

RELACIONES TÓXICAS

Prof. María Elena Zúñiga Villegas (Escuela Profesional de Psicología)



¿Qué es una relación tóxica?

Es un vínculo afectivo que:

- > Te hace sentir constante temor.
- > Te obliga a cambiar.
- > Destruye quien eres
- > Te engancha con emociones negativas.
- > Te hace sentir inútil.
- > Te sientes manipulado/a.
- > Te hace sentir culpable.
- > Absorbe tu energía.
- > Mina tu autoestima.



Relaciones Tóxicas Vs. Relaciones Sanas

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> > Dependencia > Miedo > Recibir > Yo > Culpa | <ul style="list-style-type: none"> > Libertad > Amor > Solo dar > Nosotros > Responsabilidad |
|---|--|

¿Cómo puedo identificar una relación tóxica?



Cuando, permanentemente, están presentes:

- > Actitudes de desprecio
- > Victimismo
- > Descalificaciones o insultos
- > Celos
- > Amenazas de abandono
- > Sobreprotección
- > Discusiones
- > Críticas
- > Manipulación o chantaje emocional



¿Cómo reconocer a una persona tóxica?

- > Incapacidad para interiorizar y reconocer lo que realmente sucede.
- > Crítica con todo lo que hacen los 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 los demás.
- > Nunca ve nada positivo en lo que hacen otros.
- > Se percibe como una víctima del mundo que le rodea.



¿Por qué entablamos relaciones tóxicas y por qué las mantenemos?

Factores Externos

- > Educativos
- > Sociales
- > Roles de pareja
- > Femenino
- > Masculino
- > Mitos sobre el amor

Factores Internos

- > Autoestima
- > Miedo
- > Dependencia
- > Codependencia
- > Mala comunicación
- > Bajas expectativas



¿Cómo poner fin a una relación tóxica?

- > Trabajar sobre nuestra valoración personal
- > Hacernos cargo de la gestión de nuestras emociones
- > Identificar y expresar nuestras emociones libremente
- > Mejorar nuestra forma de comunicarnos
- > Poner límites
- > Empezar a respetarse
- > Poner distancia