

PERSONAS TÓXICAS I

IDENTIFICACIÓN Y TIPOLOGÍA



PSICO REALIZACIÓN

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

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

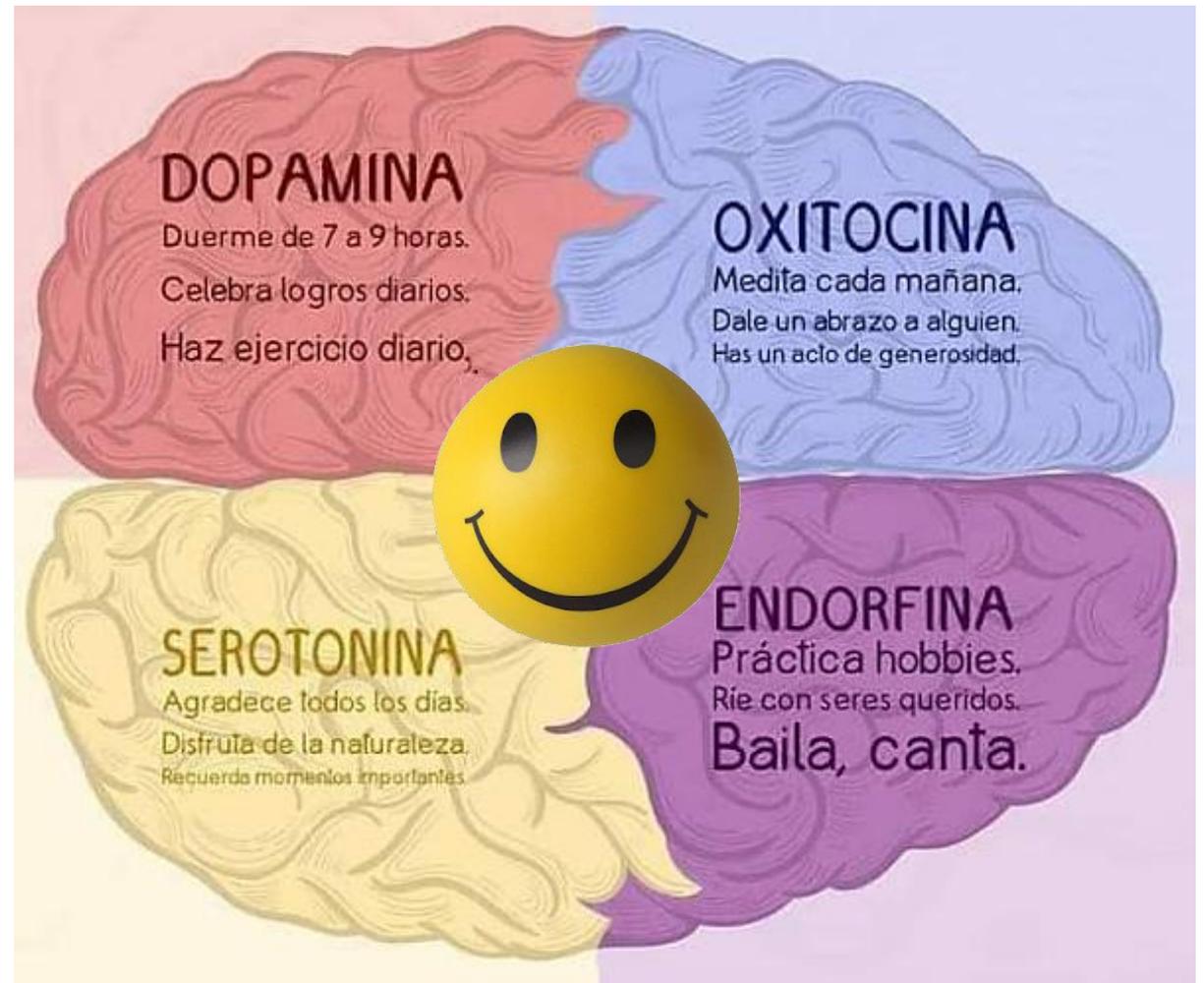
Lo siguiente ocurre en su presencia o con solo pensar en ella:

- 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**.

