



Las estrategias para manejar el estrés y compañeros negativos

Aprende a manejar compañeros tóxicos y transformar tu entorno laboral desde adentro.

Karen Hernández

El entorno laboral puede ser complicado, especialmente cuando se debe lidiar con compañeros tóxicos cuyas actitudes negativas generan estrés y afectan el bienestar emocional. Sin embargo, la forma en que respondemos a estas situaciones depende en gran medida de las herramientas emocionales que poseemos, como ilustra *The Orchid*, un libro de Rocío Aquino y Ángel Orengo. Esta obra ofrece una guía para desarrollar resiliencia emocional, amor propio y auto-sanación, esenciales para navegar las dinámicas laborales difíciles.

En una entrevista con Nueva Mujer, Rocío Aquino destacó la importancia de cuestionar nuestros patrones de pensamiento y cómo estos afectan nuestras relaciones laborales. “Muchas veces actuamos a la defensiva porque nos sentimos amenazadas. Creemos que si no peleamos o mostramos una actitud negativa, seremos pisoteadas o desacreditadas. A veces esto es reflejo de nuestras propias inseguridades y miedos”. Según Aquino, este comportamiento puede ser resultado del entorno en el que crecimos, las creencias inculcadas y las experiencias previas



Trabajo. Cargamos con sentimientos negativos que nos pesan más de lo que creemos. / FREEPIK

que normalizan el comportamiento tóxico.

Aquino menciona que uno de los personajes del libro, Sofía, ejemplifica perfectamente este desafío, ya que creció en un entorno marcado por la competencia y la desconfianza, lo que la llevó a adoptar una actitud constantemente defensiva, creyendo que debía protegerse en todo momento. “Sofía pensaba que debía estar a la defensiva porque el mundo estaba en su contra”, explica Aquino. Sin embargo, a medida que avanza la historia,

“Muchas veces actuamos a la defensiva porque nos sentimos amenazadas. Creemos que si no peleamos o mostramos una actitud negativa, seremos pisoteadas o desacreditadas. A veces esto es reflejo de nuestras propias inseguridades y miedos”.

ROCÍO AQUINO
 Autora



The Orchid. La forma en que respondemos a estas situaciones depende en gran medida de las herramientas emocionales que poseemos. / CORTESÍA

tancia del perdón, tanto hacia los demás como hacia uno mismo. “Cargamos con sentimientos negativos que nos pesan más de lo que creemos. Perdonar no es justificar las acciones de otros, sino liberarnos del peso que llevamos. Esto incluye aprender a no tomar los comportamientos tóxicos de otros como algo personal, ya que muchas veces estos comportamientos reflejan las luchas internas de esas personas. El enojo de un jefe o compañero negativo no tiene que ver contigo, sino con esa persona y dónde está parada. Ahí es donde entra la compasión para decir, ‘no me lo voy a tomar personal porque no es conmigo, es esa persona que no tiene las herramientas’. Nunca sabes qué les está pasando. Tenemos que aprender a entender que nosotros controlamos nuestras reacciones pero no las de los demás”.

Practicar gratitud transforma tu vida y mejora el entorno

Otro aspecto clave que aborda el libro es la gratitud. Aquino subraya que practicar la gratitud, incluso en momentos difíciles, puede ser un cambio radical en cómo enfrentamos los desafíos diarios. “Cada vez más estudios científicos están evidenciando que quienes practican diariamente la gratitud experimentan mejoras notables en su salud física, mental y emocional, así como en sus relaciones y experiencias sociales.

Una persona agradecida vive en una mentalidad de abundancia y ve el mundo a través de otros ojos. Es entonces cuando te conectas con el tipo de energía que impulsa la grandeza”.

The Orchid promueve la idea de que el poder de transformación está dentro de nosotros. “Cuando aprendes a amarte incondicionalmente, a ser tu mejor amiga, en ese momento todo lo que pasa a tu alrededor empieza a cambiar”, afirmó Aquino.

El libro invita a los lectores a reflexionar sobre nuestros propios comportamientos y patrones de pensamiento, proporcionándoles herramientas para construir relaciones laborales más saludables. A través de la conciencia, la gratitud, el perdón y la aceptación, nos enseña a transformar la manera de vivir y trabajar, fomentando un entorno más armonioso y productivo.

ella aprende a replantear su perspectiva y desarrollar una mayor conciencia de sí misma. Este proceso puede inspirar a los lectores a adoptar una mentalidad más positiva y constructiva en su entorno laboral.

Autoconciencia y perdón: claves para gestionar el estrés y toxicidad laboral

La clave para lidiar con compañeros tóxicos radica en la autoconciencia y en el uso de herramientas emocionales específicas. “Cuando te sientes bien contigo misma, cuando estás segura de que estás haciendo tu mejor esfuerzo y que tu trabajo es digno, las opiniones negativas de los demás pierden peso. Es importante aprender a ver las situaciones desde una perspectiva neutral”. En *The Orchid*, se presentan técnicas como la meditación, la reflexión escrita y el poder del perdón, que ayudan a mantenerse centrado frente a las adversidades.

Una de las lecciones más valiosas del libro es la impor-