

---

## A R T Í C U L O   D E   O P I N I Ó N

---

### ¿CÓMO LIDIAR CON PERSONALIDADES TÓXICAS EN UNA ORGANIZACIÓN?

- *La Ley Federal del Trabajo de 2012 ya tipifica el hostigamiento como delito laboral y, como el acoso sexual, lo considera causal de rescisión de trabajo.*

**Por: Guadalupe Álvarez Icaza\***

La empresa es un grupo social, un organismo vivo que se ve naturalmente afectado por la personalidad y la conducta de sus miembros. En este sentido, como en la naturaleza dentro de una organización, las personalidades tóxicas y la gente nociva ¡no pueden faltar!.

Hagamos referencia a un caso muy común en los corporativos: Pedro, un ejecutivo de 37 años que, tras terminar con mucho esfuerzo una licenciatura y una maestría en una universidad de prestigio, tiene la fortuna de ingresar como becario a una empresa global y hacer una carrera brillante en pocos años; sin embargo, siempre ha estado acostumbrado a hacer sentir en su casa, la oficina, la universidad y hasta en sus relaciones personales, su mal genio; levantando la voz desde pequeño, para hacerse escuchar e imponer su razonamiento al sentirse el centro de atención.

#### ¿Quién es Pedro?

Tenemos un adulto controlador, prepotente y altamente tóxico que trae a la organización sus malos hábitos de relación; tenemos a una persona que impone su criterio y su juicio con prepotencia; un individuo que minimiza y ridiculiza el trabajo de sus colegas, que descalifica las ideas de los otros y que ejerce un permanente hostigamiento laboral. Su liderazgo está basado en el terror, hacer sentir su poder mediante la humillación y las alianzas nocivas con colegas que le siguen el juego.

Este tipo de personas es muy común en la actualidad: asedia, acorrala, acosa, causa miedo, terror, desánimo, provoca malestares físicos y psicológicos, empobrece la auto-estima de los demás, siembra sentimientos de culpa y paraliza a sus colegas. Todos estos daños, traen consecuencias en la productividad de una organización.

## Perfiles Tóxicos que Impactan una Organización

- El **envidioso** busca personas que le apoyen para influenciarlas con sus malos pensamientos; es infeliz y desea lo que consiguen otros compañeros.
- El **manipulador** es más difícil de detectar ya que se muestra amable. Su capacidad de empatizar con las personas lo ayuda a conseguir los objetivos que quiere.
- El **autoritario** suele ser un jefe y destaca por la inseguridad en sí mismo. Por el hecho de ser inseguro, intenta controlar las situaciones incitando miedo en los compañeros.
- El **descalificador** le encanta desprestigiar a los demás, dejándolos por los suelos. Es así como consigue que las personas se sientan inseguras y dependan de sus opiniones.
- El **socio psicópata laboral** es impulsivo y no siente remordimientos cuando hace daño a los demás. Destruye a las personas para cumplir con sus objetivos, sin importarle nada ni nadie.
- El **pesimista** ve todo negativo, se rinde con facilidad y cualquier circunstancia le afecta. Su actitud negativa se convertirá en un círculo que contagia.

Sea cual sea la personalidad del opresor laboral, es importante no medir nuestro valor como personas y profesionales, por el tamaño de la opresión o negatividad de las personas tóxicas, sino enfocar nuestra productividad en nuestras competencias y autovalía.

Cabe destacar que, la Ley Federal del Trabajo de 2012 ya tipifica el hostigamiento como delito laboral y, como el acoso sexual, lo considera causal de rescisión de trabajo.

### Tips para Lidar con Personas Tóxicas

Es importante resaltar que personas tóxicas las encontramos donde quiera, sin embargo hay algunas recomendaciones para sobrellevarlas y aun así, no disminuir nuestra productividad:

1. **Pon tierra de por medio.** Aléjate lo más posible de estas personas, cuando intuyas que busca hostigar.

2. **Céntrate en tus competencias.** Piensa en lo que haces bien y subráyalo en los hechos –números o pruebas fehacientes- para que la persona tóxica quede desarmada ante tu objetividad.
3. **Trabaja en la resiliencia.** El término se refiere a la capacidad del ser humano de resistir la adversidad y convertirla en algo positivo y productivo y pese a ella, salir adelante, de acuerdo a sus objetivos y bienestar.
4. **Haz oídos sordos.** Aplica la técnica anti mosquito. Sabemos que quiere atacar, que está merodeando, pero simplemente lo alejamos o impedimos que nos pique.
5. **Emplea alguna técnica anti estrés.** El estrés es una fuerza o impulso de alerta que prepara a nuestra mente y nuestro cuerpo para pelear o huir. El enfrentar a una persona tóxica produce estrés: genera agotamiento y depresión. Para combatirlo, te recomendamos hacer ejercicio, realizar un pasatiempo con otro grupo que te haga sentir feliz- meditación u oración-; inscríbete a un curso o diplomado para estar mejor preparado.
6. **Entendimiento.** Detrás de una persona tóxica siempre hay miedo, dolor o muy bajo auto-concepto, donde presenta un complejo de inferioridad que tiene que justificar con otro complejo: el de superioridad. Cuando comprendemos esto, créeme, ya no al tóxico con los mismos ojos.

Sin duda, las personas nocivas en las organizaciones, recientemente se han hecho comunes sobre todo en las grandes urbes, donde somos presas de la competencia feroz, los estresores cotidianos, la contaminación y muchas cosas más. Lo importante es qué tanto permitimos que nos afecten; es decir, nadie puede hacerte daño sin tu permiso. Recuerda que tú eliges cómo te sientes.

*\*La autora es catedrática de EBC EduCorp en temas de competencias, liderazgo y gestión del talento. Además, imparte talleres de Inteligencia Emocional, Coaching y Psicología aplicada a la industria.*

###

Acerca de la EBC

Con 88 años de experiencia la Escuela Bancaria y Comercial (EBC), es la Institución de Educación Superior Privada más antigua del país, especializada en Negocios. Cuya visión aspira a que la excelencia educativa sea base de su trabajo buscando el progreso de la comunidad y cuya misión es formar profesionales emprendedores que se distingan en el ámbito de las organizaciones por su saber, por su hacer y por su ser. Para mayor información consulta: [www.ebc.mx](http://www.ebc.mx)