

MINISTERIO DE SALUD OFICINA DE SALUD MENTAL

Conociendo a las personas tóxicas

Lic. Francisco Atilio Mayorga.

mayorga_psi@yahoo.com
francisco.mayorga@salud.gob.sv



MINISTERIO
DE SALUD



SECRETARÍA DE
INNOVACIÓN





Comunicación Asertiva

Taller Comunicación Asertiva



MINISTERIO
DE SALUD



SECRETARÍA DE
INNOVACIÓN



OBJETIVOS

1. OBJETIVO GENERAL

- ✓ Aprender a identificar las áreas de dificultad en el manejo de la asertividad.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Aprender a expresar adecuadamente los pensamientos y sentimientos de manera clara y firme.
- ✓ Desarrollar la capacidad de actuar asertivamente frente a diferentes situaciones.

Ya maduré y dejé
de tirar indirectas...

No como otros que conozco.



LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

+ Es el proceso mediante el cual se expresan las ideas y sentimientos de forma:

- + **Consciente**
- + **Congruente**
- + **Clara**
- + **Equilibrada**
- + **Respetuosa**

Sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado de autoconfianza



MANEJA A ESAS PERSONAS TÓXICAS

- 
1. ACEPTA QUE A NADIE LE CAE BIEN **TODO EL MUNDO**
 2. TACTO **MATA** TEMPERAMENTO
 3. NO TE LO **TOMES** PERSONAL
 4. SÉ **MEJOR** PERSONA
 5. EXPRESA TUS SENTIMIENTOS **TRANQUILAMENTE**
 6. ELIGE TUS **BATALLAS**
 7. **LOS LÍMITES** SON SANOS
 8. TU FELICIDAD ESTÁ EN **TUS MANOS**



MINISTERIO
DE SALUD



SECRETARÍA DE
INNOVACIÓN



CUIDADO CON LAS PERSONAS TÓXICAS

Egocéntricas: sólo hablan de ellas mismas... yo, yo y más yo.

Negativas: todo tiene un "pero" para ellas, siempre ven el vaso medio vacío.

Envidiosas: siempre creen que lo suyo es mejor, son incapaces de reconocer que algo no lo es.

Víctimas: si estás mal, ellas siempre están peor. Normalmente lo hacen para llamar la atención o ser el foco de interés.

Soberbias: poseedores de la verdad absoluta, y cuidado si les llevas la contraria porque se sentirán incómodas u ofendidas.

Descalificadoras: siempre critican a los demás, o el trabajo de los demás y no en una forma constructiva.

Rodéate de personas positivas, gente que pueda transmitirnos alegría, armonía y buenos valores.



