

# HOMBRES ANTE LA EMERGENCIA DEL COVID-19

## ¿CÓMO IDENTIFICAR UNA RELACIÓN TÓXICA?

Una relación es tóxica cuando empieza a producir malestar psicológico y emocional para una o ambas personas. Algunos indicadores son

1 Le molesta o se enfada que pases tiempo con amigos/as, otras personas

2 Pide constantemente explicaciones de tus horarios y actos

3 Usa manipulación, chantaje emocional.  
"si no haces lo que yo quiero, me enfado"

4 No respeta la privacidad  
Revisa tus mensajes o Hackea redes sociales

5 Se cree dueño/a de la otra persona



12

**Amor tóxico**

Piensa que celos, dolor, y violencia son indicadores de estar enamorado

6 Influye de mala manera para que cambies tu estilo, ropa, etc.

7 Te menosprecia o cuestiona de mala manera

8 Invisibiliza, minimiza tus virtudes o intereses.

9 Se pasa recordándote tus errores del pasado

10 Te compara con otras parejas del pasado

11 Te exige que realices prácticas cuando no quieres.