

# ELIMINAR LAS INFLUENCIAS TÓXICAS



Ciertas personas y situaciones en la vida pueden provocar que nos sintamos mal con nosotros mismos o que tengamos comportamientos destructivos. Identificar las influencias tóxicas en nuestras vidas y tomar medidas para establecer límites o generar una nueva vida sin ellas puede mejorar la salud mental y física con el tiempo.

## RASGOS DE LAS PERSONAS TÓXICAS



**Manipulación.** Las personas tóxicas suelen ser muy hábiles en la manipulación. Puede parecer que están realmente interesadas en su compañía y en conocerlo al principio, pero con el tiempo utilizarán lo que sepan sobre usted para intentar que haga lo que ellas quieren. A menudo tergiversarán sus palabras o lo harán sentir culpable para salirse con la suya.



**Estas personas lo hacen sentir mal consigo mismo.** Los insultos son la forma más directa en que las personas tóxicas pueden hacerlo sentir mal, pero la mayoría de las veces las formas en que afectan su autoestima son más sutiles. Cuando se sienta feliz u orgulloso de sí mismo, encontrarán formas de "aguarle la fiesta" o restarle importancia a sus logros. También pueden actuar como si fueran más inteligentes que usted para hacerlo sentir tonto o insignificante.



**Ser crítico.** Todo el mundo puede ser crítico de vez en cuando, pero una persona tóxica es crítica casi todo el tiempo. Ven las cosas en blanco y negro y critican todo aquello con lo que no están de acuerdo o desaprueban, en lugar de considerar las circunstancias o los sentimientos de otras personas.



**Negatividad.** Algunas personas no pueden ver lo bueno de la vida. Verán algo malo en todo y no podrán hallar la alegría en nada. Estar cerca de alguien así puede hacer que sea difícil para usted disfrutar y ser positivo. A veces puede ser fácil confundir los síntomas de la depresión con la negatividad, por lo que vale la pena tener una conversación con otra persona para determinar si necesita ayuda para superar la depresión o si alguien de su entorno está siendo realmente tóxico.



**Agresión pasiva.** Estos comportamientos son una forma en que las personas expresan su descontento sin tener una conversación sobre sus problemas. Este tipo de hostilidad es menos obvio que la ira y puede manifestarse de varias maneras. Algunas formas de agresión pasiva incluyen comentarios sarcásticos, sabotear los esfuerzos de otras personas y hacer o no hacer algo a propósito para que las cosas sean inconvenientes para una persona o para alterarla.



**Egoísta.** Las personas tóxicas se preocupan principalmente por sí mismas. No piensan en cómo sus acciones afectan a los demás y creen que son mejores que el resto. Una persona egocéntrica se enfoca en conseguir lo que quiere y es poco probable que ceda o considere el punto de vista de otra persona.



**Dificultad con el manejo de la ira.** Una persona que tiene problemas para controlar su ira lo hará sentir inseguro cada vez que esté cerca. Lo más mínimo puede provocarle un ataque de rabia, y a menudo dicen cosas desagradables e hirientes mientras están en este estado mental. Quizás pidan disculpas al día siguiente, pero a menudo son poco sinceras y la persona tóxica repetirá sus comportamientos de ira e hirientes poco después.



**Controlador.** Uno de los rasgos más peligrosos de una persona tóxica es cómo intentan controlar los comportamientos de los demás. Estas personas pueden intentar restringir su contacto con sus amigos o familiares, o limitar los recursos como el acceso al transporte o al dinero para restringir su capacidad de interactuar con el mundo que lo rodea. Si se encuentra en una situación en la que una persona intenta restringir sus movimientos o su comunicación, se trata de un abuso doméstico y requiere una acción inmediata. Llame al 1-800-799-7233 o al 1-800-799-7233 para TTY (línea telefónica de texto), o si no puede hablar por teléfono, puede acceder a [thehotline.org](http://thehotline.org) o enviar un mensaje de texto con "LOVEIS" al 22522.

### Fuentes

<sup>1</sup>Carney, M.M., Barner, J.R. (2012). Prevalence of partner abuse: Rates of emotional abuse and control. *Partner Abuse*, 3(3), 286-335.

<sup>2</sup><https://www.monster.com/career-advice/article/signs-not-cut-out-for-management>.

<sup>3</sup><https://www.today.com/health/toxic-friends-8-10-people-endure-poisonous-pals-1C9413205>.

## DATOS RÁPIDOS



En promedio, 80 % de los estadounidenses han sufrido algún abuso emocional.<sup>1</sup>



Aproximadamente ¾ de los empleados de EE.UU. tienen, o han tenido un jefe tóxico según una encuesta de 2018 de Monster.com.<sup>2</sup>



Los amigos tóxicos son comunes. El 84 % de las mujeres y el 75 % de los hombres informan haber tenido un amigo tóxico en algún momento.<sup>3</sup>

SI SIENTE QUE TIENE DIFICULTADES CON SU SALUD MENTAL, ACCEDA A [MHASCREENING.ORG](http://MHASCREENING.ORG) PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

# DESINTOXICAR SU VIDA

Esta hoja de trabajo lo ayudará a pensar en formas de establecer límites saludables para que pueda deshacerse de las –influencias tóxicas en su vida.

## ¿QUÉ ES LO QUE NECESITA PARA DETENERLAS O SACARLAS DE SU VIDA?

Puede tratarse de una persona, un comportamiento o una situación. Ejemplo: Quiero relaciones más sanas.

---

---

---

### DESEABLE O SALUDABLE

Ejemplos: Quiero a alguien que me motive, alguien que sea paciente.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### CONFUSO

Ejemplos: Tener peleas en las que gritamos, y hablamos por encima del otro.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### TÓXICO O INACEPTABLE

Ejemplos: Golpearse, maldecirse, insultarse.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DESARROLLAR CONFIANZA

¿QUÉ PUEDE DECIRSE A SÍ MISMO PARA DARSE ÁNIMO? Ejemplos: Merezco tener relaciones saludables. Me elijo a mí mismo.

---

---

---

¿QUÉ PUEDE DECIR A LA INFLUENCIA TÓXICA PARA ESTABLECER LÍMITES? Ejemplos: No está bien que hagamos esto. Quiero que mejoremos y esto es lo que puedes hacer y lo que no puedes hacer.

---

---

---

¿QUÉ PUEDE HACER Y DECIR PARA REFORZAR SUS LÍMITES O CREAR UNA DISTANCIA SALUDABLE?

Ejemplos: Si haces (esto), me marcharé. Si haces (esto), voy a salir y tomar un descanso.

---

---

---