

# Ciclos tóxicos y autosabotaje

---

Equipo 2 TEC



# Índice

1. Objetivo
2. ¿Qué son?
3. ¿Cómo los podemos identificar?
4. ¿Por qué no podemos cerrar estos ciclos?
5. Pasos para romper ciclos
6. Ejemplos
7. Auto Sabotaje
8. ¿Qué es ?
9. ¿Qué lo causa?
10. ¿Cómo clasificarlo?
11. ¿Cómo combatirlo?
12. Ejemplos
13. Ejercicio de ciclos tóxicos

# Objetivos del manual

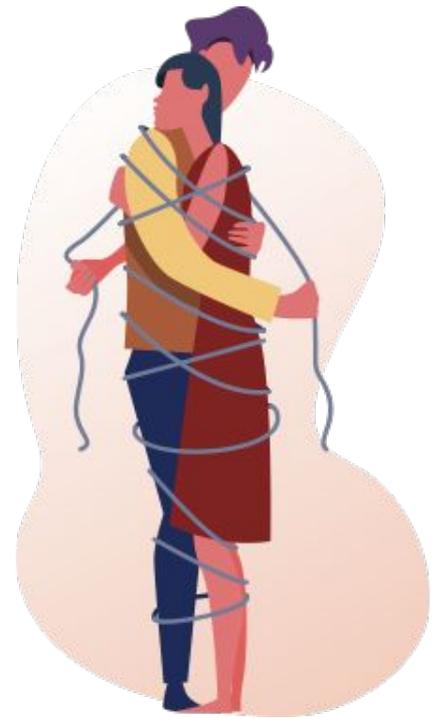
- Enseñar a los estudiantes acerca de los Ciclos tóxicos y Autosabotaje.
- Conocer más sobre la psicología.
- Preparar a los estudiantes a saber cómo actuar en caso de estar en alguna de estas situaciones.

# Ciclos tóxicos



# ¿Qué son?

Son los momentos o situaciones repetitivas que conllevan sentimientos a los cuales nos apegamos.



Es la dependencia emocional que viene de la creencia irracional de que seguir en este ciclo nos va a traer seguridad, placer, tranquilidad y/o autorrealización.

(Bolívar, 2021)



Te  
necesito

Muchas veces pensamos que estos ciclos tóxicos solo existen en una relación de pareja pero NO, también existen en una relación familiar, en una amistad, en las cosas e incluso a veces en la relación con nosotros mismos.

1. Se detiene tu crecimiento personal (te quedas atorado en ese tema y dejas a un lado otros proyectos o cosas por solo concentrarte en eso)
2. Esa situación, cosa o persona “te consume” (todo el tiempo estas pensando o haciendo algo respecto a este ciclo)
3. Es eso que te hace sentir bien un día sí y otro no. (Si algo te hace sentirte mal y regresas: estas en un ciclo tóxico)

**¿Cómo los podemos identificar?**

# RED FLAGS

**En una relación de cualquier tipo (con personas)**



RECUERDA: tienes que amar, no tolerar...

La persona empieza a tratar de controlarte (busca tener influencia en tus decisiones)

Se enoja contigo por cosas sin sentido (como: ¿por qué no me contestas?)

Se burlan de ti o te hacen sentir menos (tratan de buscar la manera de que te sientas humillado o menos)

Se molesta si no está en constante contacto contigo (busca saber todo el tiempo donde y con quien estas)

Cuando tratas de explicar tus sentimientos o forma de pensar se burla o aún peor trata de manipularte para que pienses igual que esa persona

# ¿y porqué no podemos cerrar estos ciclos?

El problema empieza cuando nuestra mente se queda encerrada en el pasado y no nos deja avanzar al futuro ni disfrutar el presente...  
= el apego

También cuando tendemos a tratar de llenar ciertos huecos emocionales con alguna relación, esto se transforma en dependencia, es decir literalmente no podemos vivir sin esa relación porque nos sentimos inestables.

Por esto es super importante encontrar formas de avanzar...

