**Escuela Normal de Educación Preescolar**

Licenciatura en Educación Preescolar

**Docente:** Diana Elizabeth Cerda Orocio

**Curso:** Computación

**Alumna:** Brenda Saidaly De la Rosa Rivera

**Grado:** 1“D” **No. Lista:** 5

Segundo semestre

**Nombre del trabajo:** **“DOCUMENTO FORMAL”**

**Unidad 2.** Herramientas ofimáticas

**Competencias:**

\*Ejercitar el uso de las herramientas ofimáticas para automatizar, optimizar, reutilizar y compartir información en las tareas operativas

Saltillo, Coahuila

28-4-2020

**INDÍCE**

[INTRODUCCION 2](#_Toc38995345)

[DESARROLLO 3](#_Toc38995346)

[CAPÍTULO 1.- PLANTEAMIENTO DE INVESTIGACION 3](#_Toc38995347)

[1.1.- Planteamiento del problema/interrogante de investigación 3](#_Toc38995348)

[1.2 Objetivo general 3](#_Toc38995349)

[1.3 Objetivos específicos 3](#_Toc38995350)

[1.4 Preguntas de investigación 3](#_Toc38995351)

[1.5 justificación 3](#_Toc38995352)

[CAPÍTULO 2.- MARCO TEÓRICO 5](#_Toc38995353)

[CONCLUSIONES 10](#_Toc38995354)

[Bibliografías 11](#_Toc38995355)

[ANEXOS 15](#_Toc38995356)

# **INTRODUCCION**

El tema a tratar en este trabajo es, ¿Qué relación existe entre los acontecimientos y las conductas de una persona toxica?, ya que es un tema muy interesante e importante en la actualidad. Tomando en cuenta como objetivo primordial el conocer las condiciones en las que se encuentra una persona tóxica porque es importante conocer así todos los factores que influyen en la persona y en la relación para ser tóxica, analizando la situación encontrando los motivos, las características que lleva la relación, el estado psicológico de la persona tóxica que según Blázquez & Montero, 2010 el “Síndrome de adaptación paradójica a la violencia doméstica”. Es un conjunto de procesos psicológicos que terminan en el desarrollo paradójico de un vínculo interpersonal de protección entre la mujer víctima y el varón agresor dentro de un ambiente traumático y restrictivo al nivel de estímulos por medio de la inducción de un modelo mental. Así como también influye la relación que tiene una persona toxica con su pareja, hablando de sus actitudes y comportamientos según Lacha M, el primero de estos comportamientos o actitudes, es la expresión de comentarios o palabras hirientes u ofensivas, hacia la otra persona. Así, atacan a su autoestima y quedando afectadas de tal manera que la propia percepción queda sujeta a lo que la otra persona opine.

La finalidad de este trabajo de investigación es que el lector conozca sobre el tema y así pueda brindar apoyo a personas más cercanas o bien, si está pasando por esta situación esté informado y sepa cómo actuar o qué hacer y que sea de su agrado.

# **DESARROLLO**

# **CAPÍTULO 1.- PLANTEAMIENTO DE INVESTIGACION**

## 1.1.- Planteamiento del problema/interrogante de investigación

¿Qué relación existe entre los acontecimientos y las conductas de una persona tóxica?

## 1.2 Objetivo general

Conocer las condiciones en las que se encuentra una persona tóxica.

## 1.3 Objetivos específicos

Describir las características que tiene una persona tóxica

Determinar el estado psicológico en el que se encuentra esa persona

Analizar la relación que lleva con su pareja

Conocer las actitudes de una persona tóxica en la relación

Conocer los motivos que la llevan a ser relación tóxica

## 1.4 Preguntas de investigación

¿Cuáles son las características que tiene una persona tóxica?

¿Cuál es el estado psicológico en el que se encuentra la persona?

¿Qué tipo de relación tiene con su pareja?

¿Cuáles son las actitudes que tiene una persona tóxica?

¿Cuáles son los motivos que llevaron a la relación a ser tóxica?

## 1.5 justificación

En la actualidad, generalmente se vive este suceso principalmente en los jóvenes, ya que se ve, no solo en la ciudad de Saltillo, sino también en otras ciudades, e incluso países porque es un problema de las personas o más que nada de los jóvenes, por su madurez, conductas o falta de experiencia en las relaciones, ya que no se toman muy en serio. Al menos en el salón de clases que me encuentro, existen o en un tiempo atrás, 5 personas tóxicas en los noviazgos y muchas veces no queremos reconocerlo.

