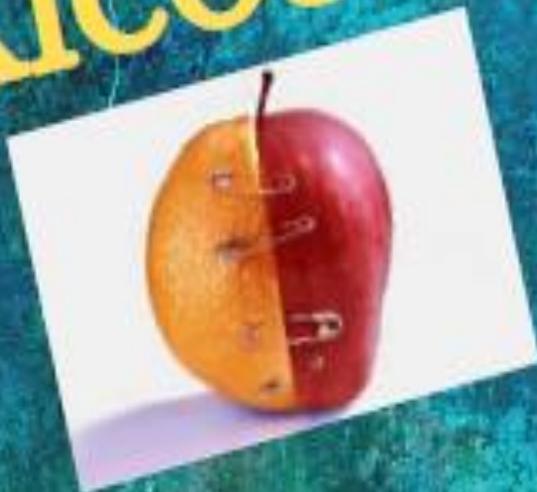


POLOLEOS TÓXICOS



LICEO BICENTENARIO GUILLERMO
FELIÚ CRUZ
I. MUNICIPALIDAD DE ESTACIÓN
CENTRAL
CONVIVENCIA ESCOLAR
ORIENTACIÓN
SEPTIEMBRE 2020

¿QUÉ ES UN POLOLEO TÓXICO?



Es una relación
dañina donde las/os
adolescentes en vez de
construir algo y crecer juntos
se destruyen.
Una/o ve a la otra/o no como
persona con derechos sino
como objeto de su posesión.

LA RELACIÓN COMO UNA PROPIEDAD

Algunas/os
adolescentes confunden la
relación con una propiedad y
eso empieza a generar
conflictos que claramente
pueden generar violencia.



¿CÓMO ES UN POLOLEO TÓXICO?



Se trata de pololeos que se caracterizan por
una o más de las siguientes características:

- la personalidad dominante de ella o él,
- la inseguridad,
- la falta de confianza entre ambos,
- el exceso de control,
- los celos,
- la baja autoestima,
- y/o la excesiva dependencia emocional.

Y TÚ... PUEDE QUE ESTÉS EN UNA RELACIÓN TÓXICA.....



Muchas veces puede que no te des cuenta que estás en una relación tóxica porque:

- lo naturalizas, es decir crees que es algo propio del pololeo.
- no estás consciente, es decir no te das cuenta
- es una costumbre
- te dejas llevar por la inercia
- no eres capaz de ponerle fin.

TESTY TÚ ¿ESTÁS EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

RELACIONES
TÓXICAS



RESPONDE.....

a - ¿Constantemente tu polola/o te compara y mira a otras/os?

sí..... no.....

b - ¿Tus celos te llevan actuar de formas que te avergüenzas?

síno.....

c - ¿Te angustias cuando tu polola/o te ignora o desaparece?

sí.....no

Y TÚ ¿ESTÁS EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

d - ¿Sientes obsesión por saber qué hace y por verla/o?
sí.....no.....

e - ¿La/o has pillado en mentiras, engaños y deslealtades?
sí.....no.....

f - Desde que estás con él/ella te has alejado de tus amigas/os.
sí.....no.....



Y TÚ ¿ESTÁS EN UNA RELACIÓN TÓXICA?

g - Aunque ella/el me da e, tiendo a pensar que es mi culpa.
sí.....no.....

h - Vivo con miedo de que va a hacer o cómo va a reaccionar.
sí.....no.....

i - ¿Existe una gran dependencia o codependencia emocional?
sí.....no.....

RESULTADO: Si contestaste tres veces que Sí puede que estés en una relación tóxica



CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN TÓXICA

En la relación existen
comportamientos constantes de:

- Control
- Chantaje y manipulación
- Celos
- Faltas de respeto
- Dominación en la sexualidad



CONTROL DE LA RELACIÓN



Las relaciones en las que existe un constante control son tóxicas, porque se prohíbe a la persona que sea libre y que tenga su propia manera de actuar y pensar.

Conductas asociadas:

- Controla tu celular y de tus redes sociales
- No permite que tengas amigas/os
- Quiere que todo el tiempo estés con ella o él.
- Las decisiones que afectan a ambos las toma mayoritariamente ella o él
- Es una relación asimétrica o desigual.

CONDUCTAS DE CHANTAJE Y MANIPULACIÓN

El chantaje emocional es característico de los pololeos tóxicos, y es una forma muy da ña pero silenciosa de maltrato en la pareja.

CONDUCTAS ASOCIADAS:

- Si no haces lo que desea, se enfada con facilidad y amenaza con dejarte.
- Te culpa por su mal humor
- Te dice que tú eres la causa de todos sus problemas.
- Te sientes menospreciada/o
- menospreciada y te dice continuamente que no eres nada sin ella o él.



