

A woman with long brown hair is looking up at a glowing yellow lightbulb. The background is dark grey with a complex network of white lines and arrows, resembling a flowchart or a conceptual map. The lightbulb is at the center, with many arrows pointing towards it and away from it. Various icons are scattered around the map, including a wind turbine, a pie chart, a book, a camera, a smartphone, a building, a person, a car, a house, a sun, and a cloud. The overall image conveys a sense of innovation, business strategy, and creative thinking.

Para la mayoría de nosotros, la vida cotidiana es bastante estresante. Nos enfrentamos a una mirada de responsabilidades, tanto personales como profesionales, que a menudo nos empujan cerca de nuestros límites. **Por lo tanto, es necesario mitigar los causantes de estrés que amenazan nuestro bienestar mental, emocional y físico, como lo son las personas tóxicas.** Aquí tienes 9 maneras que las personas inteligentes emplean para lidiar con ellas.

Así lidian las personas inteligentes con personas tóxicas

Vamos a discutir 9 maneras que las personas inteligentes de manera eficiente, tratan con personas tóxicas para quitarse de encima rápidamente su “polvo tóxico”. Así es como la gente inteligente maneja personas tóxicas:

1. Son muy conscientes de sí mismos

Ser consciente de sí mismo, hace a una persona se capaz de hacer una evaluación y comprensión precisa de sus habilidades y preferencias, y sus implicaciones para su comportamiento y su impacto en los demás.

Un agudo sentido de la auto-conciencia, es también una herramienta de prevención increíblemente poderosa – y esencial. Ser consciente de sí mismo, nos permite reconocer, comprender y dar cuenta de cualquier influencia interna o externa que amenaza con “echarnos fuera de nuestro juego”. Por supuesto, esto incluye a la gente tóxica.

2. Perdonan, pero no olvidan

La materia gris entre nuestros oídos no es el único determinante del intelecto. La inteligencia es multifacética. Si se trata de manejar a personas tóxicas, la inteligencia emocional toma las riendas.

Las personas emocionalmente inteligentes, **entienden el perdón como un componente necesario del bienestar psicológico. Sin embargo, también entienden la importancia de no olvidar a los que traicionaron su confianza.** Esta inteligencia permite a la persona, enfocar sus esfuerzos en la construcción de relaciones con individuos que se han ganado tal derecho.

3. No son afectados por las circunstancias

No nos engañemos: **no es fácil permanecer emocionalmente neutral cuando se está entre gente tóxica. Sin embargo, es una necesidad absoluta.** La resiliencia, es un atributo de la inteligencia emocional – y una que paga dividendos significativos al tener que lidiar con personas tóxicas.

Vamos a definir la resistencia como “esa cualidad inefable que permite a algunas personas que son derribadas por la vida, volver más fuerte que nunca.” No se equivoquen, las personas tóxicas causan que muchos sean “derribados”, pero la resistencia nos permite volver más fuertes.



4. Rápidamente establecen límites

Las personas inteligentes suelen poseer la capacidad innata de mantenerse productivas y efectivas. Con este fin, rápidamente mitigan cualquier amenaza detectable que pueda afectar a esa capacidad. **Además, cuando las personas inteligentes detectan personas tóxicas, tomarán una acción rápida y eficaz.**

Esto no significa que serán groseros y abrasivos. Serán corteses y firmes, pero sin ambigüedades e intransigencias. **Simplemente no permitirán que las personas negativas las afecten de ninguna manera o forma.**

5. Son “inteligentes en energía”

Mientras que la gente tóxica prospera drenando a otros la energía, la gente inteligente prospera manteniendo su fuente de energía. **Ser “inteligente en energía”, simplemente significa entender cómo administrar la energía de la manera más eficiente posible.**

Cuando somos inteligentes en cuanto a la energía, no permitiremos que las personas tóxicas drenen este precioso recurso. En su lugar, lo conservaremos para poder tomar medidas positivas.



6. Se enfocan muy bien en su tarea

Cuando se trata de tener que llegar hasta el final en una tarea, **las personas tóxicas son simplemente una distracción externa.** Muchas personas tóxicas tienen la intención de distraer a otros con sus travesuras.

Las personas inteligentes simplemente no permiten tales distracciones. Se enfocarán en lo que está delante de ellos y seguirán adelante ... sin importar quién esté a su alrededor.

7. Buscan su sistema de apoyo

Como se mencionó, las personas inteligentes son a menudo personas impulsadas – personas que buscan una vida mejor para ellos y sus seres queridos. También, es muy probable que estas personas comprendan la importancia de la tutoría y el trabajo en equipo.

Cuando se enfrentan al desafío de una persona tóxica (o grupo de personas), los inteligentes se aprovechan de su grupo de mentores de confianza y compañeros de trabajo para rectificar la situación.

8. Se darán rápidamente cuenta de la auto-charla negativa

Incluso aquellos con alta inteligencia emocional son susceptibles a la auto-charla negativa de vez en cuando. La gente tóxica puede inducir el pensamiento negativo en otros si el recipiente no está preparado para tal – y esto nos sucede a todos nosotros.

Sin embargo, las personas inteligentes son a menudo capaces de reconocer y neutralizar rápidamente la auto-charla negativa. La capacidad de neutralizar incluye pensamientos contraproducentes que surgen de una persona tóxica.

9. Están orientados a la solución

Como es evidente ahora, **las personas inteligentes tienen el talento para buscar soluciones a los problemas.** Tratar con una persona tóxica o grupo de personas, es

otra cuestión que exige una solución. De manera típica, las personas emocionalmente inteligentes evaluarán sus opciones y tomarán la acción apropiada.

LVL

Fuente: El Ciudadano