

# PERSONAS TÓXICAS I

IDENTIFICACIÓN Y TIPOLOGÍA



PSICO REALIZACIÓN

REALIZA TUS SUEÑOS. ORDENA TUS  
PENSAMIENTOS. DOMINA TUS  
EMOCIONES. CONTROLA TUS  
COMPORTAMIENTOS.

[www.psicorealizacion.com](http://www.psicorealizacion.com)

## TEST

Escala: 0 = Nunca / 1 = Algunas veces / 2.- Siempre

Pregunta

Respuesta

1.- ¿Esa persona me hace sentir pereza e incapacidad en lugar de ánimo y apoyo?

2.- ¿De esa persona escucho más problemas que soluciones?

3.- ¿No me ayuda ni aporta al logro de mis objetivos?

4.- ¿Quiere aconsejar y guiar, pero no ha logrado sus propios sueños?

5.- ¿Gasta más tiempo en televisión o entretenimiento como redes sociales que en planes constructivos?

Subtotal

## TEST

Escala: 0 = Nunca / 1 = Algunas veces / 2 = Siempre

| Pregunta  | Respuesta |
|---|-----------|
| 6.- ¿Te invita a planes como fiesta y diversión o actividades que no te ayudan a tus planes y sueños? |           |
| 7.- ¿Sientes que esa persona te agota solo por hablar contigo?  |           |
| 8.- ¿Esa persona se entromete y critica tus acciones sin invitación?                                  |           |
| 9.- ¿Interactuar con esa persona se ha convertido en agresión?  |           |
| 10.- ¿Esa persona ha usado en tu contra algo que le confiaste?  |           |
| Suma (incluya subtotal)   |           |

# NIVEL DE TOXICIDAD



## DEFINICIÓN DE PERSONA TÓXICA



Si bien no es correcto poner etiquetas a las personas, nos referiremos como persona tóxica aquella que te intoxica, te envenena, enturbia tu ambiente, genera en ti respuestas de estrés agotamiento y afecta tu salud física.

# CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA TÓXICA

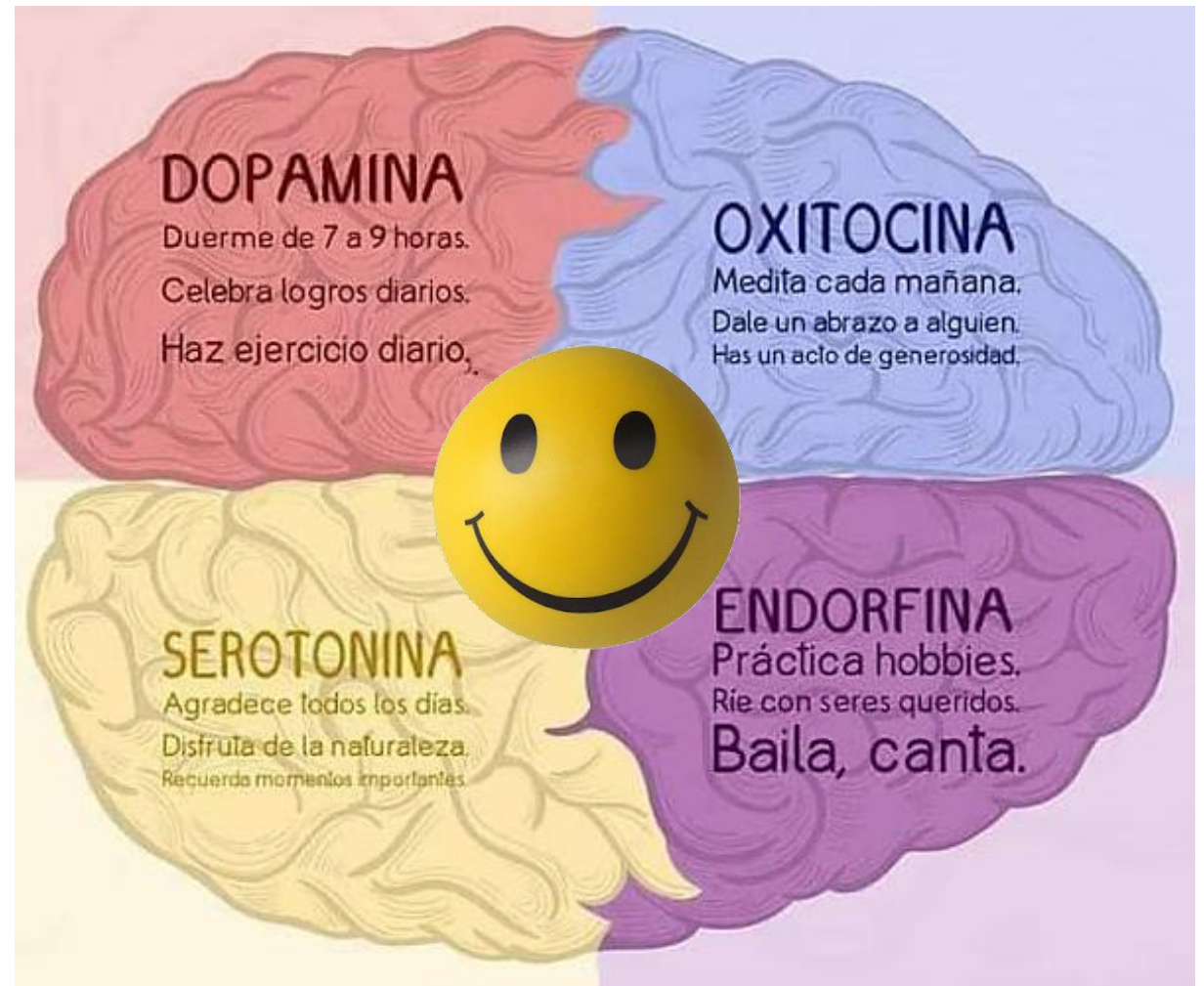
Lo siguiente ocurre en su presencia o con solo pensar en ella:

- Logra sacarnos de nuestra zona de confort
- Nos altera profundamente nos irrita y pone en alerta
- Nos agota emocional y físicamente
- Afecta nuestro bienestar
- Nos cohibe, estresa, da sensación de pérdida de libertad.



# NEUROTRANSMISORES BÁSICOS

La quarteta de la felicidad



# NEUROTRANSMISORES BÁSICOS

## La hormona del estrés

No existen personas tóxicas, sino las que nos intoxican de **cortisol**.

La persona tóxica físicamente nos activa la adrenalina y la hormona cortisol las cuales tienen una función adaptativa para prepararnos a la lucha y la huida





# TÓXICOS UNIVERSALES VS TÓXICOS INDIVIDUALES



Las personas tóxicas universales producen ese efecto en todas las personas



Las personas tóxicas individuales lo provocan solamente en nosotros. alguna de nuestras características es la que se enganchan a la persona tóxica.

