

APRENDER A CONVIVIR
CON ELAS REQUIERE ALTA
AUTOESTIMA Y ESTRATEGIAS.

Es posible que en algún momento de tu vida te hayas topado con una persona con tendencia a generar mal ambiente y sentimientos negativos a su alrededor. Las llamamos 'tóxicas' y a menudo provocan desgaste y sobrecarga emocional en quien tiene que sufrirlas. La mayoría de los casos se localizan en el entorno laboral, pero pueden aparecer en otro tipo de relaciones, como las familiares o, incluso, de pareja.

Por qué actúan así

Las personas no somos tóxicas por naturaleza, pero hay ciertas experiencias vitales que conducen a estos comportamientos nocivos. "Pueden tener su origen en la infancia, debido a carencias y aprendizajes erróneos", señala el psicólogo Miguel Ángel Rizardos. Además, suelen ser gente "con autoestima baja y que no tolera las frustraciones", apunta Irene Ramírez, neuropsicó-

Aléjate de esas

IDENTIFICÁLOS

■ Poco empáticos

Buscan su beneficio

■ Manipuladores

Saben jugar con las emociones

■ Asumen el papel de víctimas

Están instalados en la queja

■ Son rencorosos

Siempre tienen un reproche guardado

■ Son envidiosos

Ponen el foco en lo que otros tienen

■ Son autoritarios

Por su inseguridad.

¿Y SI LO SOY YO?

Si te has sentido identificado con alguno de los rasgos anteriores, tiene solución. Todos podemos tener comportamientos tóxicos alguna vez. Lo importante es reconocerlo y tener voluntad de cambio. Si no disponemos de los recursos necesarios, podemos acudir a un especialista para aprender a gestionar determinadas emociones.



personas tóxicas

LA ASERTIVIDAD

A la hora de lidiar con personas tóxicas hay que evitar cualquier enfrentamiento y recurrir siempre a la asertividad. "Implica razonar con el otro y tratar de que el otro te comprenda a ti. Por último, hay que dar una alternativa de solución", recomienda Rizaldos. Es decir, debemos hacer saber que escuchamos, pero que algunas actitudes nos hacen daño para que reflexionen sobre su

conducta. No podemos olvidar defender nuestros derechos y poner límites al tóxico. De lo contrario, aumentará su fortaleza a costa de nuestras debilidades.



ga del Grupo Doctor Oliveros. Estos vacíos hacen que encuentren su felicidad poniendo el foco sobre los demás.

Muy contagiosos

En muchos casos, los tóxicos han estado sometidos a otros tóxicos. El contacto reiterado provoca mal humor, agotamiento y estrés, emociones negativas que tienen consecuencias en el cerebro. "Las hormonas del estrés influyen en la corteza prefrontal, región que controla las funciones ejecutivas, como la toma de decisiones y la memoria de trabajo", explica Ramírez.

Así, empezamos a ver que nuestra atención y memoria

fallan, lo que nos produce inestabilidad, frustración e irritabilidad. Nos nos sentimos seguros y podemos acabar repitiendo los mismos patrones que la personas que nos han llevado a ese estado.

"Esta conducta tiene su origen en carencias de la infancia"

El arma más eficaz para evitarlo es querernos a nosotros mismos, lo que nos ayudará a establecer límites y evitar los comentarios destructivos que nos afecten. Si el vínculo que nos une al 'agente tóxico' se puede romper, lo más fácil es cortar por lo sano.



ALIMENTOS PARA SER FELIZ

Neus Elcacho en su libro *La dieta de las emociones* (Ed. Cúpula) señala que una alimentación equilibrada, contribuye a una mejor salud mental. Entre los alimentos que más felices nos hacen cita las frutas, el cacao puro y el pan.



DUERME BIEN EN VERANO

Los laboratorios Arkopharma han reforzado sus cápsulas Arkorelax, mezclando plantas como la pasiflora o la valeriana con melatonina.



ELLAS VAN MÁS AL MÉDICO

El perfil de paciente que visita con más frecuencia al médico en España corresponde al de una mujer mayor de 65 y con ingresos altos, según la Encuesta de Condiciones de Vida del INE.