MINISTERIO
DE SALUD



SECRETARÍA DE
INNOVACIÓN



ANATOMÍA DE UN MANIPULADOR EMOCIONAL

Embauca con la palabra

Realmente parece una persona encantadora

Tiene grandes habilidades para la mentira

Son egocéntricxs

Usa el silencio para manipular

Ignora lo que estás sintiendo

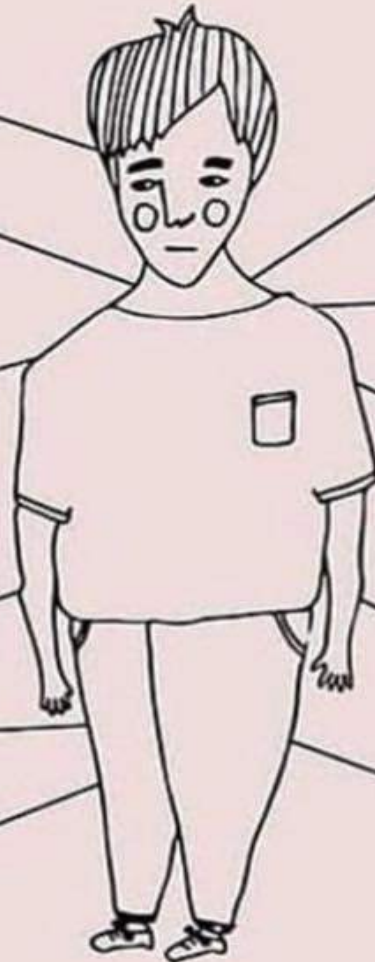
Te cuestiona a ti y a tu salud mental

No aceptan su culpa

Busca personas vulnerables

Tiene una necesidad enfermiza de controlarlo todo

Se ríe de ti y te juzga



MINISTERIO
DE SALUD



PERSONAS TÓXICAS

- Siempre están quejandose por todo
- Ven todo de forma negativa
- Asumen el papel de víctimas
- Sólo hablan de sus problemas
- No asumen responsabilidades
- Mienten y ocultan
- Culpan a los demás de sus males
- No hacen nada por avanzar
- Sienten envidia, celos y soberbia
- Se resisten a cambiar
- Son manipuladores

Las Mentiras más comunes en El Salvador

- Servir y proteger ante todo
- Topese que Va vacía
- Cuando se baje le doy el vuelto
- Mañana te lo pago
- Ya le van a salir las pupusas
- Protegido por satélite
- Reporte como manejo
- No le va a doler
- Hoy no se fía mañana si
- No se te nota el chupón
- Si le sale mala se la cambio (peliculeros)
- No estoy bolo
- En la casa estoy
- Ella solo es mi amiga
- Ya no vuelvo a tomar

MITOS ACERCA DEL ENOJO.



Mito 3:

Tenemos que ser agresivos para conseguir lo que queremos. Muchas personas confunden la asertividad con la agresión.

La meta de la agresión es dominar, intimidar, dañar, o lesionar a otra persona; es lograr ganar cueste lo que cueste. Por el contrario, la meta de la asertividad es:

expresar los sentimientos de enojo de un modo respetuoso hacia otras personas,

proponiendo amablemente una solución que resolvería el enojo,

es una expresión que no le echa la culpa o amenaza a la otra persona y reduce al mínimo la oportunidad de causar daño emocional.

¿Cómo identificar a las personas tóxicas?

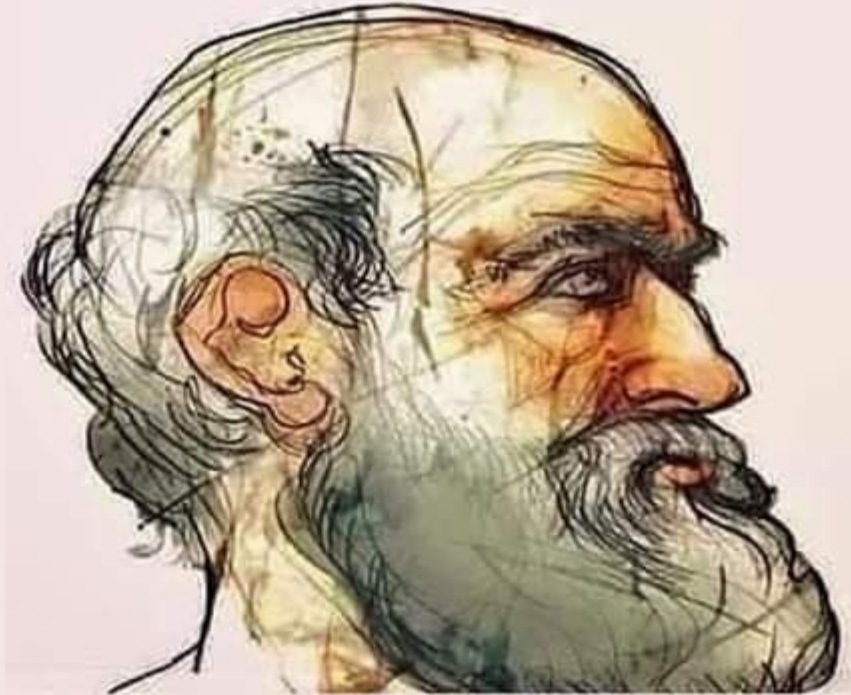
- X SIEMPRE SON VÍCTIMAS.
- X NUNCA ADMITEN SU CULPA.
- X DEFORMAN LA REALIDAD.
- X TODO SE BASA EN SU INTERÉS PERSONAL.
- X SABEN MANIPULAR Y DARLE VUELTA A LAS SITUACIONES.