Reconozco que este tema o problemática tal vez no sea de mucho interés para el público en general, pero es una situación un tanto difícil y grave porque involucra el estado emocional psicológicamente de la persona y no solo de ella, sino también de su pareja, sus antecedentes, su familia y otros factores que la pueden llevar a tener un comportamiento así. Por ello se ha considerado trascendente estudiar la relación entre los acontecimientos y las conductas que la llevaron a esto, analizando así cada una de las actitudes, comportamientos, carácter y valores que tiene la persona toxica, así como también el de las personas que lo rodean.

El estudio planteado ayudará, entre otros aspectos, a conocer la relación noviazgo tóxico-jóvenes, sus implicaciones para el desarrollo del noviazgo, pudiendo así conocer más sobre una persona así y reconocer si es tóxica o no. Siempre y cuando se tenga la información brindada comprendida para poder ayudar o mejorar la relación, si se presenta un así. Siendo más precisa para los adolescentes que es donde se presentan más, proporcionando también, información clara y precisa para los padres de familia y maestros, sobre cómo manejar de modo más provechoso la relación del noviazgo tóxico con los jóvenes, apoyando así a sus hijos o seres queridos si presentan esta situación.

Por otra parte la investigación contribuirá a contrastar con datos de la escuela o incluso de la ciudad, los datos sobre las parejas que tienen una persona tóxica en otros lugares o ciudades.

La investigación es viable, pues se dispone de los recursos necesarios para llevarla a cabo, como serían: material didáctico, libros, internet, entre otros recursos.

# **CAPÍTULO 2.- MARCO TEÓRICO**

Para este trabajo de investigación se encontró información acerca del tema Relaciones tóxicas y jóvenes y se recopilan diversos autores que se mencionan a continuación.

Un amor es dañino cuando la relación está llena de ataduras, dependencias, agobios y obsesiones, a tal punto que ambos se destruyen mutuamente. (Paño, Cori, Mérida, & Mendoza, 2016). Según, Molina, 2014. Si una persona se siente manipulada cuando utiliza los sentimientos de culpa, sarcasmo o ironía para contradecirla, también, que no merece eso pero no pone fin a la relación, entonces está atrapado en una relación tóxica. Así como también contamina la autoestima, la felicidad y el modo en que una persona se sitúa en el mundo. (Carmona, 2018).

Los principales tipos de relaciones tóxicas son: el amor hostigante, punto de atención de su pareja, amor paranoico/vigilante, un miembro de la pareja se obsesiona con que va a ser traicionado, el amor subversivo, uno ve al otro como figura de autoridad, el amor narcisista, personas que solo ven por sí mismas, perfeccionista, persona obsesiva compulsiva, violento, control y dominación, caótico, personas emocionalmente inestables, esquizoide, capacidad por reconocer o expresar emociones propias o ajenas. (Sabater, 2014).

Algunos otros tipos son: relaciones co-dependientes, se pierde la individualidad, basadas en expectativas irreales o idealizadas, se intente cambiar al otro, mentiras continuas, comunicación pasivo agresiva, y que quedan en segundo plano, es decir como segunda opción de todo. (Omicrono, 2014). Todo esto puede prevenir de los amores insípidos, en los que realmente no se sabe si el sentimiento hacia la pareja exista o no. (Riso, 2015).

Las características que definen a una relación tóxica son: la desconfianza, obligación a dar explicaciones, reclamos, pérdida de tiempo, críticas y burla, cambio de forma de ser. (Pañuelas, 2017).Según, Farias, 2016. Otra de las características, es que una de las dos personas está cegada esperando que la pareja demuestre ese valor, se pierde el objetivo propio, y no es capaz de observar si realmente la otra persona cumple con las expectativas que tiene de la pareja ideal.

Presentan acciones de coerción o violencia simbólica, psicológica, o machista. (Montero, 2018). Según, Acosta, 2017. La mentalidad en adolescentes, resulta muy llamativo que siga habiendo un 14,6% de chicos que piensa que el hombre debe dirigir con cariño, pero con firmeza, a la mujer; o que un 9,9% de las chicas acerté que no es propio de hombres encargarse de las tareas del hogar; o que un 8,2% de los chicos piense que el lugar más adecuado para la mujer es su casa.

