. A. A., Castro, D. P., Giraldo, L. A., & Martínez, L. M. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *Psicología. com*, 16.
- Gaffoglio, L. (2008). Cómo reconocer a las personas tóxicas. *La Nación*.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima* (pp. 22-28). Paidós.
- Velasco, C. B., Vilarrasa, A. B., Fénérier, C., & Nargeot, M. C. G. (2011). Trastornos psicossomáticos y su relación con alexitimia, ansiedad, depresión y demanda de ayuda psicológica. *Psicología y salud*, 21(2), 227-237.
- Fernandez Navarro, S. (2017). Relaciones emocionales tóxicas de pareja, causas y consecuencias: Femicidio. *UEES*.
- Oliver, M. S., de los Llanos, L. T., Vallejo, R. R., & Hernández, A. I. (2014). Violencia de género y autoestima: efectividad de una intervención grupal. *Apuntes de psicología*, 32(1), 57-63.
- García, C. C., & Gimeno, M. C. M. (2017). Creencias del amor romántico y violencia de género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 47-56.
- Borrajo Mena, E., & Gámez Guadix, M. (2015). Comportamientos, motivos y reacciones asociadas a la victimización del abuso online en el noviazgo: un análisis cualitativo. *Journal of Victimology*.
- Torres, N. (2020). Relaciones tóxicas: ¿Qué son? ¿Cuáles son sus características? ¿Cómo evitarlas?. *Psicoactiva*. Recuperado de [https://www.psicoactiva.com/blog/relaciones-toxicas-cuales-caracteristicas-  
evitarlas/](https://www.psicoactiva.com/blog/relaciones-toxicas-cuales-caracteristicas-evitarlas/)

- Badia, A. (2019). ¿Estoy en una relación tóxica?. *Psicología-Online*. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/test-estoy-en-una-relacion-toxica-4338.html>
- Pérez, F. (2020). ¿Alguna vez te han acusado de ser toxica?. *Nación Rex*. Recuperado de <https://www.nacionrex.com/test/test-que-tan-toxica-eres-quiz-personalidad-20200206-0014.html>
- Badia, A. (2019). Test de autoestima de Rosenberg. *Psicología-Online*. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html>
- Perez, J., Merino M. (2008). Definición de relación. *Definiciones.de*. Recuperado de <https://definicion.de/relaciones/>