## TIPO I.- EGOÍSTA

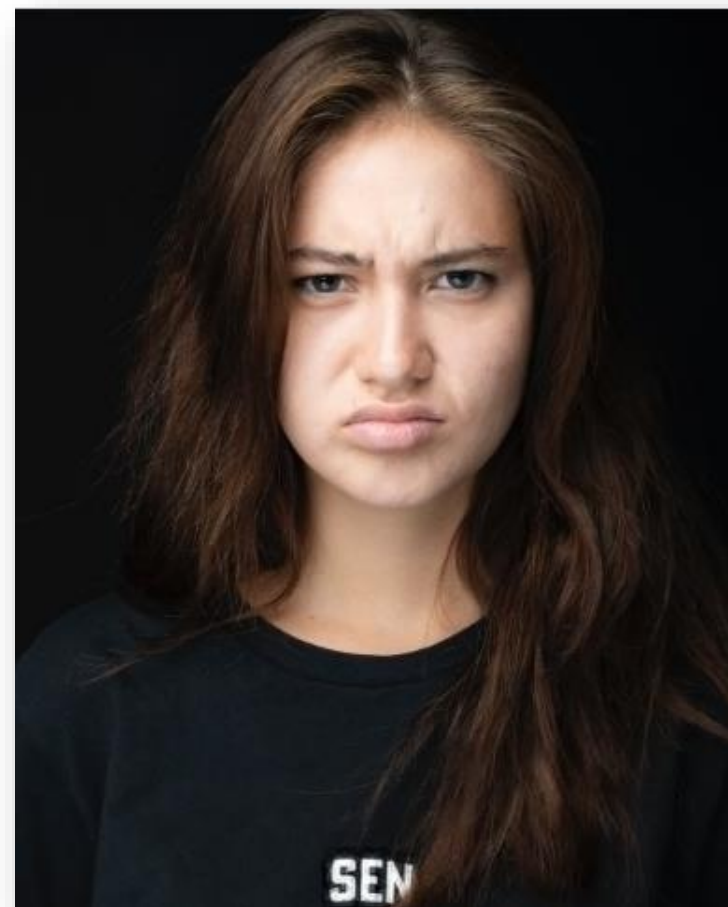


Sólo se hace lo que ellos quieren, no logran ser empáticos, no perciben los problemas de su entorno, no escuchan lo que no les conviene, necesitan que les recuerdes que son el centro de atención.

## TIPO 2.- NEGATIVO

Siempre se queja, ve el panorama oscuro, es pesimista, lo que le impide disfrutar las cosas buenas de la vida, se enoja con facilidad y no puede admitir una buena noticia.

Culpa a los demás de sus problemas y no puede aceptar que a otros les vaya bien. Estar cerca te genera incomodidad, inseguridad y provoca ansiedad.



## TIPO 3.- ENVIDIOSO



El envidioso no quiere lo que tú tienes quiere que tú no lo tengas te hará sentir que no te lo mereces que no te pertenece. Sufre cuando a otros les va bien por lo que necesita despreciarlos insultarlos y humillarlos, esta actitud suele presentar un fondo inseguro que necesita cubrir.

Provoca que ocultemos nuestros éxitos para no ser rechazados

## TIPO 4.- LA VÍCTIMA

Desempeña el papel de damnificado en todo lo que le sucede, por lo que genera en los demás sentimiento de culpabilidad, abusan de tu tiempo y de tu buena fe, busca conseguir favores y nunca está disponible si se le necesita. Culpa a los demás de sus contratiempos.



## TIPO 5.- EL AMARGADO



Llena de tristeza tu corazón y tu mente en cuestión de minutos inunda con su halo de tristeza y es capaz de apagar la luz que tienes dentro, este carácter se ve continuamente retroalimentado porque al no resultar atractivo se va aislando y cada vez cuenta con menos personas a su alrededor.

## TIPO 6.- EL QUE JUZGA

Encuentra siempre los adjetivos para juzgar tu vida, apariencia, tu relación de pareja, tu físico, tu trabajo o como educas a tus hijos.

Opina de todo sin limitaciones llegando a agredir directamente. Te genera una sensación continua de estar regañado. Es grave si la dinámica se da dentro de la pareja porque el estado de alerta no te permitirá descansar ni disfrutar la vida.



## TIPO 7.- EL QUE CRITICA



Esta persona cada que la vez o te comunicas con ella tendrá palabras negativas sobre otros se considera un vigilante incansable sobre los fallos y errores en la vida de los demás.

Estar en su presencia nos pone en tensión desgastante. Pareciera que criticar es algo divertido y que permite socializar, sin embargo el efecto pernicioso afecta el equilibrio de los demás e intoxica el ambiente.



## TIPO 8.- EL MANIPULADOR

Son personas que tienen influencia o jerarquía sobre ti dígase pareja, padre, jefe o amigo, poseen una gran memoria para información y datos con los que te podrán atacar o conseguir que hagas lo que quieren de ti.

Provocan que te sientas traicionado pequeño y vulnerable, afectándote la autoestima.



