



Columna



Dr. Franco Lotito,  
conferencista e investigador (PUC)

## Quiero cerca personas que sumen, no que resten

**A** raíz de lo que estamos viviendo, hoy en día, como sociedad y como país, donde pareciera que cada uno vela por sí mismo bajo el lema... ¡sálvese el que pueda!, el hecho de rodearse de personas que irradian una energía positiva e inspiradora, y que nos ayudan a mejorar nuestras vidas, eso representa algo crucial.

**“La relación o contacto con individuos tóxicos -independiente del vínculo que se tenga con ellos- representa un serio peligro para nuestra integridad física y mental”.**

Es por ello que nadie desea tener a su lado a sujetos que nos anulan o que buscan boicotear nuestra armonía y crecimiento personal. Por el contrario. Lo que queremos es tener a nuestro lado per-

sonas que nos ayuden a sumar experiencias que sean positivas y enriquecedoras, y que despierten en nosotros emociones y sentimientos que enaltecen al ser humano.

Resulta sencillo explicar por qué razón lo anterior se hace absolutamente necesario: la relación o contacto con individuos tóxicos -independiente del vínculo que se tenga con ellos- representa un serio peligro para nuestra integridad física y mental, peligro que puede conducir a una alteración grave de nuestro estado emocional, así como de la paz y la tranquilidad que estamos buscando.

sonas que nos ayuden a sumar experiencias que sean positivas y enriquecedoras, y que despierten en nosotros emociones y sentimientos que enaltecen al ser humano.

Por lo mismo, no podemos dejar al descubierto o expuesto nuestro propio bienestar, sino que debemos protegerlo de ataques y daños que pueden ser evitados, con la finalidad de poder llegar a ser buenas personas, justas, equilibradas y que nunca pierdan su esencia.

Dado el hecho que somos nosotros mismos quienes evaluamos y damos validez a las demás personas, entonces deberemos preocuparnos de elegir bien -y cuidadosamente- cuáles son las personas que queremos tener a nuestro lado, una tarea que si bien no resulta fácil de realizar, sí es posible aprender y concretar.

¿Cómo hacerlo? Pues bien, sopesando afectiva y emocionalmente a cada una de las personas que tenemos frente a nosotros y poniendo en una suerte de “balanza emocional” a aquellas que suman, versus aquellas otras que sólo restan, que son tóxicas y que nos hacen daño.

La idea de fondo es comenzar con la tarea de mejorar nosotros mismos y no perder la esencia que nos distingue, por cuanto, si la perdemos, corremos el riesgo de caer en el grupo de aquellos individuos que restan, y que los demás opten, a su vez, por no apreciarlos y valorarnos en una justa medida.