Así mismo, se define la violencia en las relaciones de noviazgo, como todo ataque

Intencional de tipo sexual o físico de un miembro de la pareja contra el otro.

Las conductas violentas en parejas jóvenes no son percibidas como tales ni por las

Víctimas ni por los agresores, los signos del maltrato, se confunden con muestras de afecto que, en realidad, son conductas controladoras. (Hernandez, 2012).

Otro rasgo muy marcado que caracteriza a una conducta violenta es que no se da solo con la persona con quien el agresor convive actualmente, sino también con exparejas. (Cantie, 2018).

Otras formas de presentarse la relación tóxica, es existiendo la ausencia de comunicación, infelicidad personal, falta de proyectos personales, y principalmente falta de amor y placer. (Nachtigall, 2014).

El estado psicológico se compone de dos fases: estado, situación o modo en que se encuentra una persona y psicológico se refiere al estudio de la mente, entonces se define como la forma en que se encuentra mentalmente una persona. (Reverso Diccionario, 2017).

La gente tóxica desafía la lógica. Investigaciones recientes del Departamento de Psicología Biológica y Clínica en la Universidad Federico Schiller, de Alemania, hallaron que la exposición a los estímulos que provocan emociones negativas provoca en los cerebros de las personas un estrés masivo. (Bradberry, 2017).

Según Blazquez & Montero, 2010 “Síndrome de adaptación paradójica a la violencia doméstica”. Es un conjunto de procesos psicológicos que terminan en el desarrollo paradójico de un vínculo interpersonal de protección entre la mujer víctima y el varón agresor dentro de un ambiente traumático y restrictivo al nivel de estímulos por medio de la inducción de un modelo mental. Por otra parte existe otro síntoma, de la sintomatología histérica, que Sydenham ya designaba como "proteiforme", se ordena en grupos. Paroxismos o crisis neuropáticas, alteraciones de las funciones psicomotrices del sistema nervioso y trastornos viscerales o titulares (trastornos funcionales). (Prado, 2010).

Según Roda & Aparicio, 2017. El término tóxica/o es fácil de entender, tiene fuerza por lo venenoso de su resonancia, sustancia inflamable y con la que hay que tener mucho cuidado. En este sentido, cuando decimos que algo es tóxico estamos diciendo que no es digno de confianza, en sí, por la forma en la que es.

Por otro lado, el liderazgo tóxica es otra manera en la que se encuentra una persona tóxica, las disfunciones de personalidad en individuos son la principal causa por la que se genera un liderazgo tóxico ya que de estas dependerá el trato y la relación que el líder tenga con sus subordinados, afectando a su estado mental. (Campana, 2013).

La ingestión de drogas y de alcohol se realiza generalmente con la intención de modificar las vivencias para alcanzar sensaciones de exaltación de los sentidos. Esta ingestión provoca estados psíquicos diferentes a los normales, por lo que es lógico concluir que tales modificaciones pueden tener repercusión en la responsabilidad. (Argés, 2016).

Según The free dictionary, 2013 La relación de una persona tóxica con su pareja, se entiende por la conexión que existe entre ellas dos por alguna circunstancia que los une. Los seres humanos se viven cada vez menos felices, debido a la falta de relaciones interpersonales satisfactorias, dentro de las que la persona se sienta comprendida y escuchada, y en la que pueda desarrollarse plenamente sin que exista el temor al rechazo y al abandono. (Medina, 2009).

La relación que se lleva podría presentarse de diferentes maneras, la falta de dialogo principalmente, la infidelidad, no puede faltar el alcohol y las drogas. (Ibañez, 2016). Sin embargo, existirán personas vinculadas ligeramente a la otra, otras excesivamente, o también sin ninguna vinculación, pero si existe mucha dependencia emocional por parte de la pareja de la persona tóxica. (Alvarez, 2018).Por ello también existe el maltrato hacia la pareja, según Gayá, 2016 Los jóvenes no reconocen entre sí conductas que son parte de la violencia; todas las chicas que han sido encuestadas pensaban que cualquier actitud podría cambiar a través del amor, cegándose completamente por eso.