## TIPO 9.- EL DEPENDIENTE



Esta persona requiere tan intensamente el apoyo de otras que terminan esclavizándola y negándole su propio espacio y libertad, no es el caso de alguien que no pueda valerse por sí mismo, sino quien fuerza la situación por tener un comportamiento enfermizo.

Con tal de que no te desligues, recurre al chantaje emocional

## TIPO 10.- EL TEATRERO

○ la reina del drama, así como el teatro se compone de drama tragedia y comedia estas personas lo buscan o inventan constantemente.

Se comportan de forma adictiva a las situaciones de alerta que los llevan a saltar y enfadarse, muestran que no tienen tolerancia a la frustración y constantemente buscan problemas sean reales o inventados donde el culpable siempre es otro.



# ACCIONES ANTE LAS PERSONAS TÓXICAS



Alejarse



Actuar con el corazón



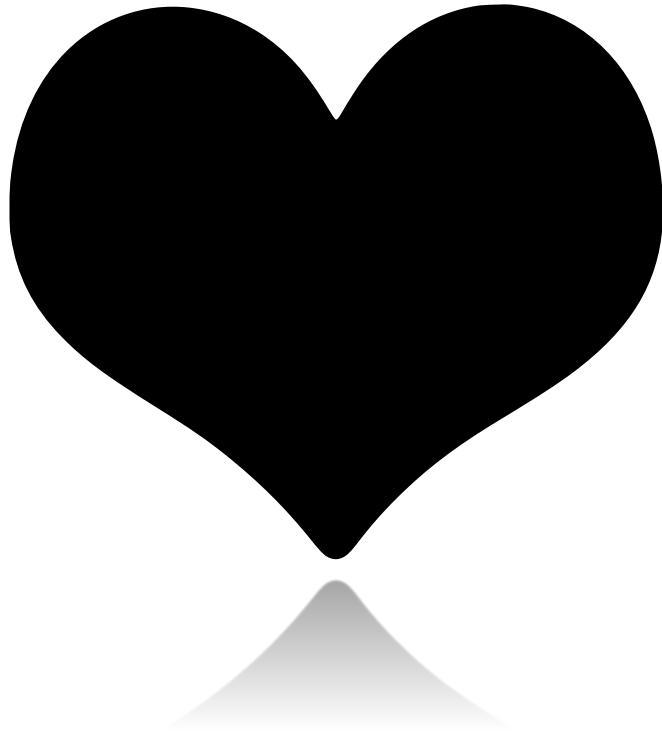
Poner límites

# ALEJARSE



- Evita el trato, aléjate y si no puedes prepárate para cuando interactúes.
- No es egoísmo es protegerte.

# USA EL CORAZÓN



- No juzgues con rudeza, es veneno que se apodera de ti.
- Trata de comprender qué parte de su historia le lleva a comportarse así.
- Si no puedes ser benévolo con quien te hiere, aléjate.

# PONER LÍMITES



- Valora la discreción,
- Ignora las opiniones
- No te espongas
- Aprende a perdonar.

***Algunas personas causan  
felicidad ahí donde caminan,  
otras la proporcionan cuando  
se van.***



***Oscar Wilde***

CITA



Jesus Orduña Estrada  
www.psicorealizacion.com



## Contacto



[www.facebook.com/JesusOrduñaEstrada](https://www.facebook.com/JesusOrduñaEstrada)



Instagram

[Psico\\_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



[twitter.com/Jesusorduna](https://twitter.com/Jesusorduna)



777 303 3056

Scan aquí para  
descargar el material  
de hoy





# PERSONAS TÓXICAS 2

COMO TRATARLAS Y CÓMO NO CONVERTIRNOS EN UNA



PSICO REALIZACIÓN

REALIZA TUS SUEÑOS. ORDENA TUS  
PENSAMIENTOS. DOMINA TUS  
EMOCIONES. CONTROLA TUS  
COMPORTAMIENTOS.

