Las relaciones tóxicas son aquellas que **afectan negativamente el bienestar emocional y psicológico** de las personas involucradas. No se dan únicamente en las relaciones de pareja sino también en las familiares o de amistad.

Es crucial que los adolescentes aprendan a identificarlas y manejarlas adecuadamente.

Esta tutoría servirá a trabajar el tema, concienciando, **previniendo** y **brindando herramientas** para que puedan identificar, evitar y salir de relaciones tóxicas. Además ayuda a promover relaciones basadas en el respeto, la igualdad y el bienestar mutuo.

¿Me estará pasando?

Es importante que nuestras alumnas y alumnos **identifiquen algunos síntomas** que pueden surgir cuando sienten que la relación con un amigo, amiga, padre, madre, pareja es extraña o les hace sentir incómodos, pero no están seguros de si realmente es tóxica. A veces, pueden experimentar una duda constante sobre lo que les está ocurriendo.

Reconocer las señales que indican una relación tóxica es importante para evitar pasar más tiempo en ella, ya que, **cuanto mayor sea el tiempo** en esta relación más repercusión física y psicológica habrá.

Estas son las red flags

Una «red flag» o «bandera roja» es un concepto que se ha introducido en el vocabulario adolescente. Son señales de advertencia que **indican comportamientos** problemáticos o potencialmente peligrosos en una relación.

Con la tutoría tendrán ejemplos concretos los cuáles les **podrán servir de espejo**, ayudar a reflexionar sobre lo que les está pasando. Además se les propondrán herramientas sobre cómo detectar, consecuencias y estrategias. Con eso podrán

también ayudar a los demás en su entorno a detectar comportamientos peligrosos.

Hablemos de actitudes saludables

Inspirándonos en el **modo de actuar de Jesús** podrán reflexionar sobre su propia experiencia y en primera persona encontrar estrategias que les ayuden a poner remedio y límites sanos. O por lo menos **despertar** y pedir ayuda.

Nos ha preparado esta tutoría nuestro *López Vicuña San Blas*. ¡Gracias!

En *Descárgate* podrás encontrar los materiales de la tutoría **Relaciones tóxicas**.

□□□□□

Puntuación: 5 de 5.

Descárgate la tutoría **Relaciones Tóxicas**:

Guion
presentación
ESQUEMA