

RELACIONES TÓXICAS

Una relación tóxica es aquella relación en la que una de las dos partes, pese a amar (o algo parecido) a la otra persona, le hace daño de forma constante, debido al desarrollo de ciertas dinámicas peligrosas.

RELACIÓN TÓXICA VS RELACIÓN SANA

SIGNOS DE UNA RELACIÓN TÓXICA

Así tú te puedes ir con la chica que comenzaste a seguir ayer en Instagram

Siempre prefieres pasar tiempo con tus amigos, ya no me quieres



- ▼ Desconfianza y celos
- ▼ Presión a hacer lo que la otra persona quiere (chantaje)
- ▼ Hacen todo juntos

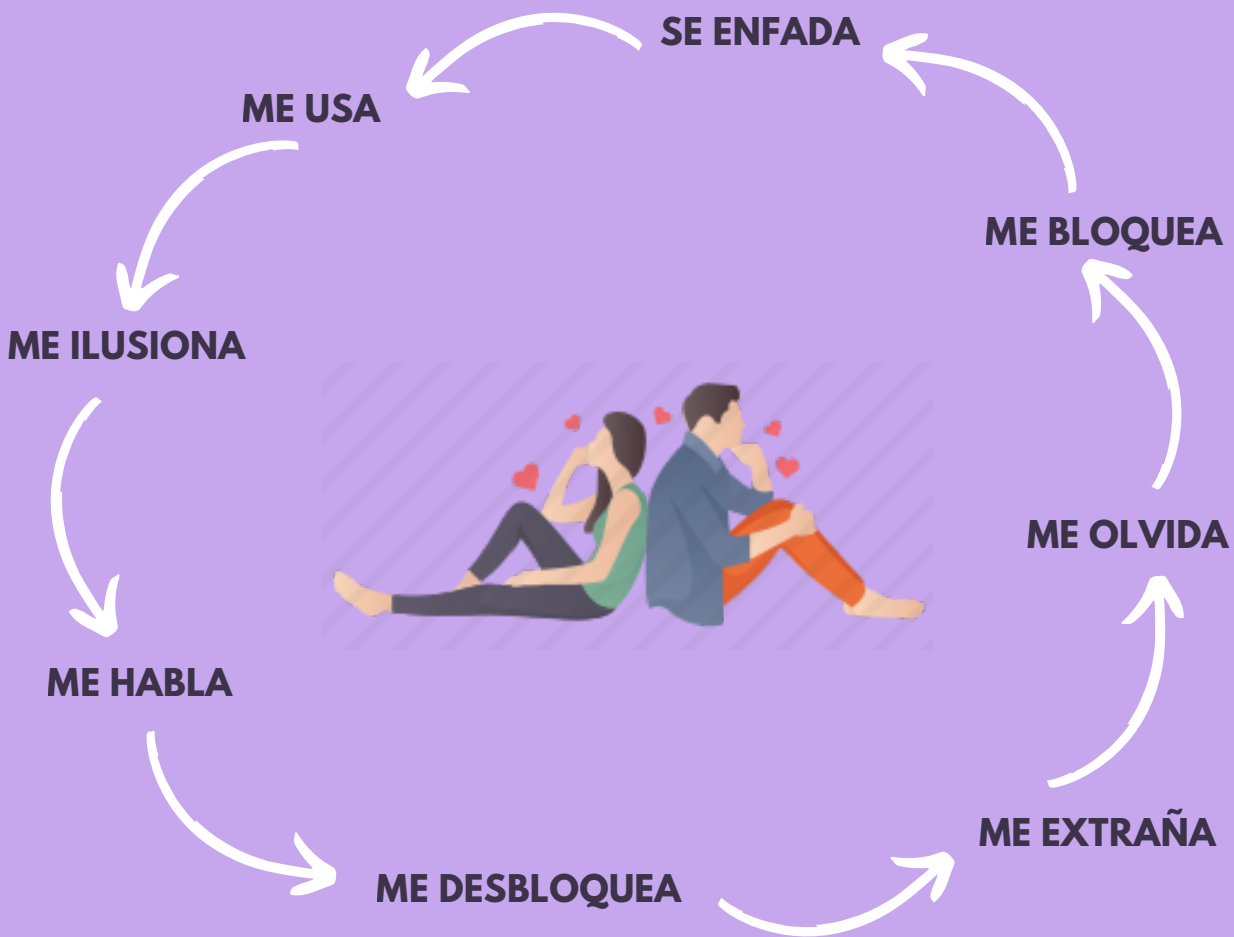
SIGNOS DE UNA RELACIÓN SANA

Hemos decidido pasar un fin de semana juntos de vacaciones y el siguiente nos iremos cada uno con nuestro grupo de amigos



- ▲ Confianza
- ▲ Libertad
- ▲ Ambos respetan sus espacios

CICLO DE UNA RELACIÓN TÓXICA



¿CÓMO SALIR DE UNA RELACIÓN TÓXICA?



SER CONSCIENTE DE LO QUE SUCEDE

Reflexionar sobre la relación de pareja que tenemos. Si estamos ante una relación tóxica sería conveniente analizar si podemos mejorar la situación o dar por terminada la relación



INVIERTE TU ENERGÍA EN TI

Centrarse en uno mismo y empezar a cumplir metas y realizar actividades con las que disfrutemos



PEDIR AYUDA

Si consideramos que no disponemos de las herramientas necesarias para hacer frente a esta situación sería útil pedir ayuda a un profesional