[www.psicorealizacion.com](http://www.psicorealizacion.com)

## PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN (NO ES UN TEST)

- 1.- ¿Cómo te marcaron de pequeño los conflictos?
- 2.- ¿Cómo era la relación entre tus padres?
- 3.- ¿Cómo fue tu historia en el colegio?
- 4.- ¿Cómo fue la relación con tus hermanos?
- 5.- ¿Las primeras nociones de la muerte?
- 6.- ¿Te sentías querido y comprendido por tu entorno?
- 7.- ¿Existía afecto a tu alrededor?



## PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN (NO ES UN TEST)

8.- ¿Alguien te hirió y persiste esa herida?

9.- ¿No recuerdas tu infancia?

10.- ¿Te trataban bien tus amigos?

11.- ¿Te sentías parte de un grupo?

13.- ¿Te sentías valorado y capaz de hacer cosas?



Elige una pregunta para compartir con el grupo tu reflexión.



# APEGO

Nuestra identidad se conforma en la infancia, como adultos llevamos dentro el niño que fuimos.

Somos el resultado de las circunstancias vividas y cómo hemos sido capaces de adaptarnos a ellas



# TIPOS DE APEGO



# APEGO SEGURO

## APEGO SEGURO

Este es el tipo de apego más saludable, a partir de un vínculo que se desarrolla entre los seis meses y los dos años el adulto está en sintonía con el bebé, es **sensible** a sus necesidades, es **receptivo** y da forma a una interacción **consistente** y altamente **afectiva**.



## APEGO EVITATIVO



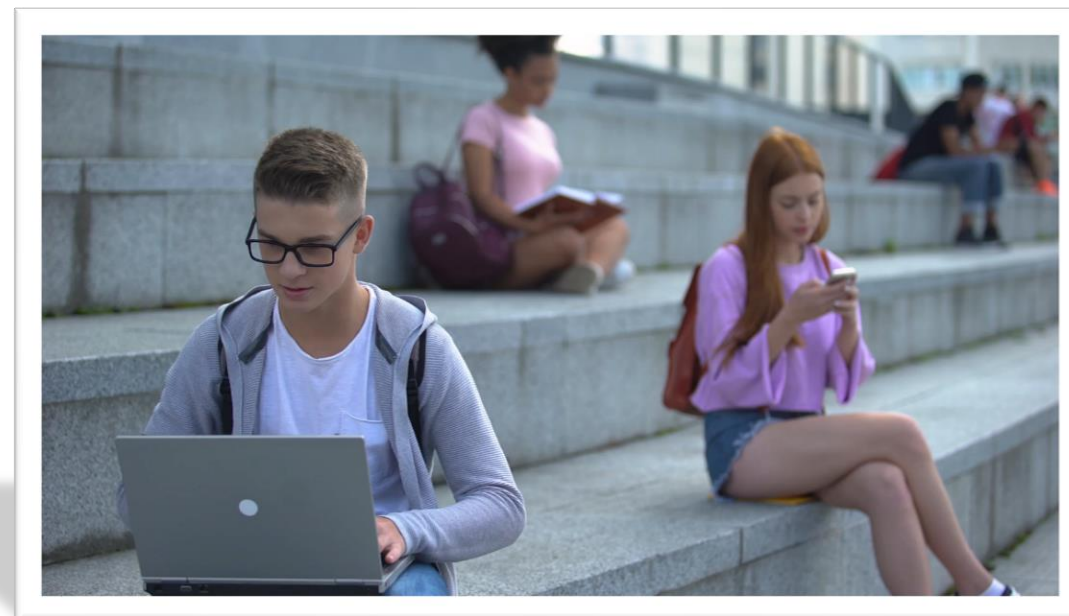
El niño experimenta desde temprano que quienes más deberían amarle son quienes más daño le hacen, de ahí en adelante pasará por este filtro sus relaciones porque las verá como **fuentes de desconsuelos y desilusiones** que es mejor evitar.

