

*Silvia Olmedo*

DETOX  X

EMO

CIONAL 

*Cómo sacar de tu vida  
lo que te impide ser feliz*

,

SILVIA OLMEDO

## DETOX EMOCIONAL

CÓMO SACAR DE TU VIDA LO QUE TE IMPIDE SER FELIZ



El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Infografías de interior: Silvia Olmedo

© Silvia Olmedo, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Temas de Hoy es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

[www.temasdehoy.es](http://www.temasdehoy.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-9998-527-5

Depósito legal: B. 6.950-2016

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Cayfosa, S. A.

Printed in Spain-Impreso en España

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	13
--------------------	----

## 1 RELACIONES TÓXICAS

1.1. PADRES TÓXICOS .....	24
Los estilos familiares .....	29
La influencia de los hermanos .....	32
Qué hacer frente a padres tóxicos .....	33
Liberándose de la toxicidad de tu infancia .....	34
Cuando el resto de la familia es venenosa .....	39
Cuando los padres tienen un problema mental .....	39
¿Estamos destinados a ser como nuestros pa- dres? .....	41
Cómo reparar el daño de la niñez .....	42

1.2. PAREJAS TÓXICAS .....	44
El chantaje emocional .....	45
Las relaciones codependientes .....	53
Los celos .....	55
1.3. AMIGOS TÓXICOS .....	62
Situaciones con amigos tóxicos .....	64
Tipos de amistades tóxicas .....	65
1.4. JEFES Y COLEGAS TÓXICOS .....	73
Estrategias para lidiar con jefes tóxicos .....	75
Colegas difíciles .....	77
Estrategias para lidiar con colegas tóxicos .....	79

## **2 TOXICIDAD DIGITAL**

2.1. IMPACTO DE LOS DISPOSITIVOS DIGITALES EN LA MEMORIA .....	88
Cómo afectan los medios digitales a los vínculos emocionales .....	88
Cómo afectan los medios digitales en la memoria de los niños .....	89
Uso y abuso: de la utilidad a la toxicidad .....	90
2.2. LA NETIQUETA .....	98
Reglas para no ser un perfecto grosero digital .....	98
2.3. CUANDO ESTAR ENREDADO PASA A SER ALTAMENTE TÓXICO ...	104
Adicciones digitales .....	104
Reglas de salud digital .....	108
Peligros de la red .....	110

Aprovechar los hilos de la red para diseñar quién queremos ser .....	113
---	-----

### 3 CÓMO ENFRENTARSE A LOS AMBIENTES TÓXICOS

3.1. CRÓNICA DE UN CONFLICTO FAMILIAR ANUNCIADO .....	121
Qué hacer cuando la familia política es tóxica .....	123
Cómo manejar los eventos familiares .....	124
3.2. CUANDO EL TRABAJO ENVENENA .....	126
Señales que indican estar en un trabajo tóxico .....	127
Cómo saber si el trabajo daña la salud .....	130
Dinámicas de trabajo enfermizas .....	132
El hostigamiento laboral o <i>mobbing</i> .....	134
El síndrome de Burnout .....	136
El síndrome Karoshi .....	137
Cuándo hay que decir «no puedo» .....	138
Cómo manejar los eventos de empresa .....	139
3.3. AMBIENTE ESTUDIANTIL TÓXICO .....	142
Estrategias dañinas utilizadas por algunos profe- sores .....	144
Padres tóxicos en los colegios .....	145
<i>Bullying</i> .....	148
3.4. LA DESHUMANIZACIÓN DE LOS SITIOS PÚBLICOS .....	151
El tráfico, descubriendo al cavernícola interior .....	152
Los bancos .....	153
Los hospitales .....	154
Servicios de atención al cliente .....	155
<i>Tips</i> para despertar zombis .....	156

3.5. AMBIENTE VECINAL .....	157
Toxicidad en la puerta de al lado .....	157
3.6. REGLAS GENERALES PARA LIDIAR CON LA MAYORÍA DE LOS AMBIENTES TÓXICOS .....	161
Enfrentarse a los ambientes tóxicos .....	161
Técnicas generales para no romper el <i>statu quo</i> .....	162

#### **4 ERRADICAR LA TOXICIDAD EMOCIONAL**

4.1. IDEAS QUE DISTORSIONAN LA REALIDAD .....	169
Creencias aceptadas que limitan el proyecto de vida .....	171
4.2. EXCLUIR GENTE ALTAMENTE TÓXICA DE TU VIDA .....	176
Formas erróneas de reaccionar ante un tóxico .....	178
<i>Modus operandi</i> de la persona tóxica .....	180
El antídoto para la toxicidad emocional .....	188
4.3. DEXINTOSICARSE EMOCIONALMENTE .....	197
Pasos del detox emocional .....	202
EPÍLOGO .....	205
AGRADECIMIENTOS .....	209

