

**“¿ Los mayores también
podemos ser tóxicos?”**



“¿O es que ya no nos respetan?”

- Vamos a descartar primero que no seamos nosotros los tóxicos, ocasionando por ello, malos comportamientos hacia nuestra persona.
- Después analizaremos las faltas de respeto que podemos recibir por parte de nuestra familia y amigos.
- Luego veremos cuando esas faltas de respeto son de índole social y por parte de desconocidos.
- Y finalmente como podemos defendernos ante situaciones de falta de respeto

¿ Que es una persona tóxica ?

- Una **persona tóxica** (o "gente tóxica") es aquella cuyo comportamiento habitual genera un impacto negativo importante en el bienestar emocional, la autoestima y la energía de las personas que la rodean.
- No es que la persona sea "veneno" en sí misma como etiqueta fija, sino que **sus patrones de conducta repetitivos** son tóxicos para los demás (y a veces también para sí misma). En psicología popular se habla mucho de esto, aunque no es un diagnóstico clínico oficial.

Características de una persona tóxica

- **Falta de empatía** : Les cuesta (o directamente no les interesa) ponerse en el lugar del otro. Tus emociones les dan igual si no les benefician.
- **Egocentrismo extremo**: Todo gira en torno a ellos. Monopolizan conversaciones, solo hablan de sus problemas o logros.
- **Manipulación emocional**: Usan la culpa, el chantaje afectivo ("si me quisieras de verdad..."), el victimismo constante o el gaslighting (hacerte dudar de tu propia percepción).

- **Críticas constantes y destructivas:** Nada es suficientemente bueno. Critican, juzgan, descalifican o menosprecian "por tu bien" (pero en realidad te desgastan).
- **Envidia y no soportan el éxito ajeno:** En lugar de alegrarse, compiten, minimizan tus logros o intentan sabotearlos sutilmente.
- **Victimismo crónico:** Siempre son la víctima. Nada es su responsabilidad; siempre hay un culpable externo (incluyéndote a ti).
- **Control y celos excesivos:** Quieren saber todo, cuestionan tus amistades, deciden por ti o imponen "reglas" en la relación.

Negatividad y quejas permanentes: Transmiten pesimismo, drama y estrés.

Después de estar con ellos te sientes agotado/a emocionalmente.

No asumen responsabilidad: Nunca se disculpan de verdad o dan la vuelta a la tortilla para que tú termines sintiéndote mal.

Antes de buscar culpables externos revisémonos no vaya a ser que estemos incurriendo nosotros en ese tipo de actuaciones.

Como saber si somos tóxicos

- **¿Cómo reaccionan las personas después de hablar contigo?** ¿Se van cansadas, tristes, calladas, irritadas o con la autoestima baja? ¿O se van contentas y con energía? (La señal más clara es cómo te sienten **ellos**, no cómo te sientes tú).
- **¿Criticas o corriges mucho?** ¿Les dices a menudo cómo deberían hacer las cosas "mejor", que "en mis tiempos era diferente", que "están equivocados" o que "no saben nada"? ¿Incluso cuando no te piden opinión?

- **¿Usas la culpa o el chantaje emocional?**

Frases como: "Después de todo lo que hice por ti...",
"Si me quisierais de verdad vendrías más",
"Me voy a morir y os arrepentiréis", "¿Para qué me esfuerzo si nadie me hace caso?".

- **¿Te cuesta alegrarte por los logros o la felicidad de los demás?** Cuando un hijo/nieto/amigo cuenta algo bueno, ¿lo minimizas ("eso no es para tanto"), lo comparas con tus tiempos o cambias el tema a tus problemas?

- **¿Siempre tienes razón o te enfadas si te contradicen?** ¿Discutes mucho para "ganar" la conversación? ¿Te molesta que no sigan tus consejos o que tomen decisiones diferentes?
- **¿Hablas mucho de lo mal que estás (salud, soledad, economía) y poco de lo que les pasa a ellos?** ¿Las conversaciones giran casi siempre en torno a tus quejas, dolores o necesidades?
- **¿Controlas o exiges mucho?** ¿Preguntas insistentemente dónde están, con quién, por qué no contestan rápido el teléfono? ¿Les impones visitas, horarios o cómo deben vivir?

- **¿Te cuesta disculparte de verdad o reconocer errores?** ¿Dices "lo siento si te molestó" (culpando al otro) en vez de "lo siento por haberte hablado mal"?
- **¿Te sientes víctima constante?** ¿Todo lo malo que pasa es culpa de otros (familiares "ingratos", el sistema, los jóvenes...)? ¿Nunca ves tu parte?
- **¿Cómo te sientes tú internamente?** ¿Te sientes solo/a a pesar de tener familia cerca? ¿Sientes rabia o resentimiento frecuente? A veces la toxicidad viene de dolor no gestionado.

¿Qué hacer si ves que sí, hay patrones tóxicos?

- **No te autoflageles:** Muchas veces estos comportamientos vienen de miedos profundos (soledad, pérdida de independencia, dolor físico). Reconocerlo es el primer paso para mejorar.
- **Habla con alguien de confianza:** Pregúntale directamente a un hijo, nieto o amigo cercano: "¿Hay algo que hago que te hace daño o te molesta? Quiero saberlo para cambiar".
- **Busca ayuda profesional:** Un psicólogo geriátrico o terapeuta (incluso online) puede ayudarte mucho. En Madrid hay recursos como centros de mayores, psicólogos en Seguridad Social o privados asequibles.