**¡¿Pero cómo?! yo ya no quiero seguir en un ciclo tóxico...**

## **Pasos para romper ciclos:**

- 1. Déjate sentir, por el tiempo que sea necesario**  
(Llora, procesa, entiende, acepta y perdona todo lo que sea necesario)





## 2. Responsabilízate

Date cuenta también de cuál fue tu rol en la relación y que acciones TUYAS te llevaron a este punto

**AUTOREFLEXIONA:** Qué hiciste bien y que te gustaría cambiar



Piensa que si ya no está en tu vida es por algo, y que siempre siempre vendrán cosas mejores.

### 3. Acepta y perdona

Nada es eterno y todo es temporal...

A veces las cosas se terminan y eso está bien y es normal. En esta vida todo tiene un ciclo.

PERDONA Y PERDÓNATE.

## 4. DEJA IR

Cuando estés listo déjalo ir...  
Deja que se convierta en un  
recuerdo y aprendizaje y  
¡¡¡a seguir adelante!!!

---



# REFERENCIAS:

Sarela Vigo. (-). Cómo cerrar ciclos. 22/08/2021, de Psicología Sarela Sitio web: <https://www.psicologiasarela.com/blog/como-cerrar-ciclos/>

Covarrubias C. (2020). ROMPER EL CICLO TÓXICO ES UNA DECISIÓN PERSONAL. 22/08/2021, de Gabinete Psicológico Croce-Covarrubias Sitio web: <https://gabinetepsicocc.blogspot.com/2020/10/romper-el-ciclo-toxico-es-una-decision.html>

Bolívar P. (2021). Consejos para reconocer una relación tóxica y salir de ella. 22/08/2021, de El tiempo Sitio web: <https://www.eltiempo.com/vida/familia/parejas-como-reconocer-una-relacion-toxica-y-pasos-para-salir-de-ella-570729>

Sánchez K. (2021). ¿Relación tóxica? Te explicamos cómo reconocerla para huir de ella. 22/08/2021, de CHIC magazine Sitio web: <https://www.chicmagazine.com.mx/estilo-de-vida/como-son-las-relaciones-toxicas-senales-y-causas>

Flores A. (2021). ¿Cómo cerrar ciclos. 22/08/2021, de eres\_m.a.g.i.a Sitio web: [https://www.instagram.com/p/CS4q84zLkyk/?utm\\_medium=copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CS4q84zLkyk/?utm_medium=copy_link)

# **Ejemplos de Ciclos Tóxicos**

# 1.- Actitud Posesiva

Una actitud posesiva es el claro ejemplo de personas que sufren de desconfianza e inseguridad con su pareja dentro de una relación amorosa. **La actitud posesiva se puede ver reflejada en acciones como revisar sus redes sociales y hasta el propio celular de la otra persona.**



R&A Psicólogos. (2019, July 19). Relaciones tóxicas.

Retrieved August 22, 2021, from R&A Psicólogos

website:

<https://www.rypsicologos.net/relaciones-toxicas/>

## 2.- Falta de comunicación en la familia

Existen algunas actitudes tóxicas las cuales pueden afectar la relación en la familia, la falta de comunicación de padres a hijos es una actitud tóxica que más llega a afectar el desarrollo de la relación dentro de la familia. **Por ejemplo cuando tu como hijo no te dan ganas de hablar con tus papas, o sientes que no es necesario platicarles como te fue en tu día, esas acciones llevan a que se haga un ambiente tóxico entre la familia en el que probablemente nadie se sienta cómodo.**



Actitudes tóxicas que destruyen un vínculo familiar sano. (2016, June 22). Retrieved August 22, 2021, from Etapa Infantil website: <https://www.etapainfantil.com/actitudes-toxicas-destruyen-vinculo-familiar-sano>

### 3.- Las críticas constantes

Uno de los ejemplos más claros de ciclo tóxico dentro de una amistad son las críticas constantes, estas críticas constantes son lejos de ser constructivas, estas llegan y pueden ser fastidiosas. **¿Por que haces eso tan feo? ¿No puedes hacer eso? “A mi me sale mucho mejor” “¡Esta horrible!”** Estas son algunos ejemplos de críticas constantes las cuales te dan la señal de que esa amistad es una amistad tóxica.