Nuestras relaciones van a ser determinantes para definir quiénes somos y nuestro destino. El viejo dicho «dime con quién andas y te diré quién eres» nunca ha estado más vigente. Por eso es importante conocer de quién nos rodeamos y con quién estamos más en contacto. Según Jim Rohn, acabamos convirtiéndonos en la combinación de las cinco personas con las que pasamos más tiempo, hasta tal punto que no solo terminamos comiendo como ellos, sino también hablando como ellos, viendo lo que ellos ven e incluso tratando a la gente del mismo modo. Cuanto más robustos son nuestros valores y más robustos seamos emocionalmente, menos influenciables vamos a ser o, mejor dicho, los valores de las otras personas pasarán por el filtro de los nuestros, integrando solo aquellos que están en línea con nosotros y desechando los que no lo están. El problema se presenta cuando las personas que nos rodean —a veces sin darse cuenta— no respetan nuestros valores y empiezan a romper nuestros límites e invadir nuestros espacios. Quieren apoderarse de nuestra vida porque en muchas ocasiones nosotros, conscientemente o no, se lo permitimos.

Por lo general, la toxicidad emocional que tiene más secuelas —si no se lidia con ella a tiempo— es la que generamos



con los padres. En la niñez forjamos los pilares de nuestra robustez emocional y en su construcción, ellos son los que más contribuyen.

Existen casos extremos en los que un solo individuo puede cambiar completamente el curso de nuestra vida. Tienes que tener en cuenta que el impacto de una persona tóxica es mayor cuanto menos maduros emocionalmente somos. De ahí que en la adolescencia, cuando para muchos jóvenes los amigos se vuelven familia, un amigo cercano pueda cambiar su dirección vital. En la mayoría de los casos de adicción, un amigo fue el que lo introdujo en el mundo de las drogas o lo incitó a cometer un delito. A muchos no les atraían las drogas pero se sintieron forzados a drogarse ante la presión grupal de sentirse rechazados por los amigos.

Una pareja también puede acabar destruyendo el futuro de un individuo, hasta tal punto que existen personas para las que haber conocido a su pareja supone un antes y un después en su historia de vida. El efecto puede ser tan devastador que la persona acabe con su autoestima rota, víctima de una adicción o sumida en una depresión profunda.

Y ahora que el éxito en la vida está basado en el éxito laboral, los colegas del trabajo y los jefes han pasado a ser grandes constructores y destructores de las personas. Tuve la oportunidad de encontrarme fortuitamente en el aeropuerto con una compañera de la facultad. Era una estudiante brillante y le confesé que durante mucho tiempo la había tenido cierto recelo por haber sido la escogida para hacer prácticas en una gran empresa de consultoría. Entre lágrimas me confesó que fue la peor experiencia de su vida, y que se habían ocupado de destrozarse toda su seguridad. Tuvo que pedir una baja laboral y luego resignarse a tener un trabajo que no la estresara tanto, truncando así el futuro tan brillante que tenía.

Existen personas impuestas por las circunstancias imposibles de evitar y que pasan a formar parte de la vida laboral, familiar o social. Tal vez no podamos decidir si forman parte de nuestra vida, pero podemos aprender a establecer límites emocionales y minimizar su efecto nocivo en nosotros. También podemos aprender a identificar a tiempo a las que no nos hacen bien o simplemente no aguantamos. Hablando de no aguantar... Muchos individuos a los que no soportamos no solo no son tóxicos, sino que podrían suponer un reto que nos haga crecer... El aprender a trabajar y a convivir con gente que piensa distinto a nosotros o no comulgan con nuestros valores nos puede enseñar mucho sobre quiénes somos y cómo mejorarnos.

Por otra parte, hay que aprender a distinguir entre las personas que nos pusieron en una situación dolorosa, pero que pasado ese proceso nos dejaron un aprendizaje, de aquellas que destrozaron una parte de nosotros.

#### REGLA DE ORO

Las personas deben dejar huella pero nunca cicatrices.

Antes de empezar a leer el libro, toma una hoja, dibújate en el centro y escribe «yo». Alrededor haz una lista de todas las personas que te rodean. Las que estén más próximas emocionalmente pon su nombre más cerca de ti, y las que estén más alejadas emocionalmente ponlas más lejos. Luego, rodea con un círculo aquellas que te están causando sufrimiento —cuanto más te hagan sufrir mayor debe ser el círculo—. Por ejemplo, tu jefe puede estar lejos de ti emocionalmente, pero si lo rodeas con un círculo grande te puede estar causando sufrimiento, aunque nunca tan grande como la gente cercana a ti. Si la gente cerca de ti tiene la mayoría grandes círculos, seguro que hay dinámicas tóxicas de por medio.

## NIVELES DE TOXICIDAD



Por otra parte, habrá gente que no te produzca especial daño emocional, pero no la soportas, y su mera presencia te irrita. Piensa y trata de identificar qué es exactamente lo que no te gusta de ella y por qué te genera este tipo de emociones.

Después de haber dibujado el círculo de tus relaciones, puede que te hayas quedado con un sabor de boca un tanto amargo, que tengas la impresión de no tener opción y de que te ha tocado una mala pareja o un mal amigo. O puede que te sientas indefenso ante un jefe narcisista, un colega envidioso o una suegra metomentodo. Pero no te sientas mal, ¡vas por buen camino!, esa es precisamente la cuestión, darse cuenta primero de qué personas tienen un impacto enfermizo sobre ti para después pasar a la acción.