El Líder

Fecha: 08/07/2025 Audiencia: 15.600 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $50.789 Tirada: 5.200 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $708.350 Difusión: 5.200 Ámbito: PRENSA DIARIA
Vpe portada: $708.350 Ocupación: 7,17% Sector: INFORMACION GENERAL

Relaciones tóxicas

Hablar de "relaciones tóxicas" se ha vuelto común, pero este término, más popular que técnico, puede simplificar algo mucho más complejo. Cuando decimos que una relación nos hace mal, solemos poner el problema afuera, como si no tuviera que ver con nosotros. Sin embargo, todo vínculo involucra nuestras propias heridas, historias y modos de amar.

Muchas veces, sin darnos cuenta, repetimos patrones aprendidos en la infancia: esforzarnos para ser vistos, adaptarnos para ser queridos, callar para no incomodar. Y así, en la adultez, buscamos vínculos donde seguimos luchando por un lugar. No siempre hay violencia explícita, pero sí un dolor que se instala y se repite.

Claudia Szita
Académica Escuela de Psicología U.
Andrés Bello, sede Viña del Mar