¿Cómo detectar una amistad tóxica? (2018). Retrieved August 22,

2021, from Psicologo en casa website:

<https://www.psicologoencasa.es/como-detectar-una-amistad-toxica/>

# Auto-sabotaje



# ¿Qué es?

Muchas veces tomamos decisiones las cuales las vemos guiadas por la lógica, pues hay cosas que sí pueden salir de nuestro alcance, pero igual hay muchas veces que en la cual nuestro primer obstáculo somos nosotros mismos en las cuales dejamos que nuestros miedos tomen estas mismas.



**¡De aquí no salgo!**



Una de sus principales razones es el miedo a salir de nuestra zona de confort dentro de la cual ya todo es fácil y tenemos el control y le tenemos miedo al sufrir un gran cambio sin saber si este nos puede traer grandes beneficios.



## ¿Qué lo causa?

Si bien existen un sin fin de causas y siempre pueden ser diferentes las más comunes son:

- Problemas para darle prioridad a las cosas
- El no tener autocontrol
- Autoestima bajo
- Miedo a fracasar
- Miedo al qué dirán
- El estar en una zona de confort y con querer salir de ella
- Y el imponer las expectativas de otros

# ¿Cómo identificarlo?

Normalmente las características para identificarlo aparecen en situaciones de alta responsabilidad y se manifiestan con:

- Miedo
- Inseguridad
- Sensación de falta de control
- Sensación de falta de capacidad



# Puede combatirse



Lo primero es aceptar que hay conductas en ti mismo que no hacer explotar quien realmente eres y lo que puedes lograr. Y hay otros pasos que podemos seguir los cuales son:

Cree en ti mismo

1

Lo principal es cambiar nuestra mentalidad y empezar a creer en que si podemos



Psicología y mente

# 2

## Motivate

Identifica tus objetivos anotalos y lucha por ellos



Ten en cuenta que las cosas no se dan de la noche a la mañana se paciente y no te rindas

Paso a paso

# 3

Psicología y mente



**4**

**No será fácil**

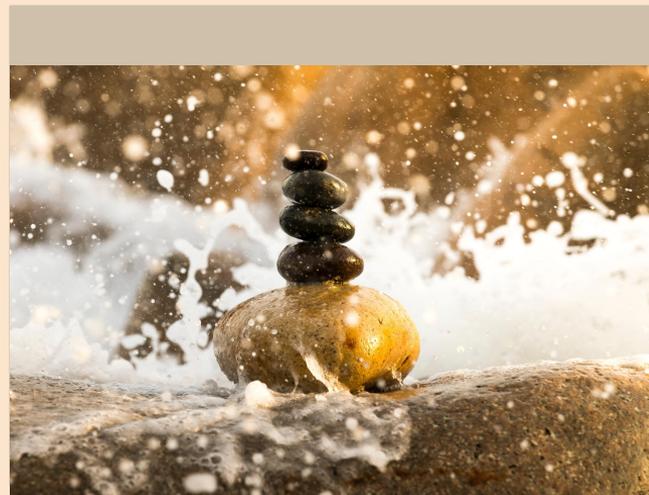
Saldras de tu zona de confort y te enfrentas a cosas nuevas así que tranquilo

Psicología y mente

**Equilibrio**

**5**

Mantén en balance mente, cuerpo y alma



# 6

## Conoce tu entorno

Conoce tus medios y personas que pueden ayudarte y que puedan estar para tí.

Psicología y mente



# **Ejemplos de Auto-sabotaje**

# 1.- No finalizar las cosas que inicias

El hecho de no finalizar las cosas que las personas inician es parte de auto-sabotaje, **por ejemplo cuando dedicas muchas horas realizando tu nuevo proyecto para un negocio y al final no lo terminas, esto afecta personalmente a las personas ya que no te deja conocer tu verdadero potencial.** El miedo a poder fracasar también genera que no se finalicen las cosas que se inician.



