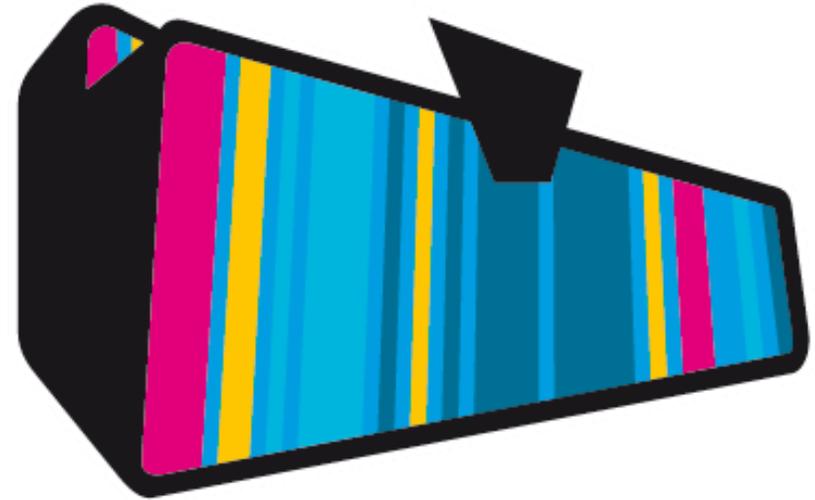


RELACIONES TÓXICAS

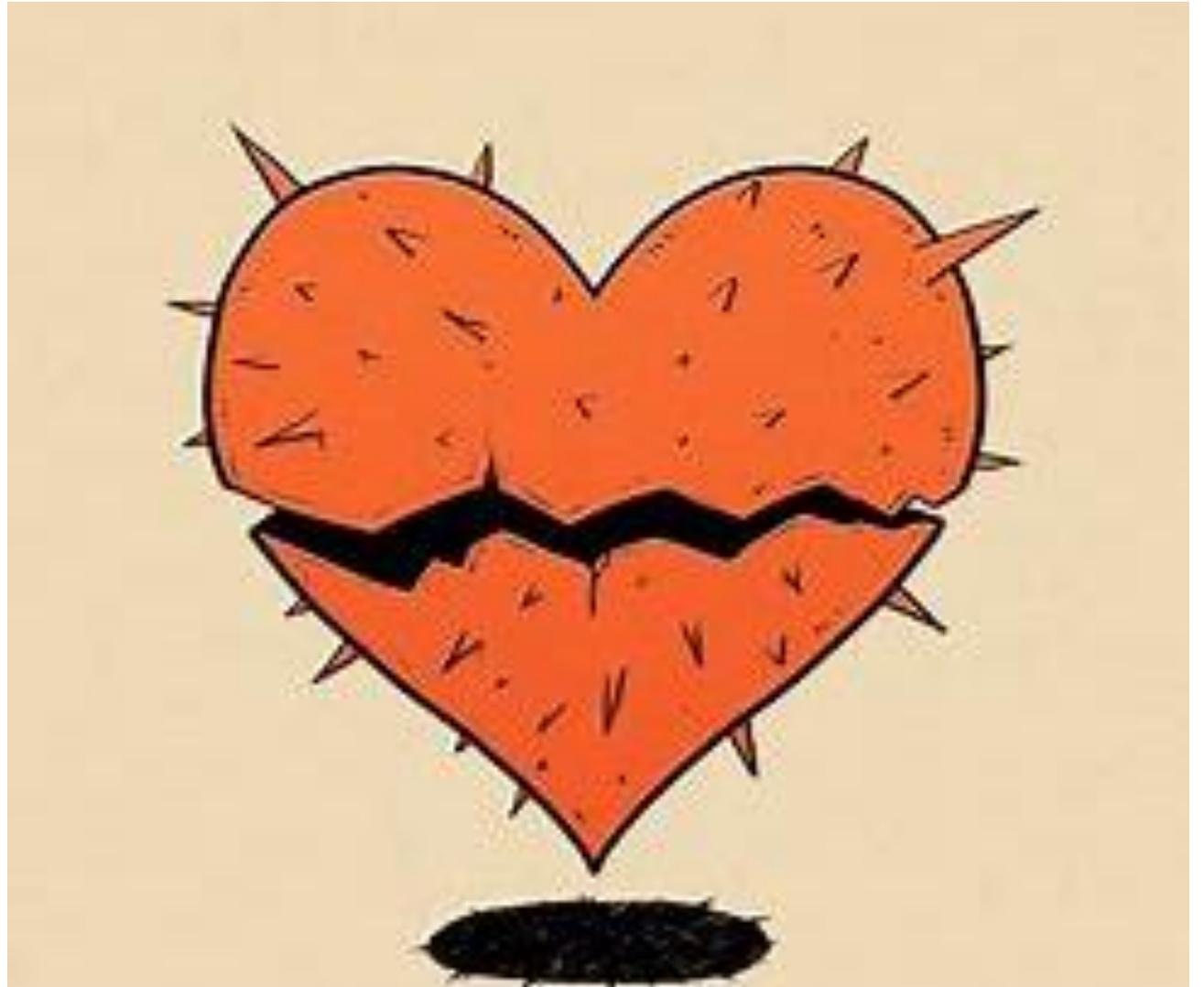
Psicóloga, Lorena María
González de la Iglesia