Una frase muy interesante es que; los acosadores son vampiros que buscan nutrirse de la vida de otros, así como en los adictos que los efectos de la droga es muy poco tienen que seguir vampirizando a nuevas víctimas. (Armañanzas, 2013). Y muchas veces el amor ya no es suficiente o siquiera necesario para hacerlo. La revolución sexual de los jóvenes va en contra de las costumbres, leyes y normas familiares. (Rudy, 2014).

Un tema muy importante del cual hablar, son las actitudes que tiene una persona toxica, según, Significados, 2017 de acuerdo a la psicología,la actitud es el comportamiento que se produce en diferentes circunstancias o contextos.

El primero de estos comportamientos o actitudes, es la expresión de comentarios o palabras hirientes u ofensivas, hacia la otra persona. Así, atacan a su autoestima y quedando afectadas de tal manera que la propia percepción queda sujeta a lo que la otra persona opine. (Lacha, 2014). El egocentrismo y la falta de empatía son los siguientes. (Rull, 2018). Terminando por el egoísmo y el chantaje hacia el otro individuo. (Delgado, 2015).

Existen antecedentes que llevan a una persona a tomar ciertas actitudes más delante, por ello es que es importante conocerlos. El primero es la familia ya que se lleva un patrón diferente en cada una, de tal modo que el entorno en concreto le afecta a los individuos a llevar ciertas actitudes. (Rojas, 2014).

Por consiguiente se comienza a pensar solo en la otra persona, existe temor por hacer algo que lo disguste, sentirse vigilado, olvidar a las amistades, cambiar la forma de sentirse por complacer al otro. (Gil, 2014). Otro factor muy importante, son los celos, los celos constituyen una experiencia emocional compleja, caracterizada por sentimientos y pensamientos paradójicos, oscilaciones entre el amor y el odio, la convicción y la sospecha, la humillación y la ira, la necesidad de rogar, lo que es motor de conductas invasivas y absurdas. (Marengo, 2014).

Por otro lado, creemos que somos capaces de reconducir a la otra persona por el buen camino, o que nadie nos va a querer tanto como ella, también implica el miedo a la soledad y a salir de nuestra zona de confort. (Cañeque, 2018). Así como también, si sabemos que la persona nos oculta algo y no hacemos nada o viceversa, se está dando la mentira, otro de los factores más importantes en la relación. (Rubín, 2015).

# **CONCLUSIONES**

Los motivos mencionados anteriormente, se enlazan con un factor muy grave, ya que influye en muchos temas y no solo este, pues es uno de los principales motivos de atacar al prójimo, la violencia de género es la coacción física psíquica o física ejercida sobre una persona en contra de su voluntad. (Expósito, 2011).

A continuación se presentan una serie de consejos para ser feliz, de diferente manera, ya sea con una nueva pareja, para salir de una relación toxica y para los padres de familia (una forma de mostrar apoyo a sus hijos que pasan por ello).

La receta de un amor sano. Deseo. Necesarios momentos de intimidad y máximo acercamiento. Amistad. Nuestra pareja debería ser nuestro mejor amigo, con quien sintamos una confianza absoluta. Propósito común. Sentir que miramos hacia la misma dirección. Valores. Los principales deberán coincidir con los del otro, ya que de no ser así, puede ser motivo de fuertes discusiones. Compromiso. Implica poner todo de nuestra parte para que la relación funcione. Transparencia. El hecho de necesitar saber algo, y que el otro no responda, genera en nosotros ansiedad y aumenta enormemente nuestra inseguridad. (Congost, 2013).

Para salir de una relación tóxica, tenemos que comenzar por querernos, y saber lo increíble que somos, levantar nuestra autoestima y conocer de todo lo que somos capaces, saber que seguir con eso ya no vale la pena y no va a funcionar por más que intentemos o queramos, que las personas no cambian por nada ni nadie, es muy difícil que una persona a lo haga, aceptar que nuestros amigos tenían la razón y todas las personas que nos pedían terminar con esto, correr, salir de ahí lo antes posible y ser libre de la relación tóxica. (S/T, 2018).