¿Qué podemos hacer?

Una vez hayamos detectado a estas personas, básicamente tenemos que saber que se las controla quitándoles su poder, esto se hace:

1. Evitándolas
2. No permitirles acceso a nuestra intimidad.
3. Abstraerse mentalmente de su presencia y
4. Comportamientos.
5. Generar una actitud positiva.

**ANTES DE CURAR A ALGUIEN,
PREGUNTALE SI ESTÁ DISPUESTO A
RENUNCIAR A LAS COSAS QUE LO
ENFERMARON.
-HIPÓCRATES**



STOP CONDUCTAS TÓXICAS

- 1) Los que **controlan** y eligen por ti. → No hagas **CONCESIONES**.
- 2) **Manipuladores** que te someten. → Escucha, analiza, pero **ELIGE TÚ**.
- 3) **Tiranos** de los que dependemos. → Pon **LÍMITES** y ponlos **SIEMPRE**.
- 4) **Victimistas** con la queja continua. → NO **REFUERCES** su discurso.
- 5) **Desinhibidos** que hablan sin filtro. → **FRENALO...** no eres su cubo de basura.
- 6) **Trepas**, lo quieren todo a toda costa. → Haz **VALER** tus **MÉRITOS**.

@patri-psicóloga

Todos insisten:
“¡Hay que saber perdonar!”.
Y sí. Pero también hay que saber
no ofender y no lastimar.



no quiero gente toxica en mi vida

La Gente Tóxica que nos rodea

- El psicópata
- El mete-culpas
- El agresivo verbal
- El quejoso
- El envidioso
- El chismoso
- El mediocre
- El descalificador
- El falso
- El jefe autoritario
- El neurótico
- El manipulador
- El orgulloso

SENCILLO.

Si no das,
no pidas.

Si no sumas,
no restes.

Si no apoyas,
no critiques.

Si no preguntas,
no supongas.

No exigas, lo que **no** das.

No hables,
lo que **no** sabes.



Pasos para el Autocontrol emocional

Reconocer los "detonadores"

- Los detonadores pueden ser palabras, frases, situaciones, lugares, incluso personas.

Conciencia de los propios cambios corporales

- Tomar conciencia de los cambios corporales que se producen al experimentar las emociones.

Mantener la mente en calma

- Mantener la mente en calma para que el rendimiento de la memoria operativa sea óptimo.

