



¿Estoy en una relación tóxica?

Señales de alerta de la violencia psicológica

Am I in a toxic relationship? Warning signs of emotional abuse

Por **Angélica Lavalley Candia, Alejandra Moysen Chimal**

Resumen: Las relaciones de pareja forman parte central de la experiencia universitaria y pueden favorecer el desarrollo emocional y social; sin embargo, algunas se caracterizan por dinámicas de control, celos, humillaciones y manipulación, es decir, por violencia psicológica, la cual suele normalizarse bajo la idea del amor romántico. El objetivo de este artículo es reflexionar sobre las señales de alerta de una relación tóxica y las manifestaciones de la violencia psicológica. Reconocer estas dinámicas resulta fundamental para prevenir este tipo de violencia, promover relaciones sanas y fomentar la búsqueda de apoyo oportuno en el contexto universitario.

Palabras clave: relaciones tóxicas, violencia psicológica, estudiantes universitarios, género.

Abstract: Romantic relationships are a central part of university life and can contribute to emotional and social development; however, some relationships involve patterns of control, jealousy, humiliation, and manipulation—forms of psychological violence often normalized under the idea of romantic love. This article reflects on warning signs of toxic relationships and manifestations of psychological violence. Identifying these dynamics is essential to prevent violence, promote healthy relationships, and encourage timely help-seeking among university students.

Keywords: toxic relationships, psychological violence, university students, gender.

La violencia durante el noviazgo se manifiesta de diversas formas, no se limita a las agresiones físicas, aunque suelen ser las más visibles. Entre las menos evidentes está la psicológica, que incluye insultos, humillaciones, control, celos excesivos y desvalorización constante. De acuerdo con Gustavo Olaiz Fernández y sus colegas (2006), los distintos tipos de violencia suelen coexistir y escalar progresivamente. Frases como “lo hago por tu bien”, “si te celo es porque te amo” o “es peligroso salir sola” pueden encubrir conductas de control que limitan la autonomía y deterioran la autoestima. En el contexto universitario, estas prácticas pueden incluir la revisión del teléfono celular, la exigencia de contraseñas, el control de actividades o la restricción del contacto con amis-

tades y familiares. Aunque suelen minimizarse, constituyen señales claras de alerta.

Datos de la Encuesta Nacional de los Hogares (endireh, 2021) indican que, en el ámbito urbano, la violencia sexual y psicológica presentan altos niveles de prevalencia en las relaciones de pareja: 54.8% y 53.8%, respectivamente. Esto evidencia la magnitud del problema (Figura 1).

Figura 1. Índices de violencia en el contexto urbano y rural

Área	Total		Psicológica		Económica o patrimonial y/o discriminación		Física		Sexual	
	2021	2016	2021	2016	2021	2016	2021	2016	2021	2016
Rural	60.3%	54.2%	44.1%	40.9%	23.5%	23.0%	31.9%	28.9%	32.6%	24.3%
Urbano	73.0%	69.3%	53.8%	51.2%	28.6%	30.6%	35.6%	35.3%	54.8%	45.9%

Fuente: INEGI, 2021.

Diversas investigaciones, como la de Enrique Bonilla-Algovia y sus colegas (2024), han señalado que la violencia en el noviazgo se relaciona con creencias irracionales sobre el amor, como considerar que los celos son una prueba afectiva o asumir que el sufrimiento es parte de la relación (Pilco et al., 2003).

La etapa universitaria es clave en la construcción de la identidad emocional y social; en este contexto, los vínculos “amorosos” pueden convertirse en una fuente de bienestar o espacio de vulnerabilidad.

¿CÓMO SABER QUE ESTOY EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

Una relación tóxica se caracteriza por patrones que generan malestar emocional y psicológico. Suele manifestarse mediante control de tiempo, vestimenta, relaciones sociales, así como a través del chantaje emocional, descalificaciones y amenazas.

Estas dinámicas tienden a normalizarse cuando existen creencias que idealizan el amor romántico como sacrificio, lo cual dificulta el reconocimiento de la violencia y favorece la permanencia en relaciones dañinas, generando dependencia emocional.

La violencia en la pareja suele presentarse de forma cíclica y progresiva (Figura 2), intensificándose con el tiempo si no se interviene oportunamente. Los roles y estereotipos de género contribuyen a su normalización al asignar a los hombres el control y a las mujeres la dependencia emocional (Bringas et al., 2017). Cuando estas ideas se internalizan, aumenta la probabilidad de justificar el maltrato (Expósito, 2011).

Figura 2. Violentómetro



Fuente: Instituto Politécnico Nacional (2009).

