

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

EL TEMA DE HOY

¿ERES UNA PERSONA TÓXICA?

Aquellas personas que impiden que te sientas bien, que seas feliz o que se interponen en tus metas se les llama “**personas tóxicas**”.

Pero las personas tóxicas también llegan a sentirse tristes, sufren de ansiedad, ni avanzan ni retroceden, tienen más presentes las emociones negativas que las positivas y no son felices.

Pero, ¿por qué siempre pensamos que los tóxicos son los demás? **¿Y si la persona tóxica fueras tú?**

A veces, nosotros también nos equivocamos. Sin duda, poner la responsabilidad en manos de los demás es mucho más cómodo que enfrentarnos a nosotros mismos.

Cuando hacemos un examen de conciencia y lo que vemos no nos gusta, empezamos a poner **excusas para no enfrentar toda la responsabilidad que tenemos**.

Existen rasgos tóxicos que cualquier persona ha podido tener y lo importante es identificarlos para poder cambiarlos gracias a la capacidad de superación personal que existe en el ser humano:

1. En primer lugar, una persona que habla en exceso de sí misma y se olvida de los demás muestra exceso de ego.
2. Otra actitud tóxica es la queja constante de quienes tienen un discurso pesimista y negativo. Existen personas que siempre ven y hacen un drama de situaciones cotidianas.
3. Asumir el rol de víctima con mucha facilidad es una forma de querer ser el centro del mundo y de llamar la atención de los demás.

4. Quien tiene actitud toxica cree que el mundo está en su contra, pero no analizan qué es lo que pueden estar haciendo mal en su comportamiento. Es decir, la capacidad de autocrítica es el primer paso para cambiar.

5. La envidia, los celos y la soberbia son como vampiros emocionales que roban la energía de los demás.

6. Las personas con algún tipo de actitud tóxica no son felices porque su modo de pensar les impide vivir en calma y en armonía con el entorno. Sin embargo, cabe destacar, que cualquier persona tiene todos los recursos necesarios para modificar ciertas actitudes y tener más felicidad.

7. Una persona que sufre la actitud tóxica de la envidia no se alegra con las alegrías del amigo porque, a nivel interno, vive pendiente de su propia carencia.

8. Una persona que tiene exceso de soberbia es aquella que ejerce el rol de autoridad constante, corrige incluso cuando no tiene que hacerlo y se comporta como si estuviera en lo correcto. Además, no se permite aprender de los demás y se siente incómoda cuando le llevan la contraria.

9. Una persona con actitudes que no le dejan ser feliz termina agotada por sus propios pensamientos negativos que se vuelven un disco repetitivo, y responsabilizando a los demás de asuntos propios.

10. Las personas que tienen actitudes tóxicas sufren mucho pero con frecuencia no demuestran su malestar porque no reconocen sus propios errores. De esta forma, se ponen a la defensiva en las relaciones personales. El primer paso para poder avanzar y pedir ayuda es detectar un área donde se puede mejorar.

Lo mejor sería aceptar esas partes de nosotros que no nos agradan. Ser conscientes de que hemos cometido errores y de que no somos tan perfectos como nos gustaría implica esforzarse por cambiar eso y mejorar.

Puede que la vida no esté siendo justa contigo y que, verdaderamente, tú no seas una persona tóxica. Sin embargo, sin darte cuenta, te

puedes estar convirtiendo en una cuando no tomas cartas en el asunto y te rindes a quien es tu verdugo.

Si ante una situación que no te agrada, en vez de enfrentarte a ella, te dejas arrastrar, estás permitiendo que las circunstancias te superen, mientras tú adoptas el tranquilo rol de víctima. Aunque no quieras verlo, tú también eres responsable de la situación que estás viviendo.

Parejas tóxicas.

Se llaman relaciones tóxicas aquellas **en las que dos personas sufren constantemente, produciendo mucha pena, desdicha, y muy poca alegría** o pocos buenos momentos.

Un factor común en este tipo de parejas, además de la infelicidad, es que siempre hay uno de los dos que intenta constantemente sostener la relación por muy imposible que esta resulte, desgastándola de esta manera aún más y provocando mayor insatisfacción.

Acabamos cayendo sin saber cómo, en relaciones donde se ven vulnerados nuestros derechos como persona.

