

Relaciones tóxicas

EQUIPO 5

Alondra Vega
Ana Lucía Ruiz
Andrea Villarreal

Julio Resendiz
Angie Márquez
Ashley Ortiz



Índice

1

Objetivo

2

Temario

3

Contenido

4

Conclusión

5

Video

6

Bibliografía

1 *Objetivo*

Enseñar a los jóvenes lo que es una relación tóxica, los diferentes tipos que existen, así como las acciones a llevar a cabo, cómo llegar a acuerdos o alejarse, con la finalidad de llevar una vida plena.

2 Temario

1 Relación tóxica

- Definición.
- Características.
- Señales.

2 Tipos de relación tóxica

- Menosprecio y denigración.
- Intimidación y control mediante “mal carácter”.
- Actitud posesiva y controladora.
- Inducción de culpa.
- Excesiva independencia, no tener en cuenta al otro.
- Actitud utilitaria.

3. Consejos

4. Cómo salir de una relación tóxica

Ser humano como ser social

El ser humano establece vínculos a lo largo de su vida, esto lo hace a partir de emociones como el amor, que según Maturana (1990) es la emoción central en la historia evolutiva ya que es necesaria para el desarrollo físico, conductual, psíquico, social y espiritual del ser.

Sin embargo, estas pueden fallar debido a mucha conflictividad, esto resulta en enfrentamientos a relaciones con roces del lenguaje, choques emocionales y crisis psicoafectivas en la interacción etc.

Las relaciones sociales se deterioran con la presencia de factores que alteran la dinámica de la relación.

Estos pueden ser:

- Presencia de conflictos relacionados con los hábitos de cada miembro de la relación,
- Dificultades para solucionar los conflictos,
- Falta de comunicación asertiva,
- Celos, infidelidad (pareja)
- Falta de respeto por la opinión
- Entre otros

Relación tóxica

¿Que es una relación tóxica?

Relaciones en las que ambas partes son incapaces, por alguna razón, de impedir hacerse daño. Puede tratarse de: relación de pareja, pero también de amistad, de trabajo, incluso de una relación familiar.



Se recomienda prestar atención cuando se empieza a experimentar un malestar difuso e indescriptible, cuando el comportamiento cambia.

Relación tóxica

Relaciones tóxicas de parejas

Según Riso (2010) se tiende a confundir el enamoramiento (que es la primera etapa del noviazgo) con amor. Esto hace que se justifique el sufrimiento afectivo, terminando en una relación negativa y complicada ya que creen que hay que hacer todo y soportar todo por este “amor”.

Normalmente, los individuos generan un gran desgaste físico y emocional por sostener “solos” la relación y tienden a dejar de lado su propia personalidad y esencia como individuos llegando hasta el punto de negarse a sí mismos como un legítimos otros en la convivencia a fin de mantener una relación irracional y angustiada.

Características

Relaciones en las que ambas partes son incapaces de lograr un trato de igual a igual.

Una *relación tóxica* se establece entre dos tipos de personas: una persona manipuladora y una persona susceptible a la culpabilidad, sensible y vulnerable.

La persona te hace sentir juzgado, desvalorizado, manipulado, amenazado, acosado, maltratado, o con un vacío difuso.

Una relación se vuelve *tóxica* en el momento en que una de las partes "se aprovecha" de la otra, cuando aparentemente solo uno de los dos obtiene un beneficio.

Las *relaciones tóxicas* están caracterizados por la insistencia constante y absoluta de uno de los dos en tener el control.

SEÑALES DE QUE TIENES UNA RELACIÓN TÓXICA DE PAREJA



Señales

Es importante preguntarse si se está en un noviazgo o matrimonio en el que se dan los siguientes comportamientos, por parte de la otra persona como de la nuestra:

1. Le molesta que salgas con tus amigos o hagas planes por tu cuenta.
2. No respeta tu privacidad.
3. Siente celos de personas con las que mantienes una buena relación de amistad o familiar.
4. Te controla tus movimientos y tus horarios.
5. Te hace menos, te manda callar, te hace sentir que lo tuyo es menos importante.
6. Te trata con excesiva sobreprotección.
7. Te chantajea emocionalmente.
8. Te falta al respeto.
9. Las discusiones acaban cuando tú cedes.
10. Te hace culpable y responsable de sus problemas.



(Barbarias O., 2019)

Tipos de relación tóxica

Menosprecio y denigración

En una relación tóxica, una persona puede tener la tendencia a denigrar y menospreciar constantemente a la persona con la que está, ya sea pareja, amigo incluso familiar. El menosprecio se puede dar a través de:



- *Humor o las bromas* Implicando con esto que todo lo que expresa la otra persona, sus ideas, sus creencias o sus deseos, es algo estúpido.
- *Crítica discreta pero intensa.* Comentar de manera negativa a la pareja, de forma calmada pero denigrante.

