

# ¡Fuera la gente tóxica!

Aprender a convivir con esas personas requiere estrategias y alta autoestima.

Es posible que en algún momento de tu vida te hayas topado con una persona con tendencia a generar mal ambiente y sentimientos negativos a su alrededor. Las llamamos 'tóxicas' y a menudo provocan desgaste y sobrecarga emocional en quien tiene que sufrirlas. La mayoría de los casos se localizan en el entorno laboral, pero pueden aparecer en otro tipo de relaciones, como las familiares o, incluso, de pareja.

## Por qué actúan así

Las personas no somos tóxicas por naturaleza, pero hay ciertas experiencias vitales que conducen a estos comportamientos nocivos. "Pueden tener su origen en la infancia, debido a carencias y aprendizajes erróneos", señala el psicólogo Miguel Ángel Rizardos. Además, suelen ser gente "con autoestima baja y que no tolera las



## Identificalos

### Pocos empáticos

Buscan su beneficio y no les importan las consecuencias.

### Manipuladores

Saben jugar con las emociones de los demás.

### Asumen el papel de víctimas

Están instalados en la queja y culpan al entorno de su propio malestar.

### Son rencorosos

Siempre tienen algún reproche guardado.

### Son envidiosos

Ponen el foco sobre lo que otros tienen y lo desprecian.

### Son autoritarios

En posiciones de mando tienden a comportarse así por inseguridad.



## ¿Y si yo lo soy?

Si te has sentido identificado con alguno de los rasgos anteriores, tiene solución. Todos podemos tener comportamientos tóxicos alguna vez. Lo importante es reconocerlo y tener voluntad de cambio. Si no disponemos de los recursos necesarios, podemos acudir a un especialista para aprender a gestionar determinadas emociones. Recuerda que la mejor vacuna contra la toxicidad es siempre la empatía.



## última hora

### Alimentos que nos hacen felices

Neus Elcacho en su libro *La dieta de las emociones* (Ed. Cúpula) señala que una alimentación equilibrada, rica en alimentos digestivos, contribuye a una mejor salud mental. Entre los alimentos que más felices nos hacen cita las frutas, el cacao puro y el pan de calidad.



### Sentirse joven ayuda

Las personas que se sienten más jóvenes de lo que son presentan un menor envejecimiento cerebral, esta ha sido la evidencia que han encontrado un grupo de investigadores de la Universidad de Seúl tras examinar el cerebro de 68 personas sanas de más de 59 años.



### Para dormir bien en verano

Un 80% de los españoles duerme peor en verano, según el Centro de Investigación sobre Fitoterapia. Por eso, los laboratorios Arkopharma han reforzado sus cápsulas Arkorelax, mezclando plantas como la pasiflora o la valeriana con melatonina.





### La asertividad

A la hora de lidiar con personas tóxicas hay que evitar cualquier enfrentamiento y recurrir siempre a la asertividad. "Implica razonar con el otro y tratar de que el otro te comprenda a ti. Por último, hay que dar una alternativa como solución", recomienda Rizaldos. Es decir, debemos hacer saber que escuchamos, pero que algunas actitudes nos hacen daño con la intención de que se pongan en nuestro lugar. Si conseguimos que entren en nuestro terreno, llegaremos a un consenso para evitar la situación conflictiva.

**Poner límites.** No podemos olvidar defender nuestros derechos y poner límites al tóxico. De lo contrario, aumentará su fortaleza a costa de nuestra debilidad.

frustraciones", apunta Irene Ramírez, neuropsicóloga del Grupo Doctor Oliveros. Estos vacíos hacen que encuentren su felicidad poniendo el foco sobre los demás.

### Muy contagiosos

En muchos casos, los tóxicos han estado sometidos a otros tóxicos. El contacto reiterado puede provocar mal humor, agotamiento y estrés, emociones negativas que tienen consecuencias sobre el cerebro. "Las hormonas del estrés influyen en la corteza prefrontal, una región que controla las funciones ejecutivas, como la toma de decisiones y la memoria de trabajo", explica también Ramírez.

Así, empezamos a ver que nuestra atención y memoria fallan, lo que nos produce inestabilidad, frustración e irritabilidad. Nos nos sentimos seguros y podemos acabar repitiendo los mismos comportamientos que la personas que nos han llevado a ese estado.

El arma más eficaz para evitarlo es querernos a nosotros mismos, lo que nos ayudará a establecer límites y evitar que nos afecten los comentarios destructivos.

Si el vínculo que nos une al tóxico se puede romper, lo más fáciles cortar por lo sano y poner fin a esa relación. Si por el contrario no podemos eliminarlo de nuestra vida o nos duele adoptar una medida radical, podemos intentar reconducir su actitud.

"Esta conducta tiene su origen en carencias de la infancia"

Algo que solo conseguiremos si la persona quiere recibir ayuda, pero para ello tiene que haberse dado cuenta del daño que inflige.

Una manera de hacerlo es "intentar conectar con esa parte más sana de ellas para ayudarles a entender cómo influyen en la persona que tienen delante", aconseja la especialista. En este proceso es importante que les reforcemos y apoyemos cuando veamos que están dando los primeros pasos para reconocer su actitud y cambiarla.



### Las mujeres van más al médico

El perfil de paciente que visita con más frecuencia al médico en España corresponde al de una mujer mayor de 65 y con ingresos altos, según la Encuesta de Condiciones de Vida difundida por el INE. La publicación también relaciona una posición económica elevada con la práctica deportiva y una mejor alimentación.

**GABINETE**

*Paz Blanco*

**806 402 764**

**VISA 912 464 665**



Vidente en directo

**CELESTE MARTÍN**

**806 401 723**



Gabinete

*Aurora Vázquez*

"Soy clara y directa en mis predicciones"

**806 404 703**

**VISA 91 246 46 77**



**Tarot ROMÁNTICO**

EN DIRECTO!

**806 51 66 88**

**VISA 911 55 97 06**



*Rappel*

DIRECTO

**806 404 718**

**VISA 91 246 46 68**

SÍGUENOS  facebook.com/TarotRappel  @RappelFuturo



Coste máx 806. 1.21 €/min. Red fija y 1,57 €/min. Red móvil. IVA incl. Telephone Publishing. Apdo 10.438, 28080 Madrid. + 18 años. Las fotos se utilizan únicamente con fines ilustrativos. Ver RGPD en la sección "Soluciones a los pasatiempos"