



RELACIONES TÓXICAS

Psicóloga: Alba Sánchez

Índice

Introducción

2. ¿Qué son las relaciones tóxicas?

3. ¿Qué características tienen?

4. Reconocer las señales

5. La importancia del amor propio

6. Abordar las relaciones tóxicas

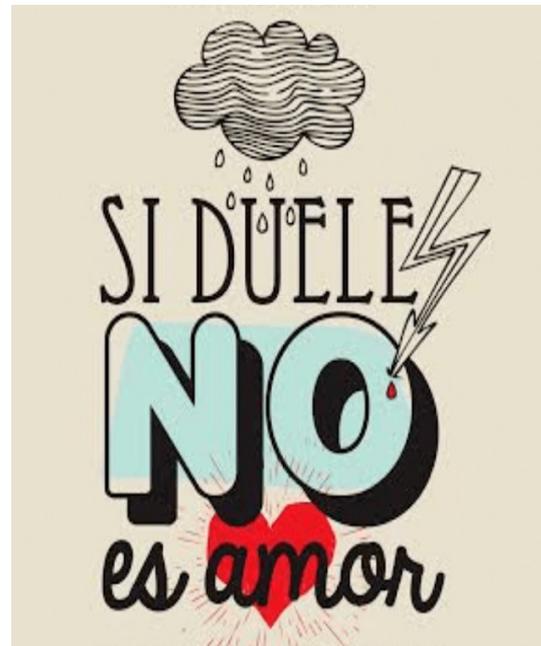
7. Relaciones sanas

8. Conclusiones

9. Bibliografía

Introducción

"El amor propio, una vez desarrollado, no te permite aceptar cualquier forma de maltrato."



¿Qué son las relaciones tóxicas?

- Las relaciones tóxicas son interacciones perjudiciales entre individuos que pueden tener consecuencias negativas para la salud emocional, mental y, en algunos casos, la salud física de las personas involucradas.
- Estas relaciones se caracterizan por patrones de comportamiento destructivos, falta de respeto, desigualdad, y a menudo, una dinámica de poder desequilibrada.
- En estas relaciones una o las dos personas sufren mucho más de lo que experimentan dicha y placer por estar juntos, lo que lleva a un gran desgaste por tratar de sostener la relación.
- Puede ser una relación de pareja, de amistad, de trabajo o una relación familiar.

¿Qué características tienen?

- **Comunicación Inefectiva:** En lugar de resolver problemas de manera constructiva, las personas en relaciones tóxicas a menudo se comunican de manera negativa. Esto puede incluir gritos, insultos, sarcasmo y falta de escucha activa.
- **Control y Manipulación:** Uno de los signos distintivos de una relación tóxica es el deseo de controlar al otro. Esto puede manifestarse en la manipulación emocional, el control financiero, el aislamiento social y otras tácticas coercitivas.
- **Falta de Respeto:** En las relaciones tóxicas, la falta de respeto es común, y puede ir desde desprecio y críticas constantes hasta humillaciones públicas.
- **Desigualdad y Dominación:** En las relaciones tóxicas ambas partes son incapaces de lograr un trato de igual a igual y a menudo exhiben desequilibrios de poder significativos por lo que una de las partes puede sentirse constantemente dominada o menospreciada.

¿Qué características tienen?

- **Violencia:** En los casos más extremos, las relaciones tóxicas pueden volverse físicamente violentas, pero también puede haber violencia verbal ya sea de forma directa o agresivo-pasiva.
- **Ciclos de Abuso y Reconciliación:** Las relaciones tóxicas a menudo se caracterizan por ciclos repetitivos de abuso seguidos de períodos de reconciliación. La víctima puede sentirse atrapada en este patrón, creyendo que las cosas mejorarán.
- **Dependencia Emocional:** Las personas en relaciones tóxicas a veces experimentan una fuerte dependencia emocional del otro, incluso si la relación es perjudicial. Esto puede dificultar la toma de decisiones para salir de la relación.

¿Qué características tienen?

- **Impacto en la Salud Mental:** Las relaciones tóxicas pueden tener graves consecuencias para la salud mental, incluidos problemas como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.
- **Aislamiento Social:** Los individuos en relaciones tóxicas a menudo experimentan aislamiento social. El control ejercido por el otro puede limitar las conexiones con amigos y familiares.
- **Negación y Justificación:** Las personas en relaciones tóxicas a veces niegan la gravedad del problema o justifican el comportamiento dañino del otro. Esto puede dificultar que busquen ayuda.

Reconocer las señales

- Si tienes una sensación de infelicidad constante y falta de alegría.
- Si hay constantes discusiones, faltas de respeto, críticas destructivas o humillación.
- Si sientes que te manipula para anular la capacidad crítica y autocrítica.
- Si hay un control excesivo: posesión, celos, intentos de controlar tu conducta, las personas con quien te relacionas y tus decisiones.
- Si te ignora o menosprecia.