CONDUCTAS DE CELOS

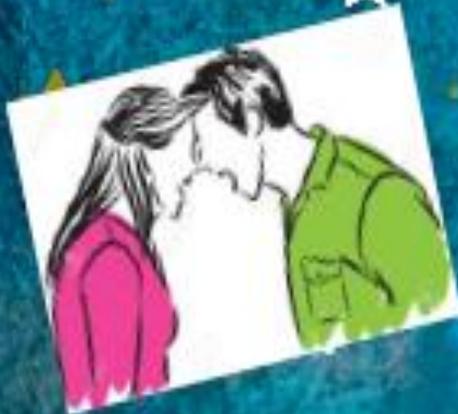
El control sobre la pareja y la inseguridad lleva a comportamientos de celos.

CONDUCTAS ASOCIADAS

- Se enoja y pone agresiva/o cuando pasas tiempo con amigas/os.
- Frecuentemente pregunta por tus horarios y cuestiona tu versión de los hechos.
- Cuando compartes en el liceo o en tu barrio con una/un amiga/o, tu pareja arma un escándalo.
- Te critica y te molesta por tu manera de vestir y tu forma de ser.



Falta de respeto



Una relación no puede ser sana cuando existe falta de respeto. La confianza y el respeto son pilares básicos de cualquier relación saludable.

CONDUCTAS ASOCIADAS

- Ella o él te insulta en privado o en público porque no cumples con lo que espera de ti.
- No respeta tu opinión y desprecia tus palabras
- Desvaloriza tus proyectos y tus actividades solo le da importancia a las de sí misma/o.
- Quiere que estés siempre pendiente de ella/le gusta recibir más que de dar.

EXPRESIONES DE TU SEXUALIDAD

Entendemos la sexualidad en un amplio sentido que incluye la manera en que te relacionas y expresas con las/os con los demás desde tu identidad como mujer, hombre u otro.

En una relación tóxica hay conductas que no te dan bienestar, que no te hacen sentir bien.

CONDUCTAS ASOCIADAS

- Tu polola/o no te hace sentir bien respecto a tu cuerpo y a la intimidad y lo hace intencionadamente.
- Te compara de manera frecuente con sus ex parejas para que te sientas mal.
- No respeta tus tiempos, te presiona y/o fuerza a hacer cosas que no deseas.
- Tratas de complacerla/o para evitar que se enoje o perderla/o.



¿QUÉ PUEDES HACER?

Es necesario aclarar que en algún momento tu relación puede pasar por una mala etapa, en que puede que se manifiesten levemente algunos de estos comportamientos y que eso no signifique que sea un pololeo tóxico.

En un pololeo tóxico estas conductas son constantes.

COLOCAR LÍMITES:

- Es fundamental que en una relación de pololeo coloques límites claros que te definan y te protejan como persona, es decir seas tú misma/o sin permitir que te pasen a llevar.
- Nadie tiene derecho a cambiar tu personalidad ni tus valores, lo que sí vale es que como pareja haya intercambio y crecimiento mutuo.



¿QUÉ PUEDES HACER?

- Hay valores sociales e individuales que son esenciales y que no son negociables.
- En cuanto a las opiniones diversas, tiene que haber libertad y aceptar lo que por derecho le corresponde a la/el otra/o.
- No recibas menos de lo que entregas y te mereces,



CÓMO SALIR DE AHÍ



- Aceptar que no es amor, es adicción.
- Aceptar que ella/él no va a cambiar
 - Pedir apoyo a tus redes
 - Ir a psicoterapia
- Cultivar tu amor propio, tu autoestima
- Escuchar tu mente y cuerpo y poner límites.
- La pregunta que puedes hacerte es:
Tú, ¿Convienes a mi vida? Si la respuesta es no,
Puede que concluyas que....
... "Te dejo no porque no te ame sino porque no
convienes a mi vida..."

ESTIMADAS/OS ESTUDIANTES:

Esperamos
que se encuentren muy bien y que
este material les haya sido provechoso.

Se despide de ustedes:

Orientación

Convivencia Escolar

Bibliografía:

- MARIANA LABBÉ T. PSIQUIATRA
CLINICA ALEMANA - CHILE
- FUNDACIÓN INSTITUTO DE LA MUJER - ESTUDIO
"AMORES TEMPRANOS" CHILE - ABRIL 2019
- PSICOLOGÍA Y MENTE - RELACIONES TÓXICAS
PÁGINA WEB