Intimidación y control mediante "mal carácter".

En una relación tóxica, una persona puede tender a mostrarse furiosa simplemente por recibir alguna crítica o porque no se esté de acuerdo con algo de su persona, y podrá permanecer molesta durante días.

Las parejas de estas personas tienden a describir su relación como constantemente estar cuidando no decir o hacer algo inapropiado, pues es impredecible cuando la pareja de mal carácter puede estallar en furia.



La pareja de "mal carácter" tiende a responsabilizar a los demás por sus enojos, que es su culpa que él grite e insulte.

Actitud posesiva y controladora.



Las relaciones que tienen una confianza deteriorada tienden a ser relaciones tóxicas en las que uno de los dos es posesivo, y el otro sufre los celos y la desconfianza de su pareja. Si se deja que simplemente pase el tiempo, las personas posesivas serán cada vez más sospechosas y controladoras.

Quedarse en una relación aceptando el ser tratado como una persona no confiable tendrá como resultado el perder cualquier espacio personal y propio.

Inducción de culpa

En una relación tóxica, una de las personas puede inducir la culpa en el otro, y con esto, trata de obtener control. Cada vez que hace algo que hace sentir mal a la otra persona, intentará hacerle sentir culpable por la situación, por lo que la hace sentir mal.



Como todos los comportamientos y dinámicas tóxicos, inducir culpa tiene la finalidad de controlar la conducta del control, de modo que el padre, el amigo o la pareja haga lo que quiera.

Excesiva independencia, no tener en cuenta al otro

En una relación tóxica, una de las personas de la relación puede llevar su independencia demasiado lejos. Para esta persona, compartir lo que hizo en su día o anunciar lo que va a hacer, lo expone a que el otro lo controle, y por lo tanto a perder su independencia.

Esto necesariamente hace sentir insegura a la persona que está a su lado.

La ansiedad que genera todo esto, necesariamente debilita emocionalmente a la persona víctima de tan comportamiento y puede afectar tanto la salud física como la emocional.



Actitud utilitaria.

Una relación tóxica puede ser entre dos personas de las cuales una utiliza al otro para obtener lo que quiere, y la otra intenta complacerlo constantemente sin nunca conseguirlo.

Lo que hace tóxica este tipo de relación es que sea una relación sólo en un sentido, sólo uno obtiene beneficios, y el hecho de que la otra persona nunca saciará la necesidad del otro de ser complacido.



Salir de una relación tóxica

¿Por qué es difícil salir de una relación tóxica?

Existen relaciones en las que ambas partes están obteniendo un crecimiento positivo para ellos mismos y en conjunto como pareja, y existen relaciones en las que ambas partes pierden mucho más de lo que podrían ganar. Es difícil terminar una relación tóxica ya que en ellas, ambas partes piensan que en vez de estar perdiendo, están ganando al mantenerse junto con la persona.

Para salir de un tipo de relación como estas, es recomendable seguir los siguientes consejos:

1. Acabar con el autoengaño

Hay que estar abierto a percepciones y comentarios que pueden llegar por parte de amigos y familiares.

Hay que aprender a escuchar pero sobre todo también a reflexionar.

¿Cómo nos sentimos si vemos a la persona? ¿Si no la vemos?

¿Cómo te sientes después de verla?



2. Tu no eres el único culpable de que la relación no funcione

A pesar de que puedan echarle culpas de que la relación no funciona, siempre tienes que estar consciente de que una relación es trabajo de dos y el hecho de que no funcione la tuya no es culpa 100% tuya.



3. Conocer qué puede hacer que la relación funcione

Algunas veces, la razón por la que una relación comienza a fallar es debido a problemas no resueltos. Es importante identificarlos y ver de qué manera en pareja puede mejorar la situación al enfrentar estos problemas.



4. Identificar cuales son las conductas tóxicas

Es probable que ya sepas cuales son las conductas tóxicas de tu pareja, pero buscas justificarlas. Es importante que sepas que la persona que tienes como pareja no es perfecta, tiene sus defectos y debes ver de qué manera estos afectan tu relación con el/ella.

Es importante evitar conductas tóxicas como: celos extremos, golpes y agresión física, querer “reparar” a la persona.

