



Personas tóxicas: ¿qué hago si tengo un mal compañero de trabajo o deporte?

Cómo reconocer y cómo actuar ante esas personas tóxicas que nos encontramos en nuestro día a día en el trabajo o haciendo deporte

Todos hemos tenido, convivido y trabajado con uno. Hay malos compañeros, no nos engañemos. En el mundo del deporte, en el que deberían brillar los valores como el compañerismo, la generosidad, el trabajo en equipo, la cooperación y la empatía, resulta que existen compañeros trepas, ambiciosos, individualistas, a los que les encanta brillar a costa de los méritos de otros. **Estos compañeros, inseguros en muchos casos, necesitan verte caer**, criticarte, hacerte quedar mal, desacreditarte o restringirte la información, para que tú quedes en ridículo. Porque ellos mismos, por sí solos, no reciben la atención que anhelan y no son lo suficientemente buenos para tener reconocimiento. Y tu derrota es su éxito.

Ojo, son muy tóxicos. Pueden generar que te enfrentes con otros miembros del equipo, incluso, dependiendo de su liderazgo, que dejen de tener credibilidad en ti por culpa de sus farfulladas.



¿Cómo identificar al mal compañero?

No siempre es una tarea fácil. **Suelen ser muy persuasivos porque lo que desean es gustar y ser admirados, así que suelen jugar a dos bandas.** La buena cara es para el líder, el que toma decisiones, la persona de la que depende su continuidad. Puede ser el entrenador o el director deportivo, o el director de área de tu empresa o tu jefe de equipo. Necesitan estar a bien con los que toman decisiones. La mala cara, la toxicidad, su rabia, la guardan para quienes pueden hacerles sombra. Pero tarde o temprano, los tóxicos se descubren y destapan:

Hay tres clases de malos compañeros con los que tienes que tener especial cuidado:

1. EL VAGO

A este tipo de compañeros les encanta trabajar en equipo porque siempre hay alguien que se ocupa de la parte del trabajo suyo. Una de las desventajas de trabajar en equipo es la difusión de la responsabilidad. Así que **el vago, dentro del grupo, sabe que siempre habrá algún responsable, disciplinado y puntual** que termine realizando lo que él deja a medio hacer.

El criticón, desacreditador e imprudente

2. EL CRITICÓN CON MALA INTENCIÓN, MALMETE Y ENREDA.

Le gusta poner al día a todo el cuerpo técnico y jugadores de lo que ocurre dentro del vestuario. Y en la empresa es el que nada con los chismes de unos y de otros. Se interesa por la vida personal, laboral, deportiva de los que trabajan con él, y sin discreción, la comparte. Le gusta estar al día porque la información es poder, y cuanto más tenga, más daño podrá hacer.

Habla de lo suyo y de los demás. **Opina sobre la calidad del trabajo de sus compañeros y sin rigor emite juicios de valor que ponen en riesgo la credibilidad del equipo. ¿Para qué? Para llamar la atención.** Es una de sus obsesiones. Estar por encima del bien y del mal. No da puntada sin hilo. Hace comentarios con la intención de dañar la reputación de sus colegas. Al criticón suele acompañarle uno de mis defectos más odiados: la cobardía. No va de frente, no le dice a su compañero de equipo qué no le gusta. No, lo vomita delante de quien tiene poder.

3. EL MAL TRABAJADOR

Hay compañeros que no tienen la calidad, la formación o el talento suficiente, pero les sobra enchufe. Ya sabemos cómo funciona el mundo del deporte, aunque también ocurre en la empresa. El mal trabajador, que no tiene por qué ser una mala persona, comete fallos, no se implica porque no sabe cómo y estorba más que suma. Si además le dan un puesto de dirección o de responsabilidad, termina por desesperar a cuanto tiene por debajo. **Suele dirigir a personas más cualificadas que él que no entienden cómo alguien sin formación, sin criterio o sin conocimiento puede dirigir el departamento.** La experiencia deportiva, como haber sido jugador, te educa en valores y te enseña muchas cosas que no se aprenden en los máster o en la Universidad. Pero una empresa o un club, es más que experiencia. Hay que tomar decisiones importantísimas que afectan



a personas, a la economía y a la viabilidad de la organización. Así que si quieres dar un puesto de trabajo a un jugador emblema en el club, dale primero la oportunidad de que se forme para que pueda aportar desde el sentido común y el conocimiento. No hay nada más peligroso que un desinformado con iniciativa.

Seguro que tú conoces muchos tipos de compañeros tóxicos más. Seguro que si te ha tocado convivir y trabajar con ellos habrás sufrido y habrás sentido indefensión. Porque hay veces, que aunque la lógica aplastante demuestre lo que no necesita demostración, no te los quitas de encima ni con un milagro.

Tampoco sirve de nada pensar que la justicia de la vida lo ordena todo, porque no es así. **Aprende a convivir con ellos, hazte respetar y no permitas que se inmiscuyan en tu parcela.** Y recuerda, no hay mayor desprecio que no hacer aprecio. No entres en su batalla, tú no tienes tanta toxicidad como para poder ganarles. Ellos están tan entrenados, que siempre se guardan un as en la manga. El autocontrol rige nuestras vidas, en cada una de las decisiones que tomamos o en las que dejamos de tomar. El autocontrol es la clave del éxito, así, sin más. Por encima de la inteligencia.