

# 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](#)



**A**quí 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..."