

# La UPRL informa

## 5 claves para librarse de la gente tóxica en el trabajo

Hay personas que nos pueden hacer la vida imposible, pero existen medios para hacerles frente sin que se produzcan enfrentamientos.



La expresión "persona tóxica", sobre todo en lo que se refiere a determinadas relaciones de pareja, está muy en boga. Una persona tóxica es aquella que con su forma de ser afecta directa y negativamente a sus más cercanos. Este tipo de individuos se caracterizan por su egocentrismo, que en muchas ocasiones llega a inhabilitar el crecimiento de aquellos que le son más próximos.

Acostumbran a ser el centro de la atención, ya que necesitan de validación constante. Además, suelen quejarse de casi todo, atraer conflictos y culpar a los demás de lo malo que les ocurre.

Habrán ocasiones en las que nos topamos con esas personas tóxicas en nuestra vida. Ahí tenemos generalmente una mayor libertad de acción para esquivar la compañía de estos sujetos, pero ¿qué pasa cuando ese ser tóxico se encuentra en nuestro entorno de trabajo? En este caso el problema puede ser más difícil de gestionar, lo que no quiere decir que no tenga solución. Te facilitamos cinco claves que te ayudarán a que puedas alejarte de estas personas en tu entorno laboral.



# La UPRL informa

## **1.- Procura no pensar en el personaje tóxico**

Este tipo de relación puede ser tan exasperante que llegue el caso en que no puedas dejar de pensar en este asunto. Eso es lógico, pero hay que tener en cuenta que la rutina profesional se compone de otros aspectos que no tienen por qué girar en torno a estas personas. Para alejarte de gente tóxica en el trabajo, es conveniente centrarnos en lo verdaderamente importante e incrementar los minutos que dedicamos a otros aspectos de la vida laboral. Esto facilitará que reduzcas el tiempo que empleas en pensar en estas personas nocivas.

## **2.- No refuerces comportamientos tóxicos**

Hay comportamientos para los que esa persona necesita la colaboración de otro. Este es el caso de las críticas a compañeros o las quejas contra la empresa, que crecen y se expanden a partir de la interacción de dos personas que se retroalimentan en esta postura. Por eso hay que huir de estos individuos cuando empiecen a decirnos esos mensajes negativos. En estos casos, no hay que dar consejos a estas personas porque es muy probable que no los reciban como sugerencias constructivas y que, incluso, terminan tomándolas como un ataque personal.

## **3.- Propón ideas**

También puedes proponer ideas por medio del buzón de sugerencias de la empresa sobre posibles iniciativas para mejorar el clima laboral en la organización. Por ejemplo, una experiencia de coaching que ayude a crear conciencia de equipo, ya que aquellos cambios que se producen en el interior de un grupo, visto como un sistema, afectan al conjunto de manera favorable. A través del coaching puedes tomar conciencia de que es posible adoptar una postura distinta ante la situación

## **4.- Comenta la situación con los tuyos**

Ante la aparición de problemas en el trabajo, y compartir tiempo y actividad con una persona tóxica lo es, siempre ayuda compartir tus inquietudes con personas ajenas a la organización y con quienes puedas comentar en una esfera de privacidad este periodo que estás atravesando. Aun cuando cada situación es diferente, es muy posible que alguno de tus contactos haya sufrido una situación parecida y te puedan dar referencias sobre cómo han abordado el problema en su empresa.

## **5.- Relájate en los momentos en que estés fuera del trabajo**

Invierte más tiempo fuera de la oficina a hacer actividades que te hacen feliz. Para alejarse de personas tóxicas en el trabajo, es útil hacer actividades y compartir momentos con personas fuera del entorno laboral. Esta motivación puede convertirse en un aliciente que te ayude a reducir el estrés derivado de esta situación.