Concluye que **no puede contar** con sus cuidadores para satisfacer sus necesidades o que debe aprender a **vivir con un amor deficiente** pobre y casi inexistente, migajas afectivas que lo hacen sentirse **poco valorado**.



## APEGO AMBIVALENTE O ANSIOSO

Este tipo de apego se genera porque algunos adultos establecen con sus hijos un vínculo tan inconsistente como defectuoso **a veces sus respuestas son apropiadas**, afectuosas y capaces de nutrir las necesidades de los niños, sin embargo, en poco tiempo la interacción puede ser **intrusiva insensible y poco ajustada** provocando conductas de **elevada ansiedad e inseguridad**. Los niños al no saber qué tipo de respuesta va a tener serán **desconfiados** y actuarán con terquedad **rabia y desesperación**.



## APEGO DESORGANIZADO



Este tipo de apego es claramente identificable en entornos patológicos, **familias** donde se dan **conductas abusivas, agresivas** y de maltrato físico o emocional. El niño queda atrapado en un eterno dilema: atender su **instinto de supervivencia** sabiendo que ese entorno no es seguro para él pero como **no conoce otra cosa sigue unido a esos mismos padres** que han demostrado irresponsabilidad. El efecto será un impacto severo en su desarrollo social, emocional y cognitivo.

---

# APEGOS EN LA EDAD ADULTA

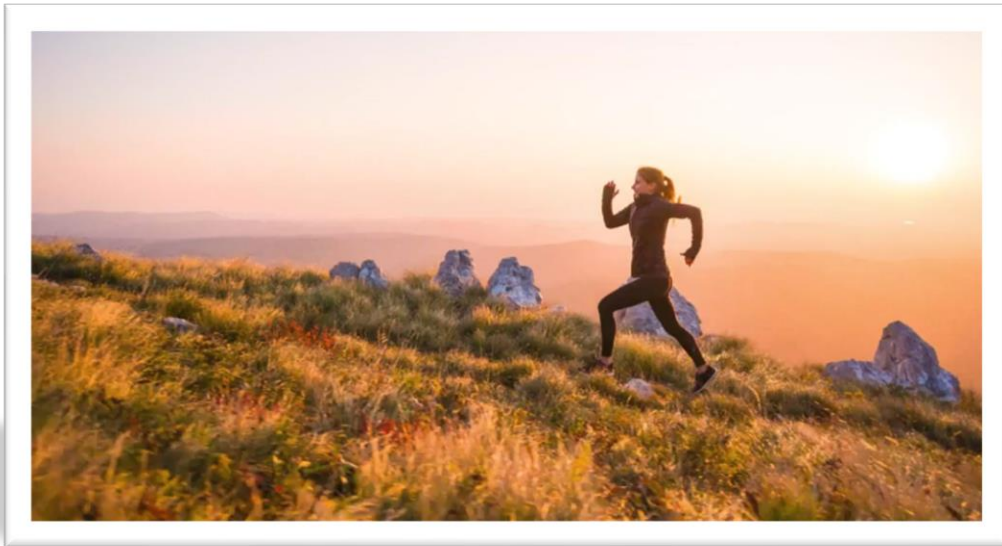


## I.- PERSONALIDAD SEGURA

Aquellos que vivieron con vínculos seguros en la infancia con sus padres o cuidadores establecen patrones de apego seguros en la vida adulta, tienen **una mayor autoestima y seguridad** en sí mismos para establecer relaciones sólidas, tienen una **visión positiva** de sí mismos, sus vidas son equilibradas, valoran tanto su independencia como la capacidad de establecer **relaciones cercanas fuertes y felices.**



## 2.- PERSONALIDAD EVITATIVA



Proviene de una infancia con un tipo de apego evitativo, por lo tanto son personas **solitarias y devalúan las relaciones** de amistad o afectivas, son **desconfiados**, no se abren emocionalmente y son incapaces de conectar con las necesidades de los demás.

Se muestran como personas frías que todo lo intelectualizan y reprimen sus sentimientos.

