



9 SEÑALES QUE DEBEN ALERTARTE DE QUE UNA PERSONA TOXICA TE ESTA CONSUMIENDO.

1. Hablas mucho sobre la persona tóxica.

Conversar acerca de la persona tóxica una y otra vez solo consigue mermar tu autoestima y darle más importancia de la que realmente tiene. Y quizá empieces a resultar molesto para quien debe escuchar tus constantes lamentos.

2. Te hace perder los papeles.

Si tu día a día está siendo afectado por un experto manipulador o por personas que te critican a tus espaldas, debes saber que los individuos tóxicos pueden afectar a tu equilibrio emocional.

3. Tu autoestima se resiente.

La gente tóxica suele ser grosera, maleducada y pueden resultar muy ofensivos y molestos. Recuerda que tu valor como persona nunca debe estar supeditado a las opiniones de alguien que no sea tú mismo.

4. Les echas la culpa de tu comportamiento o actitud.

Si crees que la persona tóxica tiene la culpa de todo, reconsidera la situación. Tal vez solo le echas culpas para rehuir tu responsabilidad.

5. Temes tener a la persona tóxica cerca.

Si con solo anticipar que vas a tener que encontrarte con ese compañero tóxico en una reunión, ya empiezas a tener sensaciones negativas, es una señal inequívoca de que algo tiene que cambiar en tu vida.

6. Te rebajas a su nivel.

Caer en el juego de la persona tóxica puede ser inevitable si nos lleva a un extremo, pero no es el modo de resolver la situación. De hecho, es probable que solo logres empeorar las cosas y desesperarte más.

7. Te impide estar relajado y cómodo.

Si no consigues tener la cabeza fría y relativizar la situación, la persona tóxica irá comiéndote el terreno. Por eso es importante que logres distanciarte emocionalmente de la fuente de toxicidad.

8. Reaccionas con mecanismos de afrontamiento disfuncionales.

Cuando vivimos en un permanente estado de tensión, podemos reaccionar de forma negativa. Por ejemplo, para mitigar el desasosiego que sentimos, podemos permitirnos algunos "caprichos" nada saludables, como tomar una copa de alcohol de vez en cuando o comer más de la cuenta. Es una forma insana de atajar la sensación de ansiedad, y te lleva a un círculo vicioso del que va a ser muy complicado salir.

9. A tu pareja también le afecta emocionalmente.

Puede que la persona tóxica sea algo así como una figura de autoridad (un jefe, un profesor, tu padre o madre...) que no puedes cuestionar. El mal humor se contagia, y si dejas que la persona tóxica te contamine es posible que te conviertas en una persona tóxica para tu más cercano y hagas sufrir a personas que no tienen la culpa.

Si las personas tóxicas están sacando la peor versión de ti, va a ser necesario que te plantees algún tipo de cambio en tu vida.

Tomado de: <https://psicologiymente.net/psicologia/senales-identificar-persona-toxica> 01/08/2017