



Relaciones Tóxicas

VS

Relaciones Sanas

www.beatrizpintocoach.com

652 573 501

Relaciones Tóxicas

- ¿Qué es una Relación Tóxica?
- ¿Qué es una Relación Sana?
- ¿Cómo identificarla?
- ¿Quiénes las viven?
- Claves para reconocer a una PT
- Ejemplos de RTs
- ¿Por qué las creamos? ¿por qué las mantenemos?
- ¿Cómo poner fin a una RT?



¿Qué es una RT?

- No te hace feliz, te hace sentir mal
- Te obliga a cambiar destruyendo quien eres
- Es una montaña rusa emocional
- Te hace sentir inútil, culpable, manipuladx, criticadx, despreciadx...
- Mina tu autoestima y absorbe tu energía
- Etc...



¿Qué es una RS?

- Te hace sentir bien
- Te sientes aceptadx
- Te ayuda crecer y mejorar
- Te sientes libre para expresarte, elegir...
- Te sientes valoradx, amadx
- Sientes que importas, te sientes escuchadx
- Te empodera



Relaciones Tóxicas VS Relaciones Sanas

- DEPENDENCIA
- MIEDO
- RECIBIR
- YO
- CULPA
- LIBERTAD
- AMOR
- DAR
- NOSOTRXS
- RESPONSABILIDAD



¿Cómo identificar una RT?

- Desequilibrio de poder y celos
- Emociones negativas predominantes
- Desprecio, descalificaciones o insultos
- Amenazas de abandono, manipulación y chantaje emocional
- Victimismo y/o sobreprotección
- Dependencia / Codependencia
- Control sobre la otra parte

www.beatrizpintocoach.com

652 573 501



Claves para identificar a una Persona Tóxica

- Incapacidad para interiorizar y reconocer la realidad
- Críticxs con todo lo que hacen lxs demás
- Pensamientos y emociones fundamentalmente negativos
- Busca el enfrentamiento constantemente y justifica sus malas conductas y el daño que hace sin pedir nunca perdón
- Sus necesidades son siempre más importantes que las de lxs demás
- Nunca ve nada positivo en lo que hacen otrxs
- Es una víctima del mundo que le rodea, todxs están en su contra

Son RTs las relaciones en las que...

- Una persona toma el control y su “bienestar” es lo único importante
- Cuyo objetivo es “llenar” a una persona
- Hay dependencia o codependencia
- Están basadas en expectativas irreales
- El pasado es un arma
- Hay chantaje o manipulación emocional
- No hay confianza mutua y aparecen los celos
- El miedo está siempre presente
- Etc...



¿Qué hace que creemos y mantengamos las RTs?

➤ FACTORES EXTERNOS

- Educativos
- Sociales
- Roles de pareja /
Género
 - Femenino
 - Masculino
 - Mitos del Amor
Romántico

➤ FACTORES INTERNOS

- Dependencia
- Codependencia
- Autoestima
- Miedo
- Comunicación
- Expectativas
- Creencias limitantes



¿Dónde empieza y qué mantiene la “toxicidad”?

- Entorno familiar
 - Padres / Madres tóxicos
 - Hermanxs tóxicxs
- Educación
 - Bulling
 - Maestrxs / Profesorxs
- Condicionamiento social
 - Clase social
 - Etnia
 - Orientación sexual



- 
- Entorno laboral
 - Superiorxs
 - Compañerxs iguales
 - Subordinadx
 - Relaciones Sociales, vecinx, amigxs...
 - Parejas
 - Etc...

¿Qué puedo hacer para romper una RT?

- Expresar lo que realmente está sucediendo con hechos, no con interpretaciones, SER OBJETIVX
- Aprender a gestionar y expresar las emociones, tanto las positivas como las negativas
- Asumir tu responsabilidad, desechar la culpa
- Poner límites, aprender a mejorar tu autoestima y a ser asertivx
- Mejorar la forma en la que te comunicas
- Respetarte
- Buscar ayuda

Bibliografía recomendada

- **Mujeres que aman demasiado – Robin Norwood – Ed. Bolsillo Zeta**
- **Autoestima en 10 días – David Burns – Ed. Paidós Ibérica**
- **El libro del buen amor en pareja – Joan Garriga – Ed. Destino**
- **Líberate de la codependencia – Melody Beattie – Ed. Sirio**
- **La Asertividad: expresión de una sana autoestima – Olga Castanyer – Ed. Desclée de Brouwer**
- **Tus zonas erróneas – Wayne Dyer – Ed. De Bolsillo 2010**
- **El psicópata – Vicente Garrido – Ed. Algar 2000**

***Si crees que te encuentras en una relación tóxica y
no sabes o crees que no puedes hacer nada al
respecto, estás a un paso de encontrar soluciones,
sólo necesitas atreverte.***

www.beatrizpintocoach.com

652 573 501