



NOM DE L'ACTIVITAT: CLIC! AMISTATS TÒXIQUES

OBJECTIU: A través de l'activitat cercam que l'alumnat pugui valorar el seu entorn més proper, en concret les seves amistats. Que pugui decidir quin tipus de relació vol tenir amb els seus companys, identificant el que esperam de les persones i que esperen de nosaltres.

MATERIAL: Video [Episodi 1 Amistats Tòxiques](#), article Gente Tóxica [de Tomàs Navarro](#) i preguntes sobre aquests materials

Temporalització: 55 minuts

Cursos: 2n, 3r i 4t d'ESO

Desenvolupament de l'activitat

Després de visionar el vídeo, llegeiu el següent article de Tomàs Navarro, autor del llibre Fortaleza Emocional.

Tomàs Navarro: **Gente tóxica**. El periódico edición digital. 14 d'octubre de 2014

Una persona tóxica no te quiere, no te respeta y no te escucha. Sí, has leído bien, no le importas lo más mínimo, en absoluto, nada... Para una persona tóxica no eres más que un simple instrumento al servicio de sus intereses.

¿Crees que sabes identificar a una persona tóxica? Posiblemente no sea así. Ten cuidado con las buenas personas, ten cuidado con las víctimas de un mundo que no les comprende, vigila con las personas que invierten mucho tiempo en proyectar una imagen positiva de ellas mismas. Ten cuidado sea quien sea: tu madre, tu padre, tu profesor, tu pareja, tu hijo, tu hermano, tu compañero de trabajo, tu vecino o tu jefe pueden ser personas tóxicas.

Una persona tóxica necesita estar cerca de su víctima y no la debes ver venir. ¿O de que manera podría captar tu confianza y eliminar tus defensas? ¿Quién desconfía de una cándida e ingenua buena persona? ¿Quién no siente el deseo de ayudar a una pobre víctima? Es posible que hagan cosas por ti, pero cuidado. Como decía Cicerón, quien hace el bien por un interés es una persona astuta, que no buena. No te confundas.

Una persona tóxica te hace sentir mal, culpable, exigente, egoísta o desconsiderado. No es más que su moneda de cambio. Una persona tóxica te aísla de tu entorno, se adueña de tu autonomía, neutraliza tu seguridad, destruye la confianza en ti mismo y termina por cambiarte la personalidad y fagocitarte. Una persona tóxica menosprecia tus logros, te desprecia a ti y a lo que representas... y lo hace poco a poco, sin levantar sospechas, sin que te des cuenta, sin dejar de avanzar hacia su objetivo...

Puede ser tu pareja, perdón, la persona que te está generando dependencia emocional. Quizás sea tu madre que, amparada por un título que en realidad no ejerce, no está haciendo nada más que descargar sus frustraciones e intereses en ti. ¿Quién bien te quiere

te hará llorar? O ¿Encontrará una manera respetuosa y considerada de ayudarte? No te puedes ni imaginar la de casos que he tratado con graves problemas por culpa de unos padres tóxicos.

Identifica a las personas tóxicas que te rodean y aléjate de ellas. Vete, sal de su círculo de influencia sin dar ninguna explicación. Al fin y al cabo recuerda que no les importas lo más mínimo y que tan solo eres una terapia barata para descargar sus frustraciones. Una persona tóxica no te dejará ir porque te necesita. Si quieres vivir feliz sal de su círculo de influencia sabiendo que te perseguirá; no porque le importes, sino porque te necesita para satisfacer sus perversiones.

No creas que cambiará. No mezcles el deseo con la realidad. No sobrevalores tus propias capacidades. No creas que controlas. No subestimes su poder de manipulación. Una persona tóxica es tóxica, cruel, despiadada, manipuladora y disfruta viéndote sufrir bajo sus dominios.

Si pudiera ser capaz de mostrarte las caras rotas por el dolor, el sufrimiento y la desesperación de algunas de las personas que he tenido que remontar; si fuera capaz de mostrarte las vidas arruinadas por personas tóxicas que he visto; si tan solo pudiera mostrarte las personas que han perdido su independencia, su dignidad y su vida... Si fuera capaz, no tendrías la menor duda de que lo mejor ante una persona tóxica es salir de su círculo de influencia.

Perdónala, no dejes que siga torturándote en el recuerdo. Olvídala. Cierra el pasado y céntrate en disfrutar el presente. Descárgate, desintoxícate, reconstrúyete y verás que después de una tormenta inicial volverá la calma y tu vida mejorará... es más... te darás cuenta de que la vida es preciosa siempre y cuando estés rodeado de personas bellas y respetuosas.

Se que no es fácil. Si no quieres escapar de sus garras te animo a vuelvas a reconsiderar esta opción; pero si aún así no quieres –o no puedes- escapar prepárate para gestionar la decepción y el conflicto. Intenta –sin mucha esperanza- redefinir un marco de relación más respetuoso. Más respetuoso, no aparentemente más respetuoso. Y sobretodo, no olvides que una persona tóxica quiere manipularte, por lo que debes tratar sus palabras y acciones en consonancia con lo que es, una persona tóxica y desconsiderada. Que diga algo no quiere decir que sea cierto. Recuerda, ajusta tus expectativas, de una persona tóxica no se puede esperar nada bueno.

A continuació feis grups de 4 o 5 persones per respondre les següents qüestions que us plantejam per després fer una posta en comú amb tot el grup. Tria el primer de tot qui serà el vostre portaveu i que anotarà les conclusions del vostre grup.

1. T'havies qüestionat mai si tenies alguna amistat tòxica?
2. Creus que és difícil fer CLIC! en el cas de la protagonista del vídeo i adonar-s'en de la situació? Per què ens costa tant?
3. Que creus que necessitam dels nostres amics. Creus que tu els ofereixes el mateix?
4. L'article de Tomàs Navarro parla de que la gent tòxica pot ser qualsevol del nostre entorn. Creus realment que quacú tan proper com un familiar ens pot voler mal?
5. Conèixes algú que pateixi alguna amistat tòxica? Ho sap? Que li recomanaries?
6. Tomàs Navarro al final del seu article diu que els hem de perdonar. Per què creus que ho diu? Ho comparteixes?

Podeu anotar les respostes grupals a continuació