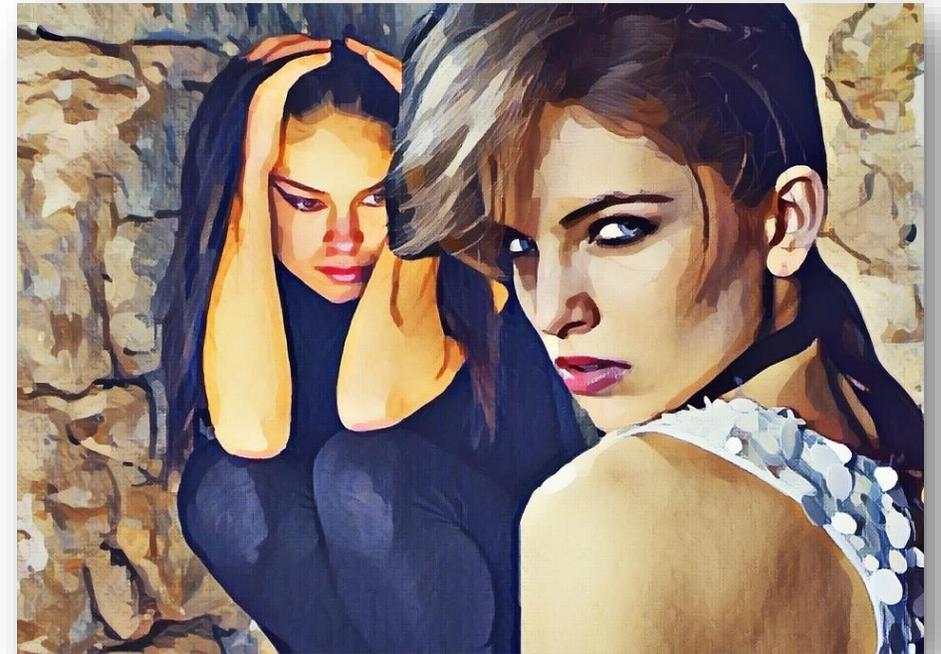
La persona tóxica físicamente nos activa la adrenalina y la hormona cortisol las cuales tienen una función adaptativa para prepararnos a la lucha y la huida



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

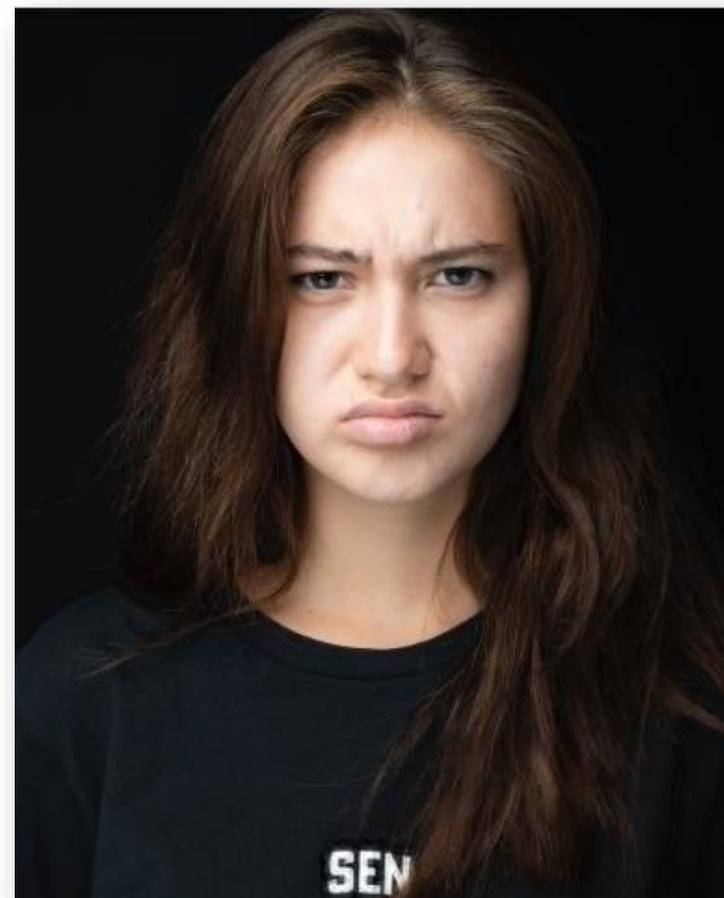


Sólo se hace lo que ellos quieren, no logran ser empáticos, no perciben los problemas de su entorno, no escuchan lo que no les conviene, necesitan que les recuerdes que son el centro de atención.

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



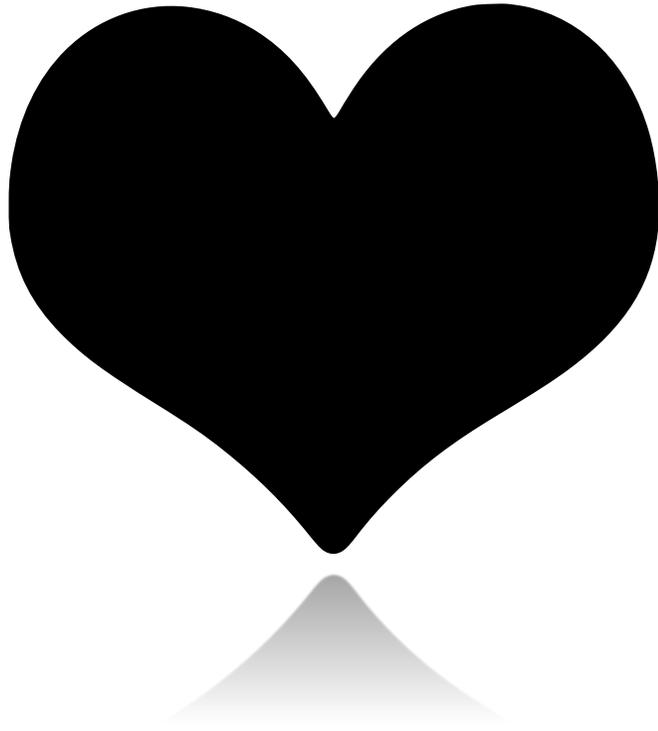
Poner límites

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



Instagram

[Psico_realizacion](#)



twitter.com/Jesusorduna



777 303 3056