



## ¿Está en una relación tóxica?, así puede identificarlo y salir de ella.



“Los vínculos tóxicos se caracterizan porque uno de los dos o ambos buscan ser el centro de atención todo el tiempo, entonces hacen lo posible, así sea inventando excusas, para que la otra persona no se relacione con alguien más y empieza la manipulación, el control y la desconfianza”, explica Pablo Monsalve, psicólogo y docente de Areandina.

Son relaciones que generan muchísimo miedo y culpa “porque se utiliza una estrategia que en psicología llamamos el doble vínculo, que es decir una cosa, pero querer en realidad, otra. Las personas tóxicas generan una victimización de sí mismas. Suelen decirse pobrecitos de mí y cuando el otro hace algo bien, tienden a minimizarlo y a ser abusadores emocionales”, señala Monsalve. (Fuente: 20minutos)

**Psico-dato:** Las relaciones tóxicas están llenas de comunicaciones patológicas, entre ellas el doble vínculo. Es bueno aprender a identificar esta clase de interacciones para ponernos a salvo.

## Maltrato infantil: Más del doble de riesgo de sufrir trastornos como psicosis o esquizofrenia.

Con motivo del Día Internacional de la Lucha contra el Maltrato Infantil, que se celebran los 25 de abril, la Asociación Nacional de Psicólogos Clínicos y Residentes (ANPIR), ha advertido de las consecuencias en la edad adulta del maltrato infantil. “Está demostrado que los traumas durante la infancia están relacionados con una mayor probabilidad de sufrir trastornos de salud mental”, aseguran en ANPIR. Así, un estudio de la Universidad de Birmingham publicado en 2019, ya constató que los niños que han vivido una situación de maltrato tienen más del doble de probabilidades de desarrollar trastornos mentales graves como psicosis, esquizofrenia y trastorno bipolar, cuando crezcan.



maltrato, podrían tener el doble de riesgo de intentos de suicidio. “Los efectos negativos de los malos tratos contribuyen a un incremento de la mortalidad y morbilidad en la etapa adulta, pues también se relacionan con otros problemas de salud como cardiopatías, obesidad, tabaquismo, comportamientos sexuales de alto riesgo o consumo de sustancias nocivas”, subrayan en ANPIR.

“En este sentido, la prevención y la detección temprana son las mejores armas con las que combatir esta lacra, aunque no se trata de una tarea sencilla. Y es que, muchas veces los niños no son conscientes de que están viviendo una situación de maltrato. Y si lo son, no saben a quién dirigirse

Asimismo, los expertos señalan que alrededor del 35% de los trastornos mentales que se diagnostican en la edad adulta, tienen relación con experiencias de maltrato en la niñez. La literatura científica remarca que las víctimas de este tipo de

o dónde pedir ayuda; piensan que no les van a creer o no quieren poner en aprietos a sus padres”, informa la coordinadora de la sección de psicología clínica de la infancia y adolescencia de ANPIR, Gloria Bellido. (Fuente: consalud.es)

**Psico-dato:** Establecer un vínculo sano con los niños es la principal tarea de los padres. El desarrollar una comunicación congruente y sin contradicciones, permitirá prevenir trastornos psicológicos posteriores.

