

# Cómo identificar a la GENTE TÓXICA



**Montserrat Cama Gual**  
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

La psicóloga estadounidense Lillian Glass define como **gente tóxica** a las personas que, intencionalmente o no, muestran un **comportamiento emocionalmente inestable** y tienen un impacto negativo en quienes los rodean, no permitiendo la relación sana y madura con otras personas.

La **gente tóxica** exhibe comportamientos y actitudes que drenan la energía emocional de otros, causan estrés y crean conflictos.

## Características comportamentales de la gente tóxica

Las características comportamentales de la gente tóxica son las siguientes:

### 1. Se muestran encantadores:

Al principio son difíciles de identificar porque se ganan la confianza con astucia. Muestran un trato encantador a base de humanidad, tolerancia y simpatía. Muestran gran capacidad de empatía y se manifiestan como entes conciliadores que armonizan nuestro complejo mundo.

### 2. Artífices de la manipulación:

Usan tácticas para controlar o influir en los comportamientos y decisiones de los demás en su beneficio. Racionalizan y lo justifican todo, jamás aceptarán una crítica o comentario sincero de nuestra parte. Utilizan recursos emocionales para hacernos sentir mal y culpables de “cómo se sienten por nuestra culpa”. Emiten expresiones como: “¡nunca pensé que me hicieras sentir tan mal!”, “¡eres insensible a mi sufrimiento”, “¡yo no te importo, sólo piensas en ti!...”

### 3. Negatividad constante:

Siempre ven el lado negativo de las cosas. Cuando eres optimista y expresas algún éxito que has tenido, lo criticará y te hará ver que tu percepción está equivocada, que en realidad no ves el lado oculto donde tu sentido de éxito se convierte en un espejismo.

### 4. Tienes la culpa de todo:

La gente tóxica es experta chantajista. Te hará sentir que eres culpable de cómo él o ella se siente. Es prácticamente imposible poder dialogar y que entienda tus razones. Eres culpable incluso desde antes de que sucedan los hechos. Carecen de empatía.

### 5. Victimizan constantemente:

La gente tóxica es irresponsable, interpreta que todo lo que haces es para perjudicarla. Siempre hacen las cosas bien, nunca cometen errores, se consideran moralmente intachables, son sensibles, educados, buena gente al fin. Somos los demás quienes nos confabulamos en su contra.

**6. Su vida es un drama:**

Se quejan de todo, nada está suficiente bien para ellos. Crean y fomentan conflictos innecesarios, y disfrutan los efectos que su energía negativa impacta en los demás.

**7. Reeditan la historia**

Con extraordinaria habilidad reeditan lo que sucede para tergiversar tu comprensión de los hechos. En extremo esta situación te puede llevar a un grado tal de estrés emocional que te pone a dudar de tu cordura.

**8. Mentirosos compulsivos**

Mienten con la misma desfachatez en que te exigen que seas sincero. Son extremadamente persuasivos y cuentan las cosas de tal manera que parecen creíbles, lo que puede que te lleve a dudar de tus sentidos.

**9. Resentidos y envidiosos.**

La gente tóxica está emocionalmente confundida. Son individuos resentidos, odian a quienes consideran que están mejor que ellos. Son envidiosos y extremadamente arrogantes. Sienten celos de los logros y la felicidad de los demás, e intentarán minimizar o sabotear estos logros.

**10. Irresponsables.**

La gente tóxica no se hace cargo de sí misma. Cuando las cosas no van bien, para ellos siempre alguien tiene la culpa, no se dan cuenta de que son ellos mismos quienes provocan las situaciones en que se encuentran y que con sus actitudes y comportamientos hacen todavía más difícil su relación con los demás.



## Cómo vencer a la gente tóxica

Los comportamientos de la gente tóxica producen estragos emocionales en los demás. Hacen prácticamente imposible la creación de vínculos sanos y cordiales. Difícilmente los tóxicos cambian, al no responsabilizarse de sí mismos y ser emocionalmente inmaduros no “saben que no saben”, son incompetentes inconscientes, por lo que su visión del mundo es que ellos están bien y los demás son los que están mal y quieren perjudicarles.

La mejor forma de vencer a la gente tóxica es alejándose de ella. Será inútil lograr que cambien. En caso de no poderse alejar físicamente, la solución es no darles poder. La gente tóxica sólo actúa sobre aquellos que se dejan amedrentar por sus reacciones y acciones, sólo tienen poder de intoxicar a aquellos que les dan el poder de hacerlo. Como dijo Eleanor Roosevelt, ***“nadie te puede herir sin tu consentimiento”***.