¿Si nuestro comportamiento es correcto, como saber si nos han perdido el respeto?

- Te hablan con tono despectivo, te ignoran, cuelgan el teléfono, evitan temas personales o te tratan como "niño" (infantilizan).
- No responden mensajes o visitas se hacen cada vez más cortas/esporádicas.
- Critican abiertamente tus decisiones o te culpan de sus problemas.
- Sientes que "caminas de puntillas" para no enfadarlos, pero igual terminan molestos.

- Cuando la falta de respeto de parte de hijos, nietos o familiares cercanos no parece justificada (es decir, no hay un historial claro de abuso, negligencia grave o conflictos graves que expliquen el rechazo o la rudeza), duele profundamente.
- Es normal sentir rabia, tristeza, confusión o incluso culpa ("¿qué habré hecho mal?").
- Pero recuerda: el respeto mutuo es una responsabilidad compartida, y tú no tienes que aceptar maltrato verbal, emocional o indiferencia solo porque eres el mayor o el progenitor.

¿ Como podemos protegernos?

Valida tus sentimientos primero (sin justificaciones ajenas)

- No minimices lo que sientes: "Es normal que me duela, aunque sea mi hijo/a".
- Rechaza el ("soy mayor, tengo que aguantar") o la idea de que "los hijos siempre tienen razón".
- La falta de respeto **no es aceptable** por edad, ni siquiera si ellos están estresados, ocupados o tienen sus propios problemas. Tú mereces trato digno.

Establece límites claros y consistentes

- Incluso si no hay "causa aparente", tienes derecho a protegerte. Ejemplos prácticos:
- "No voy a tolerar que me hables en ese tono.
Si sigues, cuelgo/ me voy/ corto la visita".
- "Si me insultas o me tratas con desprecio, no responderé mensajes ni contestaré llamadas hasta que hablemos con respeto".
- Los límites no son castigo; son autocuidado.
Muchas veces, cuando se aplican con calma y firmeza, la persona reflexiona (o al menos para de escalar).

- **Comunica con asertividad, no con reproches**

"Me duele mucho sentir que no valoras mi opinión o mi presencia. ¿Podemos hablar de qué está pasando?".

Evita: "Siempre me faltas al respeto", "Eres un desagradecido" (eso suele escalar defensas).

Reflexiona sin autoflagelarte

¿Han cambiado sus valores/generación y chocan con los tuyos?

Pregúntate honestamente: "¿Hay algo que pueda ajustar en mi forma de relacionarme sin perder mi dignidad?" **Pero no asumas toda la culpa.** Muchos casos de "falta injustificada" vienen de problemas de ellos (estrés, inmadurez emocional, resentimientos no resueltos, influencia de pareja, etc.).

- No uses chantaje inverso ("si no me respetas, me muero solo" o salud como arma) eso suele empeorar todo.
- En resumen: **No tienes que "ganarte" el respeto suplicando o aguantando abusos.**

Puedes exigir trato digno mientras sigues queriéndolos (el amor no obliga a tolerar maltrato). Muchas veces, al poner límites firmes y buscar ayuda, la dinámica cambia.

Otras veces, hay que aceptar distancia temporal para protegerte.

La falta de respeto social

- Se ve a menudo: empujones, comentarios despectivos, que te pasen por delante en la cola, que no te cedan el asiento, o incluso burlas sutiles.
- **¿Por qué pasa esto?**
- **Estereotipos sociales:** Muchos asocian "mayor" con "lento", "frágil" o "molesto", y actúan con impaciencia o desprecio sin pensarlo.
- **Ritmo de vida acelerado:** En transporte público o comercios, la gente va estresada y prioriza su prisa.
- **Falta de educación cívica:** No todos han aprendido a respetar a los mayores (o a personas con movilidad reducida).
- **Invisibilidad:** A veces te tratan como si no existieras (no te miran, no te atienden en tiendas, etc.).
- No es culpa tuya, y **no tienes que aguantarlo en silencio solo porque eres mayor.**

El trato infantiloides , paternalista en residencias de mayores y centros hospitalarios

- Hablar con voz aguda, exagerada, frases muy cortas y simples, diminutivos ("abuelita", "cariño", "viejito", "campeón", "guapet@").

Ejemplo: "¡Venga, guap@, toma la pastillita que te va a sentar bien!" en vez de "Aquí tiene su medicación, ¿quiere tomarla ahora?".

- Expertos como la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), HelpAge o la OMS lo identifican como una de las caras del edadismo institucional. En informes recientes (como los de 2023-2025), se menciona que esto ocurre con frecuencia en residencias y servicios sanitarios, y que contribuye a aislamiento, depresión y peor salud mental.

Tolerarlo es fomentarlo

- A menudo por ser educados , por no querer agravar una situación o por miedo a la reacción, callamos y soportamos tratos que ofenden nuestra dignidad.
- Luego nos quejamos del trato recibido pero tenemos parte de la culpa por haberlo permitido.
- Es nuestra responsabilidad impedirlo, debemos firme educadamente, incluso con humor, llamar la atención a la persona causante, indicándole que corrija su forma de dirigirse a nosotros.

Reflexión final

- Mientras tengamos nuestras capacidades mentales intactas, no permitamos que se atente contra nuestra dignidad, a pesar de que ello suponga el alejamiento de algunas personas aunque sean muy cercanas.
- Tolerarlo para no perderlos nos causará más daño que el dolor de no verlos.

FIN