Isabel Rovira Salvador. (2017, November 6). Autosabotaje:

causas, características y tipos. Retrieved August

23, 2021, from Psicologiyamente.com website:

<https://psicologiyamente.com/psicologia/autosabotaje>

aje

## 2.- Excusas

Las excusas son parte del auto-sabotaje que las propias personas se realizan para no hacer algo para no enfrentarse a algún reto o riesgo para la persona. **Por ejemplo, se acerca el día para ir a un nuevo empleo para empezar a crecer laboralmente pero la persona ya no quiere asistir y empieza a decir no tiene cómo llegar a las oficinas y que de tiempo no lo lograría.**



Isabel Rovira Salvador. (2017, November 6). Autosabotaje:

causas, características y tipos. Retrieved August

23, 2021, from Psicologiyamente.com website:

<https://psicologiyamente.com/psicologia/autosabotaje>

aje

# 3.- Procrastinación

Procrastinación es el hecho de siempre retrasar o posponer las actividades que deben ser realizadas por la persona. **Por ejemplo cuando te encargan un proyecto pero dices “No importa lo hago el domingo bien rápido” y el desempeño de tu trabajo no es el mejor, o hasta se puede llegar en un punto donde no realiza el proyecto.**



Isabel Rovira Salvador. (2017, November 6). Autosabotaje: causas, características y tipos. Retrieved August 23, 2021, from Psicologiyamente.com website: <https://psicologiyamente.com/psicologia/autosabotaje>

# Ejercicios de Ciclos Tóxicos

1. Una persona que siempre busca el perdón de su pareja es un ciclo tóxico?  
Falso o Verdadero
2. Al momento de necesitar a alguien es un ciclo tóxico?  
Verdadero o Falso
3. Cómo los identificamos
  - Te consume la situación - a veces te hace sentir bien aveces mal
  - Creces con la persona - estas feliz todo el tiempo
4. Como romper los ciclos
  - Toma tiempo para aceptar y perdonar a la persona
  - Ignora la situación
  - Reemplaza a la persona
5. Una actitud posesiva es algo toxico  
Verdadero o Falso

# Ejercicios de Ciclos Tóxicos

1. Una persona que siempre busca el perdón de su pareja es un ciclo tóxico?  
Falso o **Verdadero**
2. Al momento de necesitar a alguien es un ciclo tóxico?  
**Verdadero** o Falso
3. Cómo los identificamos
  - **Te consume la situación - a veces te hace sentir bien aveces mal**
  - Creces con la persona - estas feliz todo el tiempo
4. Como romper los ciclos
  - Toma tiempo para aceptar y perdonar a la persona
  - Ignora la situación
  - Reemplaza a la persona
5. Una actitud posesiva es algo toxico  
Verdadero o Falso





# Video.



Saldras de tu zona de confort y te enfrentas a cosas nuevas así que tranquilo

**4**

**No será fácil**

Psicología y mente

**Equilibrio**

**5**

Mantén en balance mente, cuerpo y alma



# Referencias

R&A Psicólogos. (2019, July 19). Relaciones tóxicas. Retrieved August 22, 2021, from R&A Psicólogos website:

<https://www.rvapsicologos.net/relaciones-toxicas/>

Actitudes tóxicas que destruyen un vínculo familiar sano. (2016, June 22). Retrieved August 22, 2021, from Etapa Infantil website:

<https://www.etapainfantil.com/actitudes-toxicas-destruyen-vinculo-familiar-sano>

Psicomed (2020, febrero). ¿Qué es el auto-sabotaje?. 22 de Agosto del 2021. De Psicomed sitio web:

<https://psicomed.mx/wp-content/uploads/2020/02/10-autosabotaje.pdf>

Torres M. (2020). 6 claves para combatir el autosabotaje y cumplir objetivos. 22 de Agosto del 2031 de Psicología y Mente sitio

web: <https://psicologiaymente.com/psicologia/combater-el-autosabotaje>

¿Cómo detectar una amistad tóxica? (2018). Retrieved August 22, 2021, from Psicologo en casa website:

<https://www.psicologoencasa.es/como-detectar-una-amistad-toxica/>

Isabel Rovira Salvador. (2017, November 6). Autosabotaje: causas, características y tipos. Retrieved August 23, 2021, from

Psicologiaymente.com website: <https://psicologiaymente.com/psicologia/autosabotaje>