Ante problemas conflictivos y dilemas ponen distancia, huyen, **no se responsabilizan**.

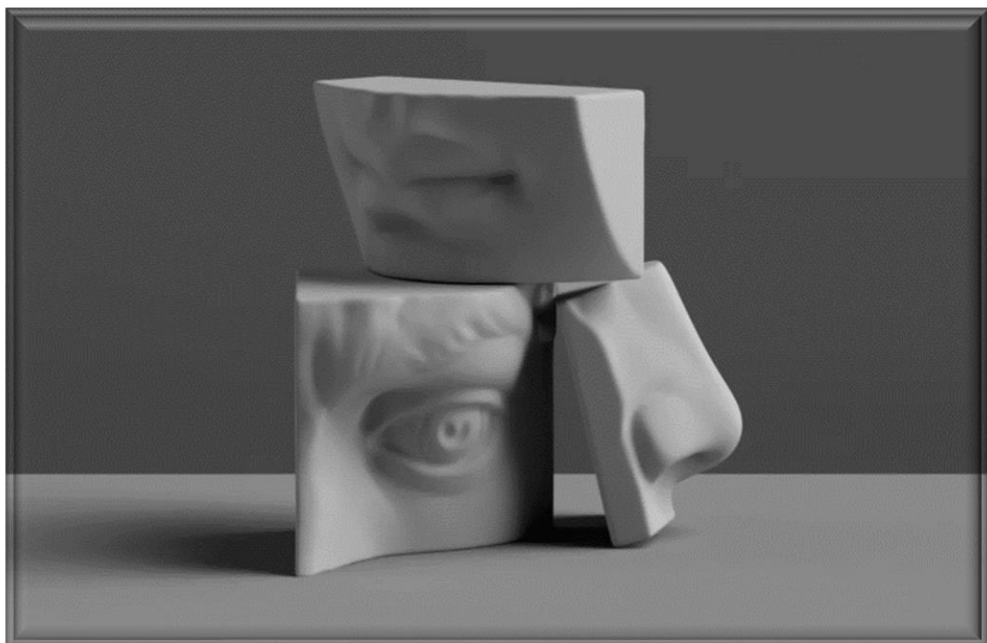
### 3.- PERSONALIDAD PREOCUPADA E INSEGURA

Provenientes de un apego ambivalente / ansioso desarrollan **inseguridad**, una **elevada autocrítica** y **baja autoestima**.

En sus relaciones siempre tiene grandes dificultades, busca y necesita la aprobación de la pareja afectiva, tiene permanente sensación de que lo **rechazarán**, que será traicionado por lo tanto, sus relaciones son altamente dependientes donde él mismo **sabotea** sus relaciones afectivas.



## 4.- PERSONALIDAD TEMEROSA



A partir del apego desorganizado, el problema principal de estas personas es un **trauma no resuelto**.

El abuso y maltrato sufridos en la infancia provocan una **descomposición** interna, se sienten **fracturados emocional y psicológicamente** por lo que muy difícilmente podrán establecer una relación afectiva saludable y feliz. Se caracteriza por presentar **miedos**, incompetencias emocionales, baja autoestima y **necesidades no satisfechas**.

---

# NO TODO ESTÁ DICHO

Toda historia se puede reelaborar y la salud mental reconstruir para establecer en un futuro vínculos más seguros y satisfactorios.

La infancia influye mucho, pero no tiene porqué determinar una vida de infelicidad, existe siempre la capacidad de cambio y resiliencia.



## REFLEXIÓN

De la pregunta que escogiste al principio, anota si en este momento te hace sentido bajo el tema del apego.



---

# ¿CÓMO NO SER UNA PERSONA TÓXICA?



# DECÁLOGO

1.- Cuida y sé guardián de las confidencias de los demás



# DECÁLOGO



2.- Permite que las personas se distancien de ti y en un mejor momento acércate con una actitud más amable, ya no necesitas preguntar por qué se alejó.

