

Si tienes un(a) amigo(a) que usa alguna de estas frases tóxicas, puede que sea el momento de 'decirle adiós': Consejo

Los amigos son la **piedra angular** de una vida plena y feliz. Pero algunas amistades pueden volverse tóxicas y dejar cicatrices emocionales que nos hacen querer retirarnos por completo.

Como psicólogo y con experiencia dentro de las conexiones humanas, **pertenencia y amistad**; ayudo a las personas a reconocer los signos de relaciones tóxicas. Pero como sostienen mis colegas, los amigos más tóxicos suelen utilizar formas de agresión astutas y solapadas, sin observar cómo te sientes.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Aquí hay ocho frases que te ayudarán a detectar incluso signos sutiles de una amistad tóxica:

1. "Eres demasiado sensible".

Cuando los amigos te dicen "eres demasiado sensible", dan a entender que tus sentimientos no son válidos y que algo anda mal contigo por tenerlos.

Pero expresar tus emociones es una parte saludable de cualquier amistad, y que te digan que eres demasiado sensible puede indicar que a tu amigo le **falta empatía**.

2. 'Solo estaba bromeando. ¿No puedes aceptar una broma?'

Los buenos amigos son receptivos y tratan de satisfacer tus necesidades. Cuando le dices a un amigo que estás herido, la capacidad de respuesta parece como si intentara entender por qué y ajustar su comportamiento.

En una amistad tóxica, es posible que digan cosas como "¿No puedes aceptar una broma?" como defensa para camuflar comentarios hirientes y evitar la rendición de cuentas.

3. "Tienes suerte de tenerme como amigo".

Las amistades sanas se construyen sobre la **base de la igualdad**. Ambos están comprometidos y ninguno de los dos es visto como mejor que el otro.

Si constantemente escuchas a tu amigo afirmar su superioridad o sugerir que deberías estar agradecido por su presencia, puede ser una señal de una relación desequilibrada en la que no eres valorado.

4. "Te aceptan tus amigos".

Los amigos deben permitirte ser quién eres, se ajuste o no a sus valores personales, y animarte a cambiar y crecer.

Si tu amigo expresa incomodidad con los cambios positivos o, peor aún, socava tu progreso, podría ser una señal de que has superado la amistad o de que tu amigo no tiene en mente tus mejores intereses.

5. "Me debes una".

Si bien la reciprocidad es importante, si un amigo espera que le devuelvas todo lo que ofrece, puede significar que ve la relación como una transacción.

A medida que te acercas a alguien, comienzas a incluirlo en tu sentido de identidad, así que lo que le duele te duele a ti y lo que le hace feliz te hace feliz a ti. Por eso los buenos amigos se sienten cómodos siendo generosos.

6. "Me pregunto por qué te dieron ese ascenso".

Tener un amigo que resta importancia a tus logros o intenta mejorar tu éxito (por ejemplo, "Bueno, acabo de recibir un gran aumento") socava tu confianza y alegría.

En las amistades sanas, los amigos participan en algo llamado "capitalización", amplificando tu alegría exclamándote alegremente felicitaciones o invitándote a celebrar.

7. "Lamento que te sientas así".

La verdadera reconciliación requiere que cada parte reconozca el daño que causó. Cuando un amigo se disculpa porque usted se siente de cierta manera, da a entender que el problema son sus sentimientos y no su comportamiento.

Si expresar tus preocupaciones o establecer límites recibe comentarios despectivos como este, tu amigo no se responsabiliza por el impacto que tienen en ti.

8. No aportan nada, simplemente te hacen fantasmas)

Perder una amistad a menudo desencadena algo llamado "duelo privado de derechos", una experiencia que ocurre porque la sociedad trivializa la amistad y no legitima la gravedad de la pérdida. Ese dolor se agrava cuando ni siquiera sabes por qué un amigo se aleja.

Un estudio encontró que ser fantasma te hace sentir herido y triste y reduce tu autoestima. Incluso si quieren poner fin a una amistad, los amigos deben mostrarte respeto y decírtelo explícitamente.

Diagnosticar y afrontar una amistad tóxica:

Por supuesto, ninguna frase por sí sola puede diagnosticar que una amistad sea tóxica. Así que asegúrese de considerar estas frases dentro de una dinámica más amplia haciéndose preguntas como:

- ¿Aparecen cuando lo necesito?
- ¿Quieren lo mejor para mí?
- ¿Existe un equilibrio donde se satisfagan cada una de nuestras necesidades?

Si encuentra que estas frases reflejan una dinámica tóxica más amplia, puede ser una señal para retroceder, establecer límites o tener una conversación honesta y seguir adelante.

¡Sabías qué!

Una psicóloga de Harvard reveló las **7 frases tóxicas** más comunes por parte de un manipulador:

- "Estás loco/a" ...
- "Estás exagerando" ...
- "Si me quisieras, me dejarías hacer lo que quiero" ...
- "Solo te digo esto porque te quiero" ...
- "Es por tu culpa" ...
- "Eres la persona difícil" ...
- "El verdadero problema es..."