Reconocer las señales

- Si usa las debilidades e inseguridades contra ti
- Si te tiene como segundo plato
- Si te hace dudar de tu realidad
- Si minimiza tus sentimientos
- Si no te sientes apoyad@ en momentos difíciles
- Si muestra violencia verbal, física o un patrón repetitivo de comportamiento abusivo seguido de promesas de cambio
- Si justifica el abuso con excusas o racionalizaciones

Abordar las relaciones tóxicas

- **Buscar Apoyo:** rodéate de gente con la que te sientas bien: amigos, familiares o grupos de apoyo. La soledad en la ruptura de la relación puede ser un desafío. También puedes contactar con un profesional
- **Establecer límites:** Define límites claros sobre lo que estás dispuesto a tolerar.
- **Planifica la separación:** cómo y cuándo comunicar tu decisión, establecer un plan de seguridad si hay riesgo de violencia
- **Autoapoyo:** Trabaja en tu amor propio y tu autoestima. No te trates mal a ti mism@. Es fácil contagiarse de los discursos negativos. Reconoce y celebra cada paso que das.

La importancia del amor propio

- El amor propio fomenta la independencia emocional y la toma de decisiones basada en el respeto propio. Esto es esencial para liberarse de una relación tóxica en la que el control y la manipulación pueden ser dominantes. Además, fortalece la capacidad para disfrutar de la propia compañía y superar el temor a la soledad, razón por la cual a menudo las personas permanecen en una relación tóxica.
- El amor propio implica reconocer y defender tus propias necesidades y límites. En una relación tóxica, es crucial establecer límites saludables para protegerte de cualquier forma de abuso o manipulación.
- Amar y respetarse a uno mismo implica reconocer cuándo es necesario buscar apoyo externo. Puede ser en forma de amigos, familiares o profesionales. El amor propio permite superar la vergüenza o el temor a pedir ayuda y buscar recursos que faciliten la recuperación.

La importancia del amor propio

- El amor propio, es decir amarse y respetarse a uno mismo nos hace poder amar y respetar a los demás (no temer, envidiar o despreciar al otro).
- Cultivar el amor propio implica un compromiso con el crecimiento personal y el bienestar emocional. Al salir de una relación tóxica, el amor propio actúa como un motor para el crecimiento y la transformación hacia una versión más fuerte y saludable de uno mismo.
- Cuando se tiene un fuerte sentido de amor propio, se tiende a establecer estándares más altos para las futuras relaciones. Esto ayuda a evitar caer en patrones repetitivos de relaciones tóxicas y a construir conexiones más saludables en el futuro.

Relaciones sanas

Una relación sana ya sea de pareja, de familia, de amistad o laboral, se reconoce porque hace que la persona se oriente hacia el desarrollo y el crecimiento.

En las relaciones sanas se suelen cumplir las siguientes características:

- Sensación de tranquilidad
- Aprovecháis los conflictos para hablar y buscar solución como equipo.
- Paráis la conversación cuándo no os lleva a ningún sitio.



Relaciones sanas

- No os percibís como enemigos
- Cada uno se hace responsable de sus errores
- Mantenéis la privacidad
- Las responsabilidades comunes se distribuyen equitativamente
- Os tenéis en cuenta y a la vez respetáis vuestros espacios de intimidad
- Encontráis en el otro apoyo y escucha
- No tenéis miedo a abordar los conflictos
- Sabéis pedir disculpas
- Os comunicáis de forma sincera y empática
- Os escogéis libremente
- No sentís que la relación es una atadura
- Cumplís vuestras promesas
- Entendéis que la relación puede cambiar y evolucionar

Conclusiones

- Promover el diálogo abierto sobre relaciones tóxicas contribuye a romper el estigma y facilita un ambiente donde las personas se sientan cómodas compartiendo sus experiencias y buscando ayuda. Es una dinámica relacional mucho más común de lo que podemos pensar.
- Buscar apoyo de amigos, familiares o profesionales es una acción valiente y necesaria en el proceso de salir de una relación tóxica.
- Cada paso hacia la recuperación representa una fortaleza y determinación notables.
- El amor propio se destaca como un componente crucial para salir de una relación tóxica y para evitar caer en patrones repetitivos en el futuro.

Bibliografía

- Esclápez, MARIA (2022). Me quiero, te quiero. Bruguera.
- Delgado, PAULA (2023). El bienquerer. Zenith.
- Garriga, JOAN (2013). El buen amor en la pareja: Cuando uno y uno suman más que dos. Imago Mundo.
- Martinez, YASKATERY (2023). Relaciones Toxicas: Identificando patrones tóxicos en una relación toxica y como salir de ella.



Muchas gracias por
vuestro interés