

¿Soy tóxico?



¿Con qué frecuencia resalto los logros o cualidades de mis familiares?

- Doy comentarios positivos
- Doy gracias en el acompañamiento
- Reconozco que podemos mejorar
- Me alejo en discusiones que parecen no tener fin y luego planteo una solución



¿Quiénes me rodean?



¿Cómo no ser una persona tóxica?

- Celebra los logros ajenos.
- Hazte cargo de tus acciones ¡RESPONSABILIZATE!.
- No te tomes nada personal.
- Cambia la comunicación agresiva por una comunicación asertiva.
- Se tú mismo.
- Realiza tus tareas de forma comprometida.
- Brinda comunicación veraz.
- No manipules.
- Aprovecha las oportunidades ¡NO TE QUEJES!

BBVA

**¿Qué actitud o
persona tóxica
sacarías de tu vida?**

<https://www.gentetoxica.com/test/test-persona-toxica/>

¡GRACIAS!