



### Recomendaciones

- Analice sus relaciones interpersonales. Pregúntese si le está afectando alguna relación tóxica.
- Si la negatividad de la persona le está afectando comience alejarse.
- Si es un compañero de trabajo del que no puede alejarse físicamente y a usted le permiten tener audífonos escuche música relajante, enfóquese en su trabajo.
- Aprenda a ignorar comentarios negativos, enfóquese en lo constructivo.
- Rodéese de personas positivas.
- Sea positivo en los lugares a los que vaya.

Si estás confrontando alguna situación que requiera ayuda profesional recuerda, que cuentas con el Programa de Ayuda al Empleado. Llámanos 1-877-955-9554  
Búscanos en [facebook.com/pages/Optimind-MBHO](https://www.facebook.com/pages/Optimind-MBHO)  
O visita nuestro página [www.optimindmbho.com](http://www.optimindmbho.com)

Las personas tóxicas son aquellas que constantemente se quejan de lo que les rodea. La mayor parte del tiempo se sienten tristes, presentan frecuentes críticas, tienen una visión negativa de la vida, se resisten a los cambios, además suelen mantenerse en estado de ansiedad y culpan a los demás de su sufrimiento. Lamentablemente esto afecta el estado de ánimo de los que le rodean provocando estrés en los demás. La persona tóxica puede estar en cualquier lugar. Puede ser la pareja, amigos, familiares, compañeros de trabajo o vecinos.

Como parte de las características que usted puede identificar, estas personas nocivas buscan atención de manera desmedida, crean apego y necesitan ser el centro de atención, en ocasiones se molestan si la persona a la que sienten cierto apego se relaciona con otras personas que no son de su agrado.

Es importante rodearnos de personas positivas, ya que las circunstancias de nuestras vidas pueden tornarse complicadas y una persona negativa nos causa tensión adicional. Imagine que esté pasando por un momento difícil y la persona cercana a usted le dice lo mal que le fue a alguien más bajo sus mismas circunstancias o este constantemente quejándose, nada edificante en medio del problema. En momentos difíciles debemos contar con personas que tengan una visión optimista, para alcanzar el equilibrio que necesitamos.

Ahora bien, ¿qué hacer si identifica a una persona tóxica? Al identificarla debe tener en cuenta que no es posible cambiar a las personas, pero si la manera en que reacciona evitando que influencie en su vida. Por ejemplo, si la persona le dice que le irá mal en su nuevo trabajo, debe mostrarle que hay otra posibilidad, mostrando que permanece positivo porque cree en sus capacidades. Si la persona se queja del trabajo o de algún compañero puede cambiar el tema de conversación. No sea participe de la negatividad y elija ser la persona positiva que trae tranquilidad entre sus compañeros. Recuerde que el estado de ánimo es contagioso.

Si usted se encuentra cerca de una persona con características nocivas y siente que se está afectando su salud emocional recuerde que su patrono contrató para usted el PAE de OPTIMIND. Contamos con profesionales que le ayudarán a identificar estrategias individualizadas para usted.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud.

---

*Ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas, ni ha navegado por mares desconocidos, ni ha abierto una puerta al espíritu humano.*  
-Hellen Keller

---