



PSICOLOGÍA RELACIONES SOCIALES

COMPAÑEROS TÓXICOS PARA LA SALUD

Muchas bajas laborales están inducidas por malas relaciones con compañeros o jefes que contagian negatividad, estrés y agresividad

BEATRIZ G. PORTALATÍN MADRID

En algún momento de nuestra vida nos hemos cruzado, o si no seguramente lo hagamos, con gente tóxica por el camino. Personas que de algún modo ponen nuestro mundo patas arriba y provocan desajustes en nuestra salud física y mental. Pueden poner de los nervios, inducir ansiedad, irritabilidad, amaiñar incluso nuestra autoestima y, en el peor de los casos, contribuir o generar depresiones importantes. Estas relaciones tóxicas se dan no sólo en parejas, sino también con amigos, compañeros de trabajo o incluso con familiares. ¿Cómo debemos actuar con ellos?

«Una persona envidiosa es capaz de utilizar la insidia y la mentira en sus actuaciones. Nuestra respuesta y actitud debe ir encaminada a debilitar sus estrategias. El envidioso sólo se frena ante nuestra seguridad», admite María Jesús Álava Reyes, directora del centro de psicología Álava Reyes de Madrid y autora del libro *Trabajar sin sufrir*.

Aprender a manejar determinadas situaciones y adoptar herramientas para poder enfrentarse cara a cara con algunas personas es crucial para salir ileso ante ciertos comportamientos. «Hay muchas bajas laborales inducidas por malas relaciones con los compañeros o incluso con el propio jefe», mantiene Mila Cahue, psicóloga del mismo centro.

Estas situaciones pueden llevar a estados de estrés o ansiedad que incapacitan el rendimiento de estas personas llevándolas, en muchos casos, a tener que dejar su trabajo. «Del 50% al 60% de las ausencias al trabajo que se producen al año están ocasionadas por situaciones de estrés», según un informe elaborado en 2009 por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (Eu-

ropean Agency for Safety and Health at Work, EU-OSHA). Es más, estimaciones recientes de la Organización Mundial de la Salud señalan que «la ansiedad y la depresión serán la principal causa de baja laboral en las naciones desarrolladas en el año 2020».

Pero no sólo en el terreno laboral pueden aparecer relaciones tóxicas, sino también en el entorno social. Todos en algún momento de nuestras vidas podemos toparnos con alguna persona que para nosotros resulte tóxica. «Cualquier cosa que implique una relación (del tipo que sea) puede producir toxicidad, y hay que mirar en qué grado. No se trata de personas ni de perfiles concretos, sino de un patrón de conducta», afirma Cahue.

Algunos de los rasgos característicos que configuran este patrón son la manipulación, el pasar de un extremo a otro (un día soy muy simpático contigo y otro día soy todo lo contrario) o el mentir de forma constante y justificar esa mentira siempre culpando a los demás. Un rasgo muy característico es que suelen llevar las discusiones siempre al terreno de lo personal en vez de centrarse en el foco de la discusión en sí.

Para el psicólogo y escritor José Enrique Vázquez, una persona tóxica es aquella que en las relaciones interpersonales desgasta, culpabiliza, intimida y le roba la energía y esperanza al otro: «No aportan nada positivo, no ayudan, no son empáticos ni asertivos y, sobre todo, suelen ser tremendamente egoístas, egocéntricos y no quieren saber de respeto y tolerancia con los demás».

En la bibliografía científica no existe un término concreto para definir este tipo de interacciones. Cuando hablamos de personas tóxicas, «influyen muchas variables,

rasgos y características de personalidad», expone por su parte Marta de la Fuente Lago, especialista en Ansiedad y Estrés y psico-oncóloga en el Centro de Psicología Área Humana.

Todos, añade, nos podemos encontrar personas que están centradas en la queja, que pueden llegar a molestar y estresar, o quizás personas que están pasando por un mal momento y su irritabilidad afecta a otros. Pueden ser agresivos y con falta de empatía o tener un comportamiento claramente agresivo, abusador y destructivo. A éstas se las podría catalogar como personas con un trastorno de personalidad.

No siempre es fácil detectar a las personas tóxicas, pero el cerebro suele avisar: «Lo hace en forma de tensión», informa Cahue. La relación con esa persona nos produce una determinada tensión que, dependiendo del caso y de la persona, se puede traducir en miradas, úlceras de estómago, dermatitis, ataques de pánico, ansiedad e incluso, en situaciones más graves y complicadas, puede producir ciertos tics. Esa tensión es la que nos avisa de que estamos ante una relación que no nos conviene o que debemos cambiar nuestra forma de actuar ante ella para que no tenga consecuencias negativas.

El problema no es que existan estas personas, sino cómo nosotros las interpretamos. «Es importante no valorarlas como una amenaza (aunque en muchas ocasiones puedan serlo) y tomar una actitud acti-

COMUNICACIÓN POR ESCRITO

Un recurso muy útil e importante en este tipo de relaciones, sobre todo las que se desarrollan en el ámbito laboral, es que las cosas se decidan por escrito. Los expertos han comprobado que resulta más adecuada y eficaz la comunicación vía correo electrónico que por teléfono. En una conversación hay mayor riesgo de dejarse llevar por las emociones, y ante una persona tóxica, que probablemente utilizará un vocabulario agresivo o destructivo, la mejor opción de todas las posibles es pensar antes de actuar evitando cualquier excusa que nos haga perder los nervios.

va, centrada en la búsqueda de soluciones, marcando límites para defender nuestros derechos. Resulta muy positivo identificar y conocer nuestras limitaciones», explica De la Fuente.

Aunque en muchos casos se intenta escapar de estas personas, en ocasiones esa huida es imposible. Por ejemplo, cuando el jefe es la persona tóxica. En una situación así hay que actuar teniendo en cuenta ciertas indicaciones. Por ejemplo, si vamos a tener una reunión en su despacho, Vázquez aconseja realizar un ejercicio de relajación: «Relajarnos para darnos una ducha interior rápida que limpie nuestro propio veneno en forma de tópicos, expectativas o falsas creencias que pueden dar un tinte más dramático a la situación». Y después de centrarnos en la respiración, tomar lentamente unos sorbitos de agua que nos darán ese punto de tranquilidad y paz que necesitamos. Además, «tenemos que confiar en nuestros valores», indica el experto.

Por su parte, De la Fuente expone tres pasos imprescindibles para ese cara a cara. Primero, observar cómo estamos a nivel físico. Segundo, prestar atención a nuestras neuronas espejo, es decir, no contagiarnos por la agresividad e incompreensión del otro. Y pensar antes de actuar.

Por otro lado, durante el tiempo que dure la conversación, es muy importante no entrar en discalificativos personales y centrarnos sólo en la parte técnica del problema en sí. No podemos olvidar, recuerda Cahue, que estas personas suelen llevarlo todo al terreno personal.



SANTIAGO SEQUEIRAS

MODIFICACION DE ANUNCIO



Sociedad Municipal de Aparcamientos y Servicios S.A.

La Sociedad Municipal de Aparcamientos y Servicios S.A. ha resuelto efectuar las siguientes modificaciones en el anuncio de licitación del servicio de Telefonía Fija, Móvil y Datos, publicado con fecha 31 de Octubre de 2014:

1.- En el apartado "Valor Estimado del Contrato, donde dice "CUATROCIENTOS TREINTA Y DOS MIL EUROS (432.000 €) I.V.A. excluido" debe decir "DOSCIENTOS DIECISEIS MIL EUROS (216.000 €) I.V.A. excluido".