

# SALUD LABORAL

nº 427

## Gente tóxica: “ladrones de sueños”



*Ser tóxico es una manera de sentir, pensar y actuar. La persona tóxica nunca se reconocen como tal y no hace introspección.*

En nuestra vida cotidiana no podemos evitar encontrar-nos con personas problemáticas, como jefes autoritarios y descalificadores, vecinos quejosos, compañeros de trabajo o estudio envidiosos, parientes que siempre nos echan la culpa de todo, hombres y mujeres arrogantes, irascibles o mentirosos... Todas estas personas «tóxicas» nos producen malestar, pero algunas pueden arruinarnos la vida, destruir nuestros sueños o alejarnos de nuestras metas. ¿Cómo reconocer a la gente «tóxica»? ¿Cómo protegernos de ella y ponerle límites?.

Nos guste o no vivimos rodeado de gente tóxica y la toxicidad es altamente contagiosa. Pero, ¿qué es una persona tóxica? En palabras de Bernardo Stamateas, es aquella persona que se permite el lujo de evaluar lo que dices y haces, incluso lo que no dices y haces. De este tipo de personas es de la que tienes que apartarte y, aunque no es fácil, sí es absolutamente necesario para la salud mental y personal.

### Las personalidades más nocivas

Tras una persona “tóxica” se esconde la búsqueda de la atención, la compasión o el poder. A continuación se describen algunas características de las personalidades más nocivas:

- **El psicópata.** Se trata de alguien que percibe a las personas como objetos que “usa y descarta”. Carece de empatía hacia los demás y se mueve con la intención de satisfacer su propio interés. No respeta los límites y con frecuencia recurre a la agresividad. No manifiesta ni sentimiento de angustia ni sentimiento de culpa. Son personas incapaces de amar a nadie. Centran su vida en el dinero, sexo o poder.
- **El envidioso.** “Los logros del otro le generan dolor”. La envidia se puede ocultar tras un enfado u otros estados de ánimo pero es un sentimiento que nadie manifiesta. “Nace de la comparación”, la persona siente que no puede conseguir lo que otro sí pudo y esto le provoca una angustia que calma descalificando lo envidiado o al envidiado. La envidia hace que la gente esté continuamente insatisfecha y se queje constantemente. La gente tóxica envidiosa pasa el tiempo opinando y juzgando lo que el otro tiene en lugar de centrarse en sus propios sueños.
- **El agresivo.** La gente que practica la violencia verbal es un tipo de gente tóxica que se caracteriza por ser intimidadora, mordaz, sarcástica. Es un tipo de persona a la que le gusta gritar y vociferar y tiene como finalidad hacerte sentir poca cosa. Y siempre tiene un no por respuesta.
- **El quejoso.** “Tiene el sentimiento de culpa y no se permite disfrutar”, Cuando a este perfil le sucede algo positivo, inventa un motivo que impida su disfrute. De este modo, convierte la queja en su forma de vida y contagia ese malestar a los demás. La persona quejosa es aquella que piensa que el mundo se ha confabulado para ir en su contra.
- **El autoritario.** El autoritarismo consiste en el uso y abuso de la autoridad. Y el autoritarismo viene dado como consecuencia de la soberbia, la descalificación y el miedo.



## ¿Cómo identificar a una persona tóxica?

Estos individuos siempre **están en un extremo**: o viven en el placer absoluto y evitan el dolor o viceversa, o son independientes y nunca piden ayuda, o totalmente pasivos y dependen de otros. Sus dos rasgos fundamentales son:

- a. **Transmisores de culpa.** Frases como “yo sufrí por ti” o “hice lo que me dijiste y qué mal me fue!” son habituales en los “tóxicos”. Nunca asumen responsabilidades y el problema siempre lo tienen los demás. “La gente tóxica te hace sentir culpable”.
- b. **Transmisores de miedo.** Frecuentemente se apropian de los méritos ajenos y tienen conductas autoritarias “que engendran temor”.

## Protégete ante la toxicidad

Para evitar que la toxicidad nos invada, Stamateas recomienda trabajar la estima que nos permite aceptar nuestras limitaciones y virtudes. De este modo, seremos capaces de ser activos, pero también pasivos para pedir ayuda en determinadas situaciones, disfrutar tanto de la compañía como de la soledad y aproximarnos al dolor para enfrentarlo o al placer para deleitarnos.

Una vez identificada la persona dañina, la estrategia a seguir pasa por:

- Alejarnos, evitar el contacto dentro de lo posible con el tóxico.
- Hay que establecer límites. “El límite no limita, libera” y ayuda a mejorar los vínculos porque los tóxicos siempre invaden. Hay que aprender a usar el “sí” y el “no”. “El sí y el no son sólo palabras: son límites y permisos que nos damos a nosotros mismos
- No castigarte con autorreproches.
- Evitar pensamientos rígidos y normas muy inflexibles.
- No asumir como tuyas las culpas ajenas.
- Si te equivocas, pide perdón y repara tu equivocación.
- Convéncete a ti mismo de que tienes derecho a ser feliz.
- No quieras cambiar a nadie.
- Nadie tiene derecho a compararte. Sólo preocúpate por superar tus propios logros y límites.
- No compitas con nadie.
- Ocúpate más de ti valorándote más, rompiendo tus propios límites, buscando consejo de la gente sabia, tomándote tiempo para descansar, demostrando amor y ternura a los que te quieren bien.
- Debes dejar de ser una persona productiva para la gente falsa y pasar a ser una persona con una alta autoestima. La autoestima te permitirá no depender de nadie.

**Imma Badia Camprubí**  
Secretaria de Salud Laboral  
FEUSO



- **El falso.** La gente tóxica falsa se disfraza mediante el uso de máscaras. Son máscaras de poder, de superioridad o de víctima. El problema de la gente falsa es que de forma consciente para ellos e inconsciente para ti te obligan a ser y hacer lo que ellos quieren.
- **El narcisista.** Este prototipo se caracteriza por el sentimiento de grandeza y la necesidad de sentirse admirado. “Se tienen a sí mismos como referencia aunque en realidad son muy inseguros”. Además, muestran de forma continua sus logros y “se rodean de gente que los aplauda, si alguien les hace sombra en algo agreden y buscan dañar la estima del otro”.
- **El triangulador.** Aquel que utiliza a un tercero para hacer daño a otra persona. A tiene un problema con B y se lo cuenta a C para provocar que hable con B, aunque no lo pide directamente. “Son personas que no pueden enfrentar de forma abierta el problema que tienen y buscan a terceros”.
- **El manipulador.** Busca tu debilidad y vulnerabilidad. Su único objetivo es destruirte. Y para conseguirlo fomenta el acoso moral y la agresividad verbal.
- **El neurótico.** La gente tóxica neurótica manifiesta la necesidad de ser amada, reconocida y aceptada. Y esto convierte a este tipo de gente en conflictiva, agresiva, egoísta, extremista...
- **El descalificador.** La gente tóxica descalificadora siempre se disfraza de amigo, compañero o hermano. Finge estar interesado en lo que haces y es irónico y sarcástico. Oculta tus virtudes y exagera tus defectos. Mina constantemente tu autoestima.
- **Chismoso.** Habla de otra persona para destruirla. El chismoso suele tener un gran vacío interior que genera la necesidad de usar historias de los demás para tapanlo. Bernardo Stamateas cita una frase que dice Salomón en el *Libro de los Proverbios* que define al chismoso a la perfección: “Las palabras del chismoso son como bocados suaves que penetran hasta en las entrañas”.