

Lidiando con GENTE TÓXICA



Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

Si sientes que disminuye tu energía cuando tienes que convivir con ciertas personas, ya sean amigos o en el trabajo, si te resistes a hablar con alguien sobre una situación que puede generar un encuentro desagradable, si prefieres llegar a casa cuando tu pareja ya está dormida, posiblemente estás viviendo una **relación con gente tóxica**.

Efectos de la convivencia con gente tóxica

Lidiar con gente tóxica es desafiante, las relaciones tóxicas pueden llegar a tener un impacto significativo en la salud mental de quienes conviven con estas personas.

Los efectos más recurrentes de convivir con gente tóxica son:

Inestabilidad emocional a causa de la tensión que viven las personas expuestas a convivir con gente tóxica. La tensión emocional genera altos niveles de estrés, y como consecuencia aparecen síntomas de ansiedad, depresión, nerviosismo, pánico, tristeza, etc.

Te recomendamos leer: [Agilidad emocional](#)

Trastornos postraumáticos. En ocasiones el estrés que se vive en una relación tóxica es tan grande y la incapacidad de manejar la situación tan profunda, que puede afectar la psique de la persona y sufrir procesos mentales postraumáticos que necesitarán atención profesional.

Búsqueda disfuncional de aprobación. Cuando la toxicidad se da en la pareja, algunas personas caen en el error de buscar su aprobación cediendo su libertad soportando vejaciones y agravios que, en vez de resolver la situación, envalentona más al tóxico que puede agredir verbal y en ocasiones físicamente a su pareja.

Baja autoestima y autoconfianza dañada. Las críticas constantes, el menosprecio y la manipulación llegan a erosionar la confianza en uno mismo y en sus capacidades. La gente tóxica llega a minar el sano sentido de uno mismo y orilla a adoptar una percepción negativa de la propia valía.



Cómo lidiar con gente tóxica

- **El primer paso es identificar a la gente tóxica y reconocer tu toxicidad.** No importa si es la pareja, un familiar, el jefe o un compañero de trabajo. Reconocer la toxicidad en otro te permite hacer conciencia de la situación de peligro en que te encuentras y entablar la debida distancia entre tu persona y el afectante.
- **Establece límites claros y aprende a decir “no”** cuando sea necesario a fin de mantener tu libertad de decidir y autonomía personal.
- **No tomes su comportamiento de manera personal.** La gente tóxica carece de objetividad, se expresa a través de las vísceras y de su emocionalidad enferma. La rabia que emite es a causa de su percepción tergiversada de la realidad, no es contra tuya, tu no provocas sus reacciones. No recojas su basura.
- **Mantén la calma,** entiende que no tienes manera de evitar su toxicidad, pero si tienes poder para que sus palabras y acciones pasen de largo y que no te afecten. Mentalízate que así se comporta la gente tóxica, que no tienes control para evitarlo, pero lo que sí tienes es la potestad de no permitir que agravie.
- **Exprésate con amabilidad.** La gente tóxica lo es como defensa a su inseguridad y falta de amor propio. Su comportamiento manipulador denota una notable baja autoestima, por lo que hablarles con amabilidad bajará su sentido de defensa.
- **Utiliza los “mensajes yo”,** en vez de juzgarlo y reclamarle, expresa cómo te sientes a causa de sus palabras y comportamientos. Podrás tocar su sensibilidad y algo de empatía.

- **Cuida de ti mismo/a.** No te “enganches” en la toxicidad de otro. Lo que el tóxico quiere es que te sientas culpable de sus aparentes males. Intentará que te sientas culpable de su frustración y malestares autofabricados. Rodéate de gente positiva, busca la satisfacción a través de personas y espacios agradables que te permitan sentirte bien y acogido/a.
- **Sepárate si es necesario.** Puedes romper con una relación tóxica cuando te sientas con fuerza para hacerlo. En ocasiones, es la decisión más sana para liberarte de la gente tóxica que ensombrece tu vida. Los tóxicos no cambian y la miseria humana que provocan en quienes afectan, es demasiado grande para soportarlo por tiempo indefinido.

Te recomendamos leer: [Resiliencia en la Psicología Positiva](#)

Estrategias para manejar la toxicidad en el trabajo

Si te encuentras en medio de un ambiente tóxico en el trabajo, las estrategias y acciones más efectivas para lidiar con la gente tóxica son las siguientes:

- **Admite la existencia de toxicidad en el área laboral.** Cuando no se quiere aceptar el problema de que la toxicidad existe, los efectos negativos que produce se agrandan.
- **Comunicación abierta y asertiva.** La comunicación abierta y honesta te permitirá abordar el problema de lo que representa convivir con tóxicos. Evita emitir juicios, descalificaciones o reclamos, cuando los tóxicos se sienten amenazados activan todavía más su poder invasivo y destructor. Expón el problema de manera objetiva, no les des oportunidad para que te hieran.
- **Define políticas claras y las consecuencias de su incumplimiento.** Las organizaciones cuentan con políticas que fomentan la sana convivencia entre los empleados. La NOM-035 STPS 2018 hace especial hincapié en el trato justo y respetuoso entre compañeros, la presencia de gente tóxica, por los efectos que sus comportamientos causan en la salud mental de los compañeros, son considerados casos de violencia laboral, lo que, en caso de denunciarse, la autoridad aplicará sanciones legales.
- **Recurre a la Gerencia o a Seguridad e Higiene,** cuando la situación llegue a afectar tu salud mental y la de tus compañeros, debes recurrir a instancias mayores. Debes denunciar la situación de toxicidad a la Gerencia o a Seguridad e Higiene. La NOM-035 establece que los empleados están obligados a denunciar casos de hostigamiento y violencia laboral a las autoridades de la empresa.
- **Evita que te afecte.** Entiende que no eres el problema, que la toxicidad que estás viviendo tu no la provocas. Sólo te conviertes en parte del problema cuando permites que te afecte. Libera tensión, apártate física y mentalmente lo más que puedas de la gente tóxica, céntrate en hacer cosas que te gustan y sigue tu camino.

- **Establece una rutina del bienestar.** Sugiere actividades de apoyo emocional que aporten bienestar y fomenten la buena relación entre compañeros. Ayudarán a contrarrestar los efectos negativos que produce la toxicidad.

El objetivo es aprender a **lidar con la gente tóxica**. Para ello hay que **aplicar buenas prácticas de autocontrol emocional** como las que aquí se mencionan, lo que permite distanciarse de los efectos negativos que los tóxicos provocan, hasta el punto de que ya no nos afecten.

Te recomendamos leer: [Cómo identificar a la GENTE TÓXICA](#)