

# Relaciones Tóxicas

Qué son y cómo superarlas



## Relaciones Tóxicas vs Relaciones Sanas

- ▶ ¿Qué es una Relación Tóxica?
- ▶ ¿Qué es una relación sana?
- ▶ Claves para identificar una RT
- ▶ Claves para reconocer a una Persona Tóxica
- ▶ Ejemplos de RTs
- ▶ ¿Porqué entablamos RTs y porqué seguimos en ellas?
- ▶ ¿Cómo poner fin a una RT?



## ¿Qué es una relación tóxica?

- ▶ Te hace sentir mal
- ▶ Te obliga a cambiar
- ▶ Destruye quien eres
- ▶ Engancha emocionalmente
- ▶ Te hace sentir inútil
- ▶ Te sientes manipuladx
- ▶ Te hace sentir culpable
- ▶ Absorbe tu energía
- ▶ Mina tu autoestima...



## ¿Qué es una Relación Sana?

- ▶ Te hace sentir bien
- ▶ Te sientes aceptadx
- ▶ Te ayuda crecer y mejorar
- ▶ Te sientes libre para expresarte, elegir...
- ▶ Te sientes valoradx
- ▶ Te sientes amadx
- ▶ Suma y no resta
- ▶ Sientes que importas
- ▶ Te empodera



## Relaciones Tóxicas vs Relaciones Sanas

▶ DEPENDENCIA

▶ MIEDO

▶ RECIBIR

▶ YO

▶ CULPA

▶ LIBERTAD

▶ AMOR

▶ DAR

▶ NOSOTRXS

▶ RESPONSABILIDAD



## Claves para identificar una RT

- ▶ Crítica
- ▶ Discusiones
- ▶ Desprecio
- ▶ Descalificaciones o insultos
- ▶ Amenazas de abandono
- ▶ Manipulación o chantaje emocional
- ▶ Victimismo
- ▶ Sobre protección
- ▶ Celos



## Claves para reconocer a una Persona Tóxica

- ▶ Incapacidad para interiorizar y reconocer lo que realmente sucede
- ▶ Críticos con todo lo que hacen lxs demás
- ▶ Pensamientos y emociones fundamentalmente negativos
- ▶ Si pudieras elegir, no te relacionarías con esta persona
- ▶ Busca el enfrentamiento constantemente
- ▶ Justificas sus malas conductas y el daño que hace
- ▶ Sus necesidades son siempre más importantes que las de lxs demás
- ▶ Nunca ve nada positivo en lo que hacen otrxs
- ▶ Es una víctima del mundo que le rodea



## Ejemplos de RT

- ▶ Las relaciones en las que una persona toma el control
- ▶ Las relaciones cuyo objetivo es “llenar” a una persona
- ▶ Las relaciones co-dependientes o dependientes
- ▶ Las relaciones sustentadas en expectativas irreales
- ▶ Las relaciones en las que se usa el pasado como arma
- ▶ Las relaciones chantajistas o de manipulación emocional
- ▶ Las relaciones en las que importa sólo unx
- ▶ Las relaciones en las que no hay confianza mutua...





## ¿Porqué entablamos RTs y porqué las mantenemos

### ▶ Factores externos

- ▶ Educativos
- ▶ Sociales
- ▶ Roles de pareja
  - ▶ Femenino
  - ▶ Masculino
  - ▶ Mitos del Amor romántico

### ▶ Factores internos

- ▶ Autoestima
- ▶ Miedo
- ▶ Dependencia
- ▶ Co-dependencia
- ▶ Inseguridad
- ▶ Mala comunicación
- ▶ Bajas expectativas



## ¿Cómo poner fin a una RT?

- ▶ Mejorar la autoestima
- ▶ Hacerse responsable
- ▶ Aprender a gestionar nuestras emociones
- ▶ Aprender a ser asertivos / decir que no
- ▶ Mejorar nuestra forma de comunicarnos
- ▶ Poner límites
- ▶ Empezar a respetarse
- ▶ Poner distancia...



Si crees que te encuentras en una relación tóxica y no sabes o crees que no puedes hacer nada al respecto, estás a un paso de encontrar soluciones, sólo necesitas atreverte.

[www.beatrizpintocoach.com](http://www.beatrizpintocoach.com)

652 573 501