

# 13 SEÑALES DE ALERTA QUE INDICAN QUE TIENES CERCA UNA RELACIÓN TÓXICA



La vida se trata de relaciones personales y profesionales. Algunas relaciones son saludables y productivas, mientras que otras son todo lo contrario. Las relaciones tóxicas pueden agotarte tanto mental como emocionalmente, y es importante reconocer cuándo alguien está teniendo un impacto negativo en su lugar de trabajo o en su vida personal para que pueda distanciarse de la situación.

Si bien es probable que ya tengas una idea de que un amigo o colega en particular es tóxico, te compartimos algunas señales claras de advertencia de una relación personal o profesional tóxica:

### 1. DESVÍAN LO NEGATIVO HACIA TI

Las personas tóxicas a menudo están dispuestas a proyectar sobre otros las cosas negativas que están haciendo ellos mismos. Como resultado, puedes sentir una duda de ti mismo, sin darte cuenta (al menos de inmediato) de que estás siendo utilizado como una distracción para desviar la atención de aquellos que son tóxicos.

### 2. SIEMPRE CULPAN A LOS DEMÁS

Todos conocemos personas que carecen de responsabilidad personal y que piensan que alguien más tiene la culpa de todo lo que les sale mal en su vida. Estas personas generalmente no cumplen con los plazos o fechas, con frecuencia tienen un rendimiento inferior y muestran un desprecio total por todas las personas que se encuentran a su alrededor.

### 3. NO ESTABLECEN LÍMITES

Algunas relaciones pueden llevarte hasta el agotamiento, especialmente cuando la otra persona con frecuencia te contacta solo para favores regulares, ideas imposibles o algunos chismes. También es improductivo tener que entretener esas conversaciones, por lo que es importante que les comuniques que necesitas establecer límites para que la relación pueda continuar.

### 4. TOMAN ACCIONES VENGATIVAS

Cuando alguien dentro de tu equipo comienza a "tomar represalias" por las acciones o errores que han cometido otras personas, es vital que descubras dónde comenzó y reevalúes a la persona o personas que están involucradas. Esto puede dañar gravemente el negocio y el entorno laboral. El mismo mecanismo se puede aplicar para las relaciones personales.

### 5. TOMAN TODO, PERO NUNCA DAN NADA

Ya sea que estés pensando en tu relación personal o profesional, debes experimentar una cantidad razonable de toma y daca. Una importante señal de alerta es cuando tú tienes un socio que te pide ayuda, apoyo y consejos, pero nunca cuenta con el tiempo suficiente para apoyarte a ti. Es mejor seguir adelante en tales casos e invertir en una relación mucho más saludable.

### 6. USAN LA INFORMACIÓN PERSONAL EN TU CONTRA

Sabes que estás en una relación tóxica cuando la otra persona usa tu pasado o tus debilidades en tu contra. Pueden utilizar información personal para ponerte frente a otros, o usarla para manipularte para que hagas lo que ellos quieren. Esta es una señal clara de una mala relación de la que deberías salir de inmediato.

## 7. SON INCAPACES DE VER LAS PERSPECTIVAS DE OTRAS PERSONAS

Al entrar en una empresa comercial con alguien, o conectarte con un nuevo colega, busca señales de si pueden o no ver las cosas desde el punto de vista del otro. Si no tienen la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona para trabajar, comprometerse y colaborar, es poco probable que aporten un valor positivo a esa nueva relación laboral.

## 8. SIEMPRE BUSCAN AISLARTE

En el mundo profesional y personal, una persona nunca debe aislarte. Un ejemplo es un gerente que te pide que trabajes horas extras pero que solo informes las horas regulares al departamento de Recursos Humanos. Esto te priva del tiempo que puedes pasar con tu familia. O alguien revisa tus contactos telefónicos y te dice que no te comuniques con nadie. Todos funcionan mejor con una red social saludable y perder una de ellas es una señal de alerta.

## 9. NO SABEN RESPALDAR SUS IDEAS

Cuando lo que dicen no se alinea con sus acciones, eso es una clara señal de alerta. Algunas personas saben cómo decir todas las cosas correctas, pero no hacen nada para respaldar lo que manifiestan. Ten en cuenta esto y no sientas miedo de llamarlo y decirle las cosas. ¡Continuarán mientras puedan salirse con la suya!

## 10. NO INSPIRAN CONFIANZA

Las relaciones saludables, tanto personales como profesionales, requieren confianza. Sentirte preocupado de que alguien no tenga sus mejores intereses en mente o que puedan hacer algo perjudicial para ti es una señal de alerta de que la relación es tóxica. Para crecer y prosperar de manera saludable, ambas partes deben estar comprometidas con la apertura y la honestidad para poder sentirse seguras al confiar entre sí.

## 11. TRATAN DE RESTRINGIRTE O CONTROLARTE

Como adulto, es importante que tomes tus propias decisiones. Eres un ser autónomo y necesitas poder trabajar y vivir de la misma manera, independientemente. Si un socio te restringe o te controla de alguna forma, es hora de hacer un cambio.

## 12. TE MANTIENEN ESTANCADO

Si las cosas se mueven y la relación personal o las interacciones profesionales se estancan, es una señal de que las cosas no van bien. Si continúas manteniendo relaciones que no crecen, tampoco crecerás, y eso no es una ayuda para ninguna de las personas a largo plazo.

## 13. ESTÁN EN UNA NEGATIVIDAD PERPETUA

Una señal de alerta de una relación tóxica es alguien que constantemente te está derribando, o impidiendo que logres tus objetivos personales o profesionales. Está bien tener "el retador" que haga agujeros en tus suposiciones y te haga consciente de los riesgos para protegerte, pero cuando esto se convierte en negatividad perpetua, es hora de cortar los lazos.