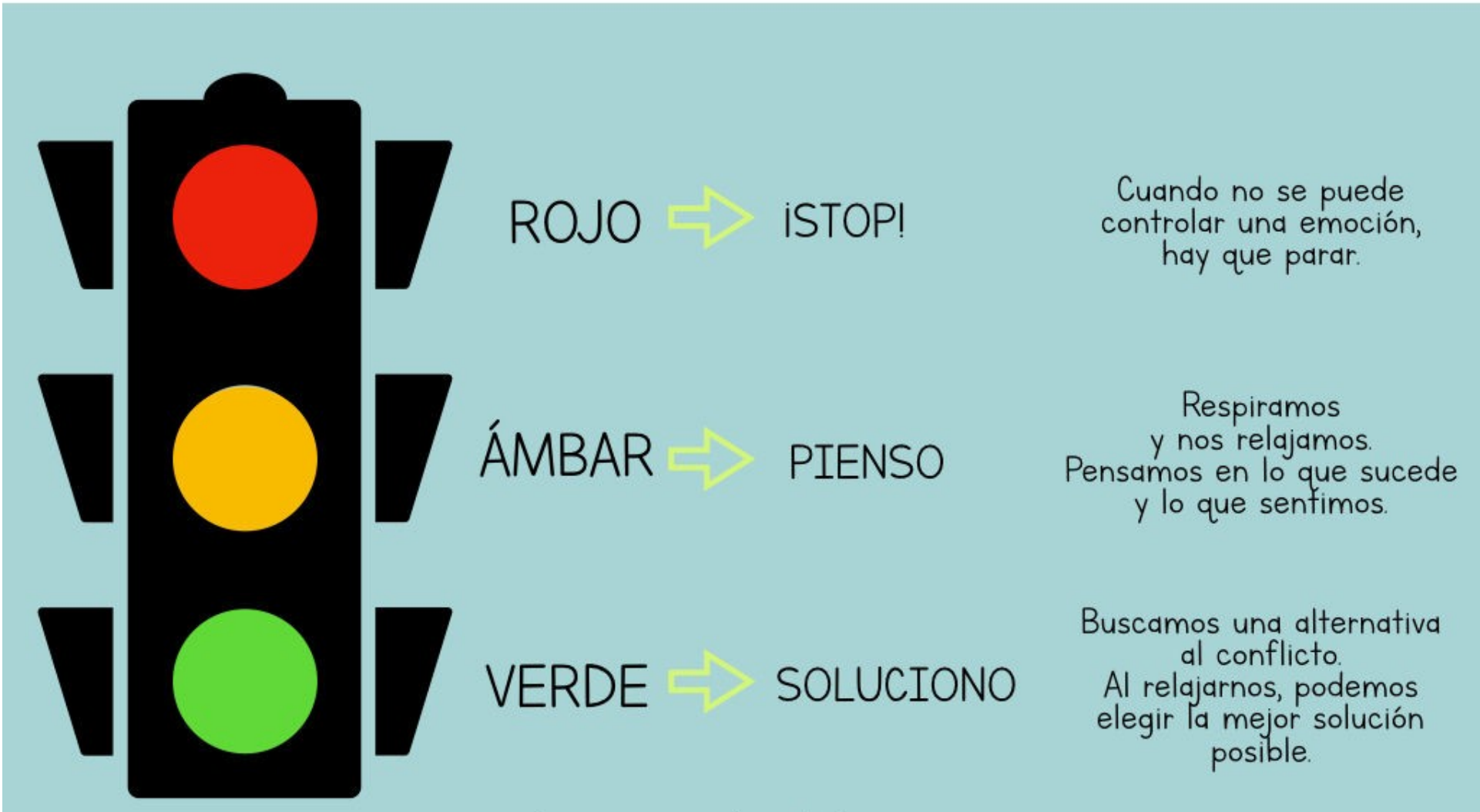
Desarrollar la inteligencia emocional

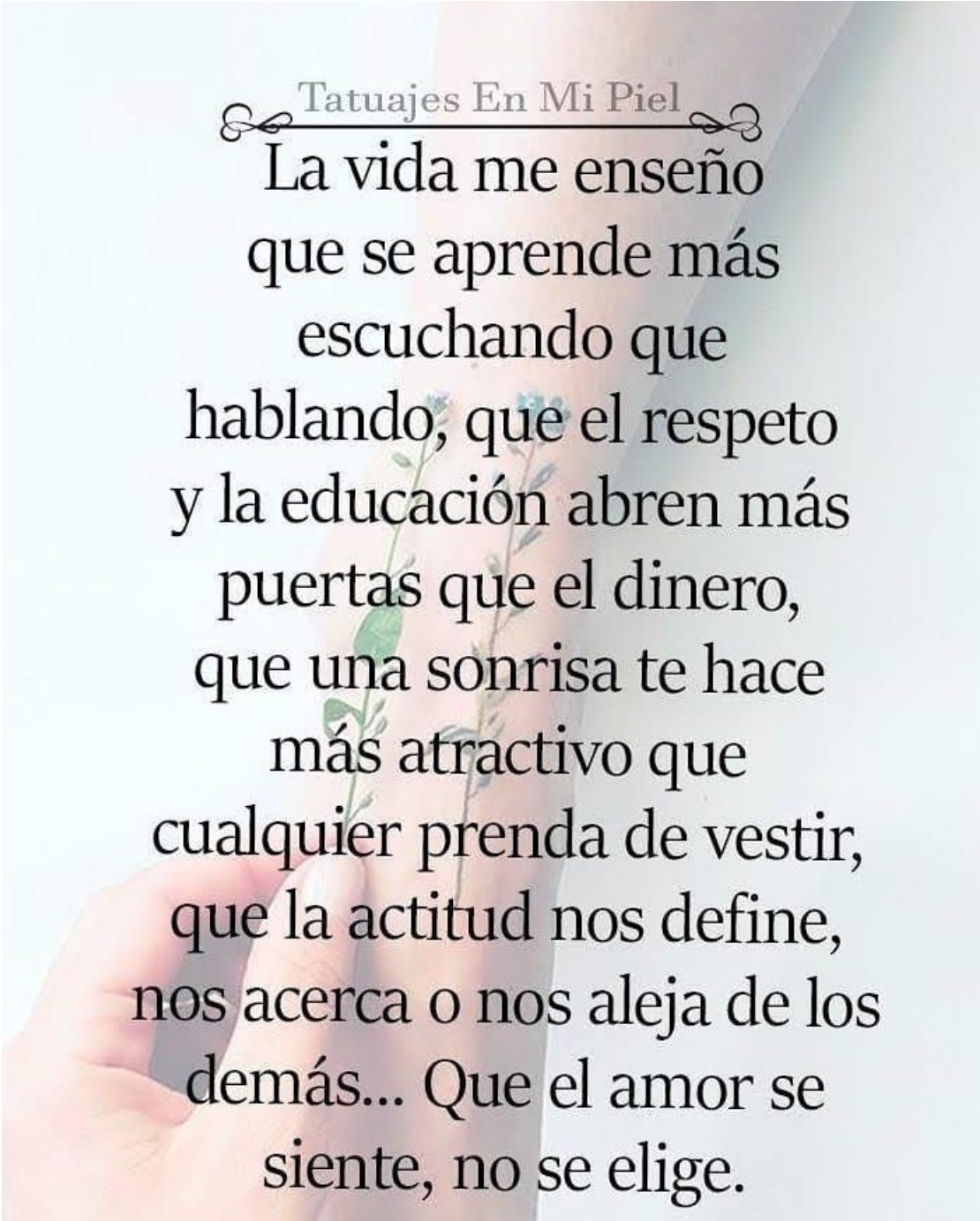
- Aprender a gestionar tus emociones aún en medio de una situación crítica.





La técnica del semáforo





Tatuajes En Mi Piel

La vida me enseñó
que se aprende más
escuchando que
hablando, que el respeto
y la educación abren más
puertas que el dinero,
que una sonrisa te hace
más atractivo que
cualquier prenda de vestir,
que la actitud nos define,
nos acerca o nos aleja de los
demás... Que el amor se
siente, no se elige.

¿Lo sabías?



- Las **uvas** deben ser pisoteadas para hacer vino.



- Las **aceitunas** son aplastadas para hacer aceite.



- Los **diamantes** se forman bajo presión.



- Las **semillas** crecen en la oscuridad.

Cuando te sientas pisoteado, aplastado, bajo presión o en la **oscuridad**, recuerda que estás en un poderoso momento de transformación.

CONFÍA EN EL PROCESO



Nuestro principal
propósito en esta
vida es ayudar a
otros. Y si no
puedes ayudarles,
al menos no les
hagas daño.
Dalai Lama

TU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE

Toma un tiempo para
respirar, despejar tus
pensamientos y ver con
positivismo la situación

**LA MENTE
TIENE UNA
GRAN
INFLUENCIA
SOBRE EL
CUERPO**



Mie
Tienes derecho
a estar cansado,
aprumado,
enojado,
jodido,
triste.

Pero **NO** tienes derecho
a lastimar
a los demás
Con tus comentarios
Y arranques
Por no saber manejar
lo que sientes.

En mi casa me enseñaron
que si tengo un pan y tú no
tienes nada, no lo saco
hasta que te vayas.