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

imagina

Lo primero
es saber
diferenciar
lo que es
tóxico y lo
que no.



Entender las diferencias entre relaciones tóxicas y sanas es crucial por varias razones:

Bienestar Emocional y Mental

Las relaciones sanas promueven el bienestar emocional y mental, mientras que las relaciones tóxicas pueden causar estrés, ansiedad y depresión. Reconocer estas diferencias ayuda a proteger nuestra salud mental.

Desarrollo de Autoestima

En una relación sana, se fomenta la autoestima y se apoya el crecimiento personal. Las relaciones tóxicas, en cambio, pueden disminuir la autoconfianza y hacernos dudar de nuestro propio valor.

Dinámica de Poder

Las relaciones sanas se basan en el respeto mutuo y la igualdad, mientras que las relaciones tóxicas a menudo implican dinámicas de poder desequilibradas, donde una persona puede intentar controlar o manipular a la otra.

Habilidades de Comunicación

Entender estas diferencias también nos enseña a comunicarnos mejor. Las relaciones sanas se caracterizan por una comunicación abierta y honesta, mientras que, en las relaciones tóxicas, la comunicación es a menudo conflictiva o manipuladora.

Prevención de Abuso

Reconocer los signos de una relación tóxica puede ayudarnos a identificar y evitar situaciones abusivas antes de que se agraven. Esto es especialmente importante para los adolescentes que están formando sus primeras relaciones significativas.

Mejora de Relaciones Futuras

Al entender qué hace que una relación sea sana, podemos aplicar este conocimiento para mejorar nuestras relaciones futuras y buscar conexiones más significativas y equilibradas.