SEÑALES DE ALERTA, RED FLAGS, FRECUENTES

- Revisar constantemente el teléfono o redes sociales
- Solicitar contraseñas como prueba de confianza
- Aislar de amistades o familiares
- Ridiculizar o humillar frente a otras personas
- Minimizar emociones o invalidar opiniones
- Chantaje emocional o amenazas de abandono



- Controlar decisiones personales o actividades cotidianas
- Estas conductas corresponden a los primeros niveles del violentómetro y pueden escalar si no se identifican a tiempo.

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y PERMANENCIA EN LA RELACIÓN

Salir de una relación tóxica no es sencillo. Factores como dependencia emocional, miedo, esperanza de cambio y falta de redes de apoyo influyen significativamente. Mayra Castillo-González y otros investigadores (2024) señalan que la dependencia afectiva favorece la minimización del maltrato y el temor a la ruptura.

Esto es especialmente relevante en estudiantes universitarios, pues estas primeras relaciones afectivas marcan su desarrollo emocional y pueden consolidar patrones que se mantienen en la vida adulta.

A partir de todo lo anterior, es importante reconocer las señales de una relación tóxica es parte del autocuidado. Además, identificar conductas de control y desvalorización permite cuestionar la normalización de la violencia y abrir la posibilidad de buscar apoyo.

Las universidades tienen un papel clave en la prevención al promover relaciones basadas en el respeto, la igualdad y la dignidad. Por ello, la concientización ayuda a que las y los estudiantes construyan vínculos saludables.

Más allá de la implementación de protocolos institucionales, se requiere una transformación cultural que promueva espacios seguros para fortalecer la resiliencia de estudiantes sobrevivientes y consoliden redes de apoyo capaces de sostener procesos de recuperación y empoderamiento. 🗨️

Referencias

- Bonilla-Algovia, Enrique et al. (2024). "Design and Validation of the Gender-Based Violence Stereotypical Beliefs Scale", en *Behav.Sci.*, vol. 14, núm. 11, p. 1093. <<https://doi.org/10.3390/bs14111093>>.
- Bringas-Molleda, Carolina et al. (2017). "Actitud sexista y trascendente durante el noviazgo entre universitarios latinoamericanos", en *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, vol. 8, núm. 1, pp. 44–55. <<https://doi.org/10.23923/j.rips.2017.08.005>>.
- Castillo-González, Mayra et al. (2024). "Dating violence and emotional dependence in university students", en *Behavioral Sciences*, vol. 14, núm. 3, pp. 176. <<https://doi.org/10.3390/bs14030176>>.
- Expósito, Francisca (2011). "Violencia de género", en *Mente y cerebro*, núm. 48.
- INEGI (2021). Encuesta Nacional de los Hogares (ENDIREH). <<https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2021/>>.
- Instituto Politécnico Nacional (2009). *Violentómetro* [Infografía]. Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género. <<https://www.ipn.mx/genero/materiales/violentometro.html>>.
- Olaiz Fernández, Gustavo et al. (2006). "Prevalencia de diferentes tipos de violencia en usuarias del sector salud en México", en *Salud Pública de México*, vol. 48, núm. 2, 232–238. <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2106641>>.
- Pilco Guadalupe, Gina Alejandra. et al. (2023). "Violencia en el noviazgo y creencias irracionales en estudiantes universitarios: Dating violence and irrational beliefs in college students", en *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, vol. 4, núm. 2, 2944–2960. <<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.807>>.



Angélica Lavalley Candia es Doctora en Psicología por la UAEMéx, distinguida con la Presea Ignacio Manuel Altamirano, y profesora investigadora en la Facultad de Ciencias Agrícola en la misma institución. Cuenta con amplia trayectoria en investigación en el área de violencia de género, salud mental y evaluación psicológica. Ha dirigido y asesorado proyectos de investigación, así como tesis de licenciatura y posgrado; además, cuenta con publicaciones científicas relacionadas con la violencia en la pareja e intervención psicosocial.



Alejandra Moysen Chimal es Doctora en Investigación Psicológica por la Universidad Iberoamericana, Maestra en Investigación Clínica y Licenciada en Psicología por la UAEMéx, todos los grados con mención honorífica. Cuenta con formación especializada a través de diversos diplomados y certificaciones en áreas como psicología de la salud, educación emocional, psicología educativa, investigación científica y formación de capital humano. SNI nivel 1 y cuenta con Perfil PRODEP. Fue directora de la Facultad de Ciencias de la Conducta y Coordinadora de Estudios Avanzados de la UAEMéx. Lidera el Cuerpo Académico de Clínica y Familia y es integrante de la Red Nacional de Estudios de Violencia y Salud.