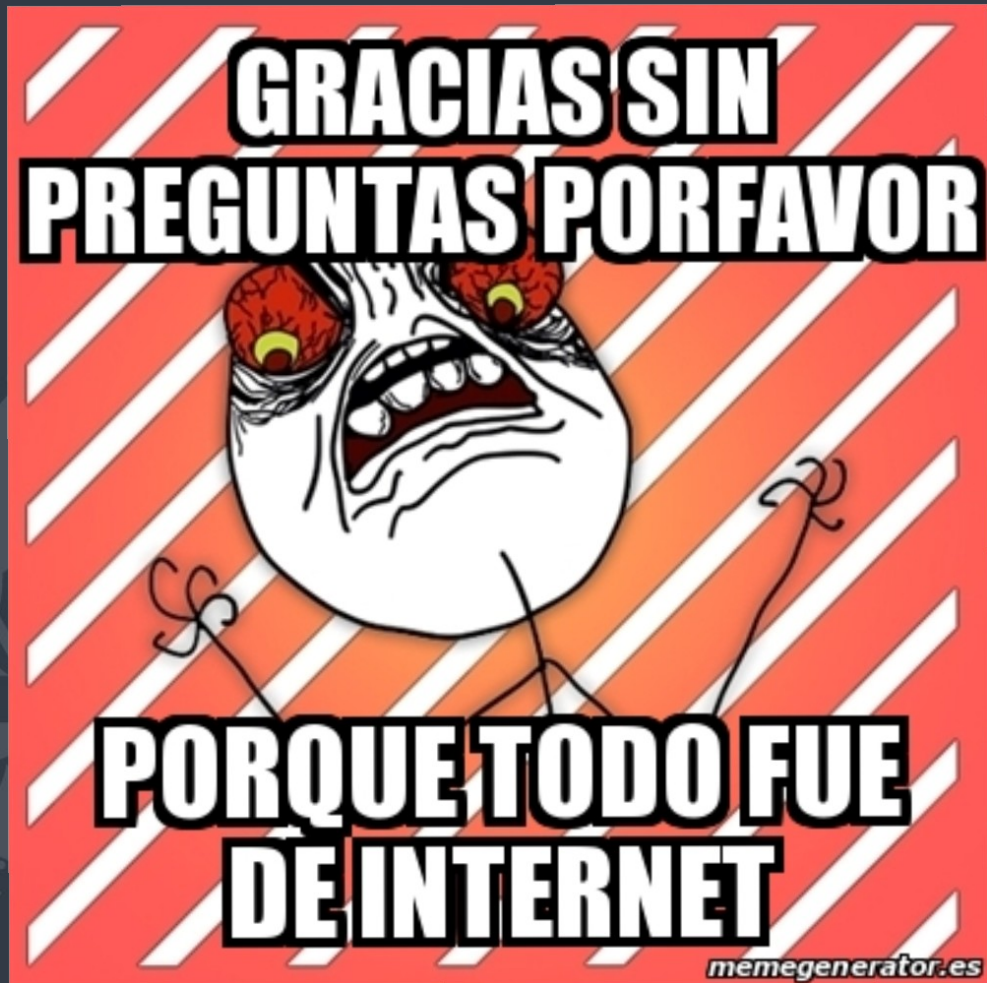
No hay peor tormenta
que la que se arma uno solito
en su cabeza.

[YOUTUBE.COM/YUYA](https://www.youtube.com/yuya)



DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS

1. **Honestidad.** Intentaré que haya adecuación entre lo que digo y lo que pienso, entre lo que pienso y lo que hago.
2. **Respeto.** Valoraré las cualidades de los demás, ya sea por su conocimiento, experiencia o calidad como personas.
3. **Sinceridad.** Aprenderé a conocer mis aspectos positivos y a reconocer mis imperfecciones.
4. **Alegría y Afabilidad.** Contribuiré a crear un buen ambiente haciendo agradable el trato con los demás.
5. **Laboriosidad y servicio.** Realizaré con esmero mis tareas y tendré actitud de colaboración.
6. **Comprensión.** Mantendré una actitud tolerante, tendré presente el bien de todos y elegiré los medios justos para realizarlo.
7. **Prudencia.** Consideraré los efectos que pueden producir mis palabras y acciones.
8. **Paciencia.** Afrontaré las contrariedades conservando siempre la calma y el equilibrio interior.
9. **Sociabilidad.** Buscaré y cultivaré las relaciones con mis compañeros.
10. **Obediencia.** Me someteré a las órdenes de otra persona como una actitud responsable de colaboración y participación.



MINISTERIO
DE SALUD



SECRETARÍA DE
INNOVACIÓN