Como padres, pueden brindarle el siguiente apoyo a sus hijos, una actitud y mirada positiva y con afecto, aceptar la situación y sobre todo tenerles paciencia, ayudarles a tomar conciencia, y sobre todo ser como un amigo, mostrándoles adecuada discreción y confidencialidad. (Castillo, 2015).

# **Bibliografías**

Acosta, J. (2017). *Dialnet*. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=110216 el día 25 de octubre de 2018.

Alvarez, J. (2018). *Universidad Ricardo Palma*. Recuperado de http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1425/Tesis-JuanaLuisaA-r%5b1126%5d%20P.pdf?sequence=1&isAllowed=y el día 26 de octubre de 2018.

Argés, J. (15 de Febrero de 2016). *La intoxicación plena*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Joaquin\_Arges/publication/300098892\_La\_intoxicacion\_plena\_y\_la\_eximente\_incompleta\_en\_el\_derecho\_penal\_espanol/links/570930f108ae2eb9421e2c95/La-intoxicacion-plena-y-la-eximente-incompleta-en-el-derecho-penal-espanol.p el día 26 de ocutbre de 2018.

Armañanzas, G. (2013). *Relaciones tóxicas: acosos, malos tratos y mobbing.* Eunate S.L. .

Blazquez, M., & Montero. (Enero-Junio de 2010). *Psiología y salud*. Recuperado de https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-20-1/20-1/Macarena-Blazquez-Alonso.pdf el día 26 de octubre de 2018.

Bradberry, T. (27 de Abril de 2017). *Huffpost*. Recuperado de https://www.huffingtonpost.com.mx/travis-bradberry/las-personas-inteligentes-manejan-asi-a-la-gente-toxica\_a\_22057084/ el día 28 de octubre de 2018.

Campana, A. (2013). *Repositorio de tesis de grado y posgrado*. Recuperado de http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/9551 el día 25 de octubre de 2018.

Cantie, E. (8 de Marzo de 2018). *ABC*. Recuperado de http://www.abc.com.py/especiales/fin-de-semana/relaciones-toxicas-cuando-el-amor-se-convierte-en-dolor-1681484.html el día 26 de octubre de 2018.

Cañeque, P. (3 de Marzo de 2018). *Paula cañeque*. Recuperado de https://www.paulacaneque-psicologa.com/relaciones-toxicas/ el día 25 de octubre de 2018.

Carmona, R. (5 de Mayo de 2018). *La vanguardia*. Recuperado de https://www.lavanguardia.com/vivo/20180505/443204470336/claves-dejar-relacion-toxica.html el día 25 de octubre de 2018.

Castillo, C. (2015). *Enséñame a querer*. Recuperado de https://dspace.carm.es/jspui/bitstream/20.500.11914/2607/1/2018\_Ense%C3%B1ame\_a\_querer.pdf el día 28 de octubre de 2018.

Congost, S. (2013). *Cuando amar demasiado es depender*. Recuperado de https://www.silviacongost.com/wp-content/uploads/2016/07/29457\_Cuando\_amar\_es\_demasiado.pdf el día 28 de octubre de 2018.

Delgado, J. (6 de Diciembre de 2015). *Rincón de la psicología*. Recuperado de https://www.rinconpsicologia.com/2015/06/10-actitudes-que-delatan-una-persona.html#comment-form el día 28 de octubre de 2018.

Expósito, M. M. (2011). *Violencia de género* . Recuperado de https://www.investigacionyciencia.es/files/7283.pdf el día 26 de octubre de 2018.

Farias, C. (2016). *Colibri*. Recuperado de https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/123456789/8594 el día 26 de octubre de 2018.

Gayá, V. (13 de Marzo de 2016). *El siglo de Europa*. Recuperado de http://www.elsiglodeuropa.es/siglo/historico/2016/1145/1145Tiemposdehoy.pdf el día 25 de octubre de 2018.

Gil, I. (21 de Marzo de 2014). *El confidencial*. Recuperado de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-03-21/las-causas-mas-frecuentes-de-que-el-amor-se-arruine-en-las-parejas-de-hoy\_103338/ el día 28 de octubre de 2018.

Hernandez, M. (2012). *Violencia en relaciones de pareja*. Recuperado de https://core.ac.uk/download/pdf/71007168.pdf el día 26 de octubre de 2018.

Ibañez, O. (2016). *Repositorio digital*. Recuperado de http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/8415/1/ECUACS%20DE00005.pdf el día 26 de octubre de 2018.