# DECÁLOGO

3.- Ahorra tus opiniones no solicitadas y sé prudente con las que sí son pedidas. Por cada opinión que no emitas podrías hacer un depósito bancario a tu cuenta, ahí sí generan interés.



# DECÁLOGO



4.- Respeta y valora la salud de los demás, si sabes que tu opinión, orden o exageración le alteran, nada se solucionará.

Evita poner en alerta a los demás.

# DECÁLOGO

5.- Adáptate, si otros se ponen temerosos e inseguros o se llenan de ira, cambia tú.



# DECÁLOGO



6.- Genera comprensión, si interactúas con alguien y te acaba de suceder algo impactante adviértelo, de esa forma el otro tolerará o entenderá tu estado emocional

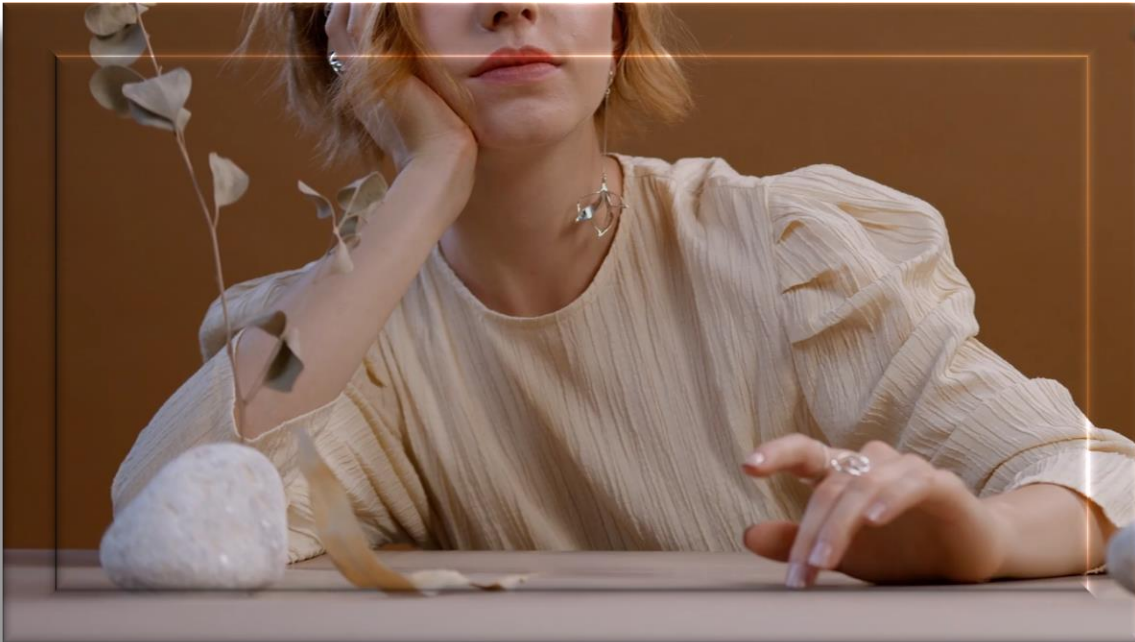


# DECÁLOGO

7.- Usa el corazón: antes de engancharte o provocar a las otras personas sé amable en lugar de juzgar puedes ser impermeable al veneno.



# DECÁLOGO



8.- Anticípate a la pedida de perdón, si crees que alguien tiene que disculparse no esperes, empieza a perdonar antes de que te lo pida.

# DECÁLOGO

9.- Cuando te sea posible abraza



# DECÁLOGO



10.- modifica tu diálogo interior, haz declaraciones en silencio.

***Si no tienes libertad interior, ¿qué otra libertad esperas poder tener?***

***Arturo Graf***  
***(1848-1913)***  
***Poeta italiano***



CITA

Jesus Orduña Estrada  
www.psicorealizacion.com



## Contacto



[www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada](https://www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada)



Instagram

[Psico\\_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



Scan aquí para  
descargar el material  
de hoy



[twitter.com/Jesusorduna](https://twitter.com/Jesusorduna)



777 303 3056