Siempre hay un límite bien claro: **el respeto y el amor a uno mismo** debe estar por encima de todo lo demás. Si no te quieres, no te haces valer y ensalzas a otra persona al punto de priorizarla por sobre tu bienestar y estabilidad, **difícilmente alguien más lo hará por ti.**

Padres tóxicos.

No se nace siendo “buen padre”, **pero se puede y se debe aprender a serlo.** La paternidad es un proceso que tiene como rasgo principal el liderazgo: decide, guía y ayuda al hijo/a, sin afectar la integridad de ninguna de las partes de la **relación familiar.**

Si de alguna forma limitas el potencial de tu hijo/a, o los elementos que éste necesita para su desarrollo integral como individuo se puede hablar de que eres un **padre tóxico.**

Los padres demasiado exigentes con sus hijos y que no toleran sus fracasos, son críticos, demasiado perfeccionistas, esperan que sus hijos lo hagan todo bien, y piensan que la manera de conseguirlo es recordándoles sus errores una y otra vez.

Son padres **autoritarios obligan a sus hijos a comportarse de determinada manera** sin tener en cuenta sus necesidades y emociones, son intolerantes e inflexibles y hacen sentir mal a éstos, mostrándose incluso agresivos cuando sus hijos no actúan como ellos desean.

Muestran una comunicación escasa con sus hijos e intentan criar niños obedientes, pero también muy dependientes. Al ser poco afectuosos, sus hijos suelen acabar siendo poco alegres o espontáneos.

Cuando los padres **de manera consciente o inconsciente, tienen una actitud manipuladora dañan profundamente a sus hijos**, porque, en ocasiones, no pueden escapar de ellos. Son expertos en detectar las debilidades ajenas. No se detienen hasta conseguir su objetivo, son insaciables y suelen tener una gran necesidad de control.

También por el contrario la gran mayoría de los padres quieren que sus hijos estén bien y se preocupan por ellos. **Pero algunos padres convierten esta conducta en un comportamiento totalmente tóxico.**

No aceptan las amistades de sus hijos porque tienen expectativas de quién deben mezclarse o no mezclarse. La preocupación de los padres porque sus hijos tengan la vida que ellos desean **puede hacer que sus hijos acaben eligiendo su carrera profesional en función de los gustos de sus padres.**

Estos son solo algunos tipos de comportamientos tóxicos que puede provocar serios problemas para sus hijos en el futuro y, en ocasiones, un daño psicológico y emocional que puede acompañarles el resto de su vida.

Amigos tóxicos.

Existen esos amigos tóxicos que solo escriben cuando necesitan algo o llaman para pedir un favor, haciendo que la persona se sienta utilizada.

La honestidad es una cualidad escasa, no está mal tener un amigo que hable de forma sincera, que sea valiente al decir las cosas y esto no tiene nada que ver con el negativismo. **Pero cuando un “amigo” siempre dice “no serás capaz de lograrlo”, “seguro todo saldrá mal” o solo ve la parte negativa de las cosas,** sin duda es un problema.

Las personas que viven quejándose, en lugar de ser dueños de su vida y de hacer cosas para cambiar lo que no les hace sentir bien, prefieren culpar a los demás de aquello que les ocurre y no paran de lamentarse por aquello que no fue. Este tipo de personas será capaz de culpar por sus propios contratiempos, haciendo sentir mal y robando la felicidad de los demás.

Si alguien está continuamente criticando la vida, la forma de vestir o cualquier otro aspecto de quienes le rodean no es buena señal. Hay una gran diferencia entre hacer una crítica constructiva y criticar con maldad.

Piensa que por definición, un amigo es alguien que hace bien, que ayuda y que inspira a sus amigos. Pero también es alguien en el que se puede confiar y al que se le puede otorgar el beneficio de la duda, precisamente por tenerle en tal consideración. Sin embargo, aunque esto sería lo ideal, muchas veces no se cumple y habitualmente contamos con alguna persona cercana o incluso nosotros mismos que, disfrazados de amigos, llegamos a dañar continua y profundamente.

Mira dentro de ti con humildad y reconoce que no todo lo que puedas encontrar te va a gustar. Analízate y reflexiona sobre cómo puedes mejorar.

Si te encuentras en una situación que te genere esta clase de conflictos y que no eres capaz de abordarlos, acudir a un profesional

psicológico cuanto antes puede evitar futuros problemas aun mas graves.

Tú puedes decidir, ¿quieres ser una persona tóxica o una persona feliz?

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.