




TIPS PARA TRATAR CON PERSONAS TÓXICAS

Basado en el artículo "This Is the Smart Way to Handle Toxic People" de Lolly Daskal 

ESTABLECE LÍMITES CLAROS

HAZLO DE FORMA PROACTIVA Y DELIBERADA

Si los límites los pones tú y decides dónde y cuándo tendrás interacción con una persona tóxica, el control lo mantendrás tú.

SIEMPRE EN ALTO

MANTENTE A LA ALTURA

Las personas tóxicas se distinguen por dar golpes bajos, ser crueles y disruptivas. Hagan lo que hagan, no sigas el juego y evita caer a ese nivel.

APORTA SOLUCIONES

NO SEAS PARTE DEL PROBLEMA

NO te enfoques en los problemas, concéntrate en las acciones que puedes emprender para mejorar la situación en la que te encuentras. Las personas tóxicas tienden a estancarse en los problemas, no lo hagas tú.

REVISA TU ENTORNO

DECIDE CUÁNDO RETIRARTE

Si sientes que alguien está influyendo negativamente en tu desempeño o estabilidad emocional, considera alejarte temporalmente para recuperar tu concentración y enfoque hacia tus objetivos.

MANTÉN EL CONTROL

TÚ TIENES EL CONTROL SOBRE TI

Aunque te encuentres en una situación que no puedes cambiar, en una reunión con un cliente tóxico, por ejemplo, siempre tienes la opción de **mantenerte en control**.

SISTEMA DE APOYO

CONSTRUYE UN SISTEMA DE APOYO

No siempre estamos en capacidad de lograr una buena comunicación o resultados positivos con alguien tóxico. Un buen coach o mentor puede ayudarnos a identificar soluciones que no vemos, puesto que no está involucrado emocionalmente.

LIDERA DESDE ADENTRO

EMPLEA LA ASTUCIA

La mejor forma de interactuar con una persona tóxica es sabiendo cómo aproximarse hacia ella.