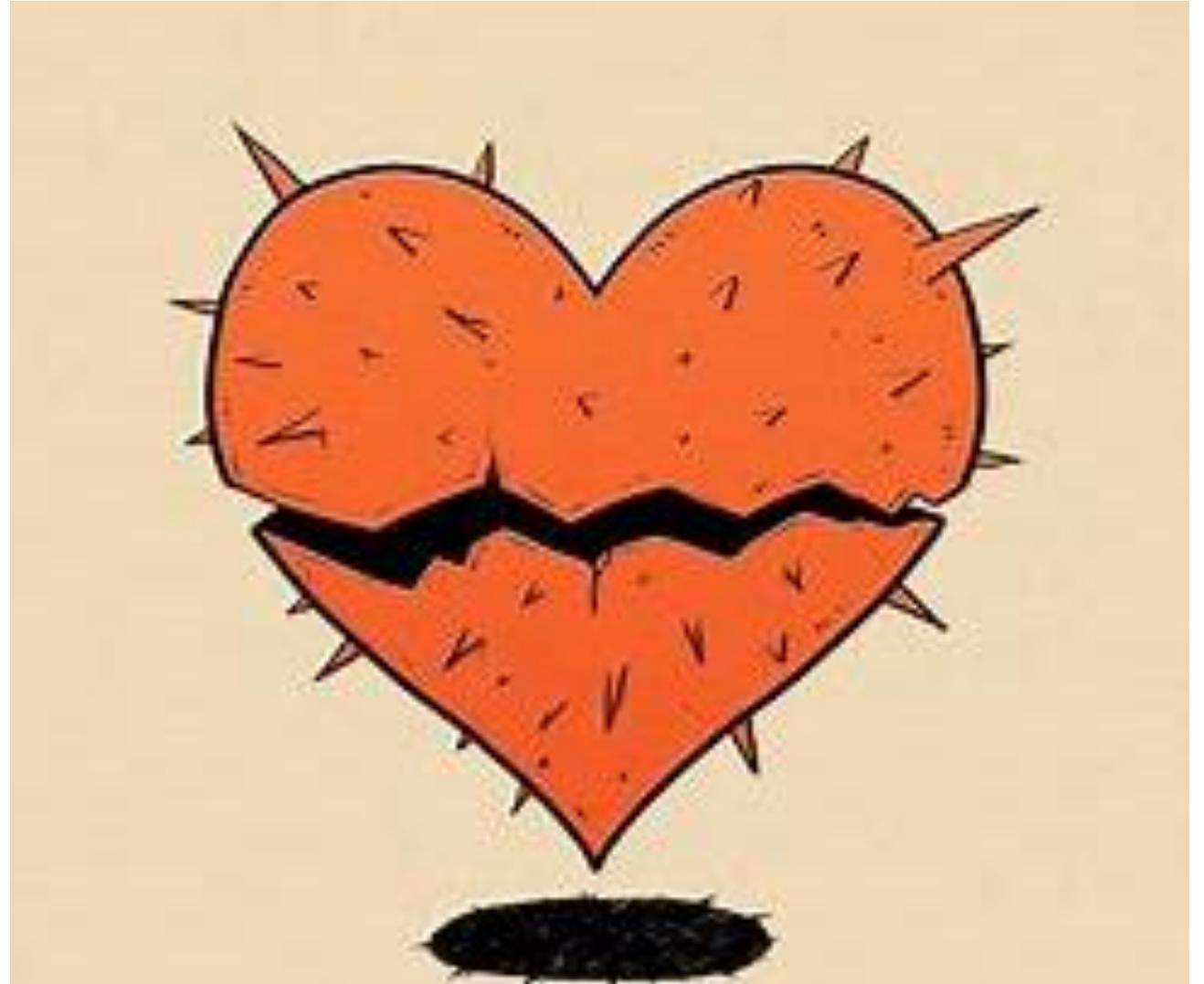
Impacto en la Vida Diaria

Las relaciones sanas mejoran nuestra calidad de vida en general, mientras que las tóxicas pueden afectar negativamente nuestras actividades diarias, nuestro rendimiento académico o laboral y nuestras otras relaciones personales.

Autoempoderamiento

Finalmente, este conocimiento nos da el poder de tomar decisiones informadas sobre a quién dejamos entrar en nuestras vidas y cómo manejamos nuestras relaciones.

Vamos a ver
cual es la
diferencia



Relación Tóxica

Definición: Una relación tóxica es aquella en la que las interacciones entre las personas son dañinas, destructivas o perjudiciales para el bienestar emocional, mental o físico de uno o ambos individuos. Estas relaciones pueden estar marcadas por comportamientos de control, manipulación, abuso y falta de respeto.

Ejemplos:

- **Control Excesivo:** Una persona controla las decisiones y actividades de la otra, limitando su libertad e independencia.
- **Manipulación Emocional:** Uso de tácticas para hacer que la otra persona se sienta culpable o dependiente.
- **Abuso Verbal o Físico:** Insultos, amenazas, agresiones físicas o cualquier otro tipo de maltrato.
- **Celos Extremos:** Comportamientos posesivos y celosos que generan desconfianza y conflictos.
- **Falta de Apoyo:** La pareja no se apoya mutuamente en momentos de necesidad, lo que puede generar una sensación de aislamiento y soledad.