5. No tengas miedo, mereces algo mucho mejor

La principal regla de una relación es no tener miedo a vivir sin esa persona. Tenemos miedo a veces de no poder encontrar a alguien mejor que pueda llevar una relación amorosa con nosotros, esta idea es errónea y debemos perderle miedo.



Como sanar una relación tóxica

Cuando se logra identificar que está en una relación tóxica y puede salir de ella, este tipo de experiencias puede dejar heridas y daños psicológicos. En las siguientes diapositivas, se explican varias maneras de las que se puede sanar de una relación tóxica.

1. Sanar a uno mismo

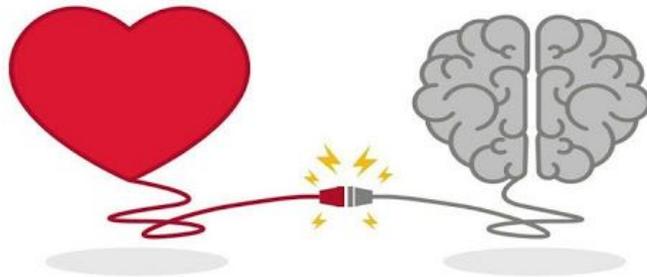
Primero que nada, se tiene que contestar la pregunta de ¿por qué caemos en relaciones tóxicas? Muchas personas terminan teniendo un vínculo con alguien tóxico porque cayeron en sus encantos, y luego no supieron cómo salir. Puede ser que el problema de esto empieza con nosotros y con nuestras necesidades. Es por eso que el primer paso es sanar uno mismo y buscar patrones que nos lleven a este tipo de situaciones.



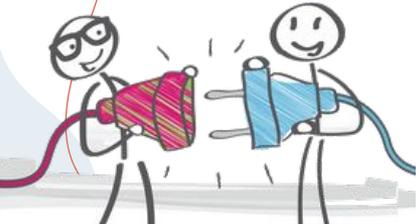
(Suarez, R, 2019.)

2. No tenerle miedo al diálogo y expresión de sentimientos

Hay veces en los que una relación tóxica puede ser sanada. Esto es posible si se dan dos factores: se encuentra la verdadera razón que genera la toxicidad de la pareja y las dos personas son sanas y están dispuestos a cambiar las cosas. Para que se den estos factores, se debe hablar desde el corazón con la pareja para explicar lo que nos duele, que necesitamos cambiar y como se puede hacer. Y la otra persona tiene que estar dispuesto a hacerlo.



(Suarez, R, 2019.)



3. Poder decir adiós es crecer

Muchas veces, las personas no cortamos vínculos por miedo a quedarnos solos o a las consecuencias que traen nuestras decisiones. Pero cuando una relación nos hace daño verdadero, la mejor alternativa es alejarse siempre. La manera para lograr esto es ser valiente, perder el miedo y tomar decisiones en base a nuestras necesidades.



(Suarez, R, 2019.)



Conclusión

Cuando se tiene una relación de pareja, es necesario saber qué es una relación tóxica y aprender a identificar las señales de estas, con la finalidad de no pasar por una, o si llega a tener una, aprender a cómo salir de ella ya que estas pueden volverse cada vez peor y sufrir graves consecuencias. Por lo que hay que aprender a salirse de una relación tóxica a tiempo y buscar ayuda si es necesario.



Videos de Apoyo



“¿Estás una relación tóxica? Cómo identificar relaciones toxicas”



“12 señales de que estás en una relación tóxica y no lo quieres ver”

Video Explicativo



Bibliografía

Barbarias, O. (2016) *20 señales de que tienes una relación tóxica de pareja*. El correo. Recuperado de:
https://www.elcorreo.com/bizkaiadmoda/salud/psicologia/senales-relacion-toxica-20190507175123-nt_amp.html

R&A Psicólogos. (S.F.) *Relaciones tóxicas*. Recuperado de:
<https://www.rvpsicologos.net/relaciones-toxicas/>

R&A Psicólogos. (S.F.) *5 consejos para salir de una relación tóxica*. Recuperado de:
<https://www.rvpsicologos.net/autoayuda/consejos-para-salir-de-una-relacion-toxica/>

(PDF) Relaciones Tóxicas de pareja - Foreign partner Toxic. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/264549862_Relaciones_Toxicas_de_pareja_-_Foreign_partner_Toxic

Molina, C. (2020). Relaciones tóxicas. Abril 05, 2021, de Ciara Molina Sitio web:
<https://www.ciaramolina.com/relaciones-toxicas/>

Rocio Belen Suarez (2019) *¿Se puede sanar una relación tóxica?* Recuperado de:
https://www.bioguia.com/salud/sanar-relacion-toxica_45003340.html