Lacha, M. (2014). *Upna*. Recuperado de https://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/16469/TFG14-TS-LACHA-68248.pdf?sequence=1&isAllowed=y el día 28 de octubre de 2018.

Marengo, M. (2014). *Los celos en la pareja*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Marcelo\_Marengo/publication/282877533\_Los\_celos\_en\_la\_pareja/links/5621288f08aea35f2681b574/Los-celos-en-la-pareja.pdf el día 28 de octubre de 2018.

Medina, B. (2009). *Periodicos*. Recuperado de http://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/4903 el día 25 de octubre de 2018.

Molina, C. (17 de Abril de 2014). *Ciara Molina*. Recuperado de http://www.ciaramolina.com/relaciones-toxicas/ el día 25 de octubre de 2018.

Montero, M. (9 de Julio de 2018). *Vanguardia*. Recuperado de http://www.vanguardia.com/entretenimiento/galeria/437750-relaciones-toxicas-identifiquelas el día 25 de octubre de 2018.

Nachtigall, P. (30 de Septiembre de 2014). *Clarín entre mujeres*. Recuperado de https://www.clarin.com/entremujeres/pareja-y-sexo/pareja/pilares-amor-toxico\_0\_H1-G4ctwXl.html el día 25 de octubre de 2018.

*Omicrono*. (1 de Agosto de 2014). Recuperado de https://omicrono.elespanol.com/2014/08/los-10-tipos-de-relaciones-toxicas-que-debes-evitar/ el día 26 de octubre de 2018.

Paño, M., Cori, M., Mérida, R., & Mendoza, E. (2 de Octubre de 2016). *Lux mentis*. Recuperado de http://investigacion.uab.edu.bo/pdf/LuxMentis.pdf#page=4 el día 25 de octubre de 2018.

Pañuelas, J. (24 de Enero de 2017). *En pareja*. Recuperado de https://www.enpareja.com/hot/5-Caracteristicas-de-una-relacion-toxica-20170124-0009.html el día 25 de octubre de 2018.

Prado, M. (Febrero de 2010). *Scielo*. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1699-695X2010000100009&script=sci\_arttext&tlng=en el día 25 de octubre de 2018.

*Reverso Diccionario*. (2017). Recuperado de https://diccionario.reverso.net/espanol-definiciones/estado+psicol%C3%B3gico el día 28 de octubre de 2018.

Riso, W. (19 de Octubre de 2015). *Walter Riso*. Recuperado de http://www.walter-riso.com/amores-insipidos/ el día 28 de octubre de 2018.

Roda, C., & Aparicio, D. (6 de Agosto de 2017). *Psyciencia*. Recuperado de https://www.psyciencia.com/personas-toxicas-el-peligroso-termino-que-se-ha-puesto-de-moda-en-la-psicologia-popular/ el día 26 de octubre de 2018.

Rojas, L. (2014). *La familia: De relaciones tóxicas a relaciones sanas.* España: Penguin Random House Grupo Editorial .

Rubín, A. (2015). *Lifeder.com*. Recuperado de https://www.lifeder.com/relaciones-toxicas/ el día 28 de octubre de 2018.

Rudy, R. (Mayo de 2014). *Creencias irracionales en personas con relacion de pareja*. Recuperado de http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rosal-Rafael.pdf el día 28 de octubre de 2018.

Rull, A. (11 de Julio de 2018). *El periodico* . Recuperado de https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20180711/rasgos-personas-toxicas-dependencia-autoestima-6929105 el día 25 de octubre de 2018.

S/T. (2018). *Better2you*. Recuperado de https://better2you.com/salir-de-una-relacion-toxica el día 28 de octubre de 2018.

Sabater, V. (23 de Marzo de 2014). *La mente es maravillosa*. Recuperado de https://lamenteesmaravillosa.com/tu-amor-es-malo-para-mi-salud/ el día 25 de octubre de 2018.

*Significados*. (22 de Marzo de 2017). Recuperado de https://www.significados.com/actitud/ el día 28 de octubre de 2018.

*The free dictionary*. (2013). Recuperado de https://es.thefreedictionary.com/relaci%C3%B3n el día 26 de octubre de 2018.

# **ANEXOS**