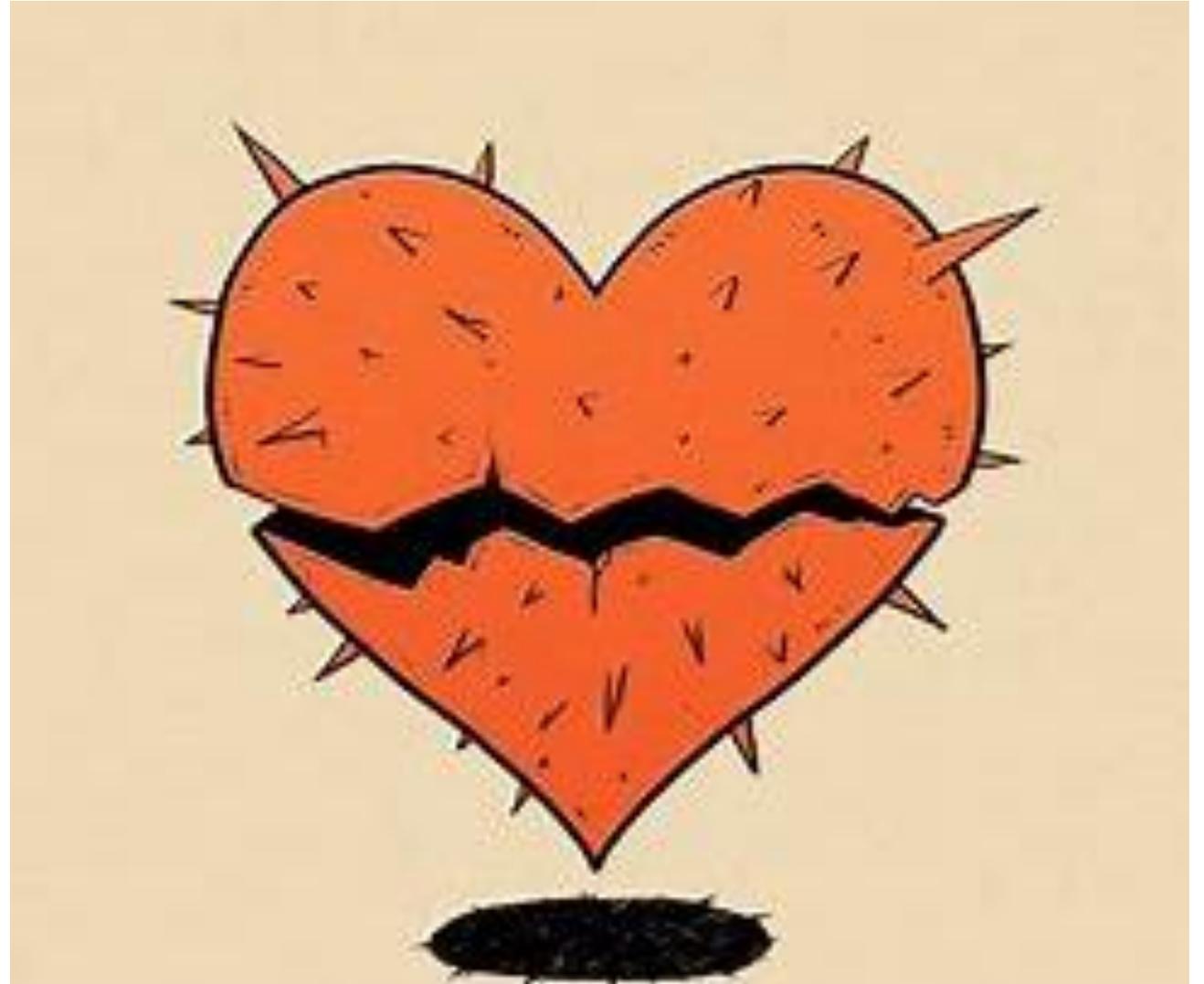
Relación Sana

Definición: Una relación sana es aquella en la que ambas partes se sienten valoradas, respetadas y apoyadas. Estas relaciones se caracterizan por la comunicación abierta y honesta, el respeto mutuo y el apoyo emocional. En una relación sana, ambas personas pueden crecer y desarrollarse de manera individual y conjunta.

Ejemplos:

- **Comunicación Abierta:** Las personas pueden expresar sus pensamientos y sentimientos de manera libre y honesta, sin miedo a ser juzgadas.
- **Respeto Mutuo:** Cada persona valora y considera las opiniones, sentimientos y necesidades de la otra.
- **Apoyo Emocional:** Las personas se apoyan mutuamente en momentos difíciles y celebran los logros juntos.
- **Igualdad en la Relación:** Ninguna persona tiene más poder o control sobre la otra; las decisiones se toman en conjunto.
- **Confianza y Seguridad:** Las personas confían plenamente en la otra y se sienten seguras dentro de la relación.

DINAMICAS GRUPALES



Escenario: Imagina que Alex y Patricia están en una relación. Alex constantemente critica a Patricia por su apariencia y decisiones, diciéndole cosas como: "¿Por qué siempre tienes que vestirme así? Me haces quedar mal" o "No puedes hacer nada bien, déjame hacerlo a mí." Patricia intenta expresar su opinión, pero Alex siempre interrumpe y desacredita sus sentimientos. Además, Alex suele revisar el teléfono de Patricia sin su permiso, justificándolo con "solo quiero asegurarme de que no me ocultas nada."

- ¿Qué comportamientos observaron que podrían ser problemáticos?
- ¿Cómo creen que se siente Patria en esta situación?
- ¿Por qué creen que Alex actúa de esta manera?
- ¿Cómo podría cambiar esta dinámica para ser más saludable?

Escenario: Imagina que Juan y Chus están en una relación. Juan y Chus siempre se comunican abiertamente sobre sus sentimientos y preocupaciones. Cuando Chus se siente inseguro/a, Juan escucha pacientemente y ofrece apoyo. Ambos se apoyan mutuamente en sus metas y celebran juntos los logros del otro. Cuando surge un desacuerdo, se sientan a hablar y encuentran una solución juntos, respetando las opiniones y emociones del otro

- ¿Qué comportamientos observaron que son positivos?
- ¿Cómo creen que se siente Chus en esta situación?
- ¿Por qué creen que Juan actúa de esta manera?
- ¿Qué pueden aprender de esta dinámica para aplicar en sus propias relaciones?

Experiencias del grupo personales o situaciones que hayan visto en sus vidas o en los medios.

Dadme ejemplos.

- ¿Alguna vez has visto una relación que te haya parecido tóxica? ¿Por qué?**
- ¿Qué características crees que son más importantes en una relación sana?**

Relaciones TÓXICAS | Cortometraje contra la
Violencia de género

Estrategias para Mejorar Relaciones

1. Comunicación:

- **Importancia:** La comunicación abierta y honesta es fundamental para construir y mantener relaciones sanas. Expresar sentimientos y escuchar activamente a los demás ayuda a resolver conflictos y fortalecer los vínculos.

2. Límites Saludables:

- **Definición:** Los límites saludables son esenciales para respetar nuestras propias necesidades y las de los demás. Establecer límites claros ayuda a mantener relaciones equilibradas y respetuosas



3. Autoestima:

- **Importancia:** Una buena autoestima nos permite valorarnos y respetarnos, lo que contribuye a mantener relaciones sanas. La confianza en uno mismo facilita el establecimiento de límites y la comunicación efectiva.
- **Práctica:** Incluye actividades que refuercen la autoestima, como reflexionar sobre cualidades positivas propias y reconocer los logros personales.

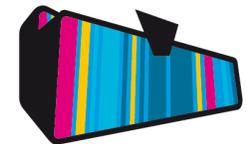


GRACIAS

- PREGUNTAS, DUDAS
- ¿Qué te llevas? (Apuntad que relación queréis mejorar y porque)
- Si da tiempo
- VALORACIONES QR



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS



imagina