

¿Cómo... sobrellevar a un jefe difícil?

Responden los voluntarios del Teléfono de la Esperanza de Asturias

“Aprende a mitigar la desesperanza”

En el trabajo eres un empleado, fuera eres el único jefe de tu vida ● La información es poder: cuanto más sepas de él, menos te sorprenderán sus reacciones



**Angélica
RODRÍGUEZ**
PSICÓLOGA
Y COACH

Un jefe es esa persona que manda, ordena, dirige, sabe y dice lo que hay que hacer, busca que la empresa tenga el máximo rendimiento y beneficio posible y, aunque es el que tiene la última palabra en muchos de los casos, tiene en cuenta el bienestar de sus em-

pleados y busca que esto se traduzca en beneficio para la empresa. Es decir, es una persona que además de dirigir y mandar, lidera. Esto sería la definición del “ideal de jefe”, donde el liderazgo y la jefatura se aúnan para conseguir el éxito.

Pero no siempre tenemos ese “jefe ideal”, en muchos casos nos podemos encontrar con jefes ineptos, incompetentes, absolutistas, inquisidores, etc., o simplemente con jefes que no encajan con nuestra personalidad ni con nuestra visión y/o estilo de traba-

jo. Cuando se da esta situación, ir cada día al trabajo es una auténtica tortura, es como llevar un puñal clavado en la tercera intercostal, un calvario de, como mínimo, ocho horas que merma el equilibrio emocional.

Pero, ¿se puede hacer algo ante situaciones de este tipo?, ¿La solución es abandonar el trabajo?. Esta solución se hace impensable en muchos casos, por tanto, quizás se pueda aprender a mitigar la desesperanza que invade cada día a muchas personas cuando van al trabajo, e incluso sacarle provecho.

Ante un jefe difícil, se plantean dos direcciones: o se acepta y se sigue hacia adelante, o se ancla uno en la queja continúa. Esto último al único lugar que lleva es al agotamiento y al malestar. Entonces... ¿Cómo se acepta y se avanza?:

Asume tu rol y dirige tu vida. Dale al jefe el poder que tiene dentro del trabajo, pero ten claro que fuera la única persona de la que depende tu vida, tu bienestar y tu progreso eres tú. En el trabajo eres un empleado, fuera eres el único jefe de tu vida.

Conoce a tu jefe. La información es poder. Cuanto más sepas de cómo jefe actúa, se comporta, etc., menos te sorprenderán sus reacciones, más fácil las asimilarás y, por ende, menos daño te causarán.

Sé empático. La empatía es un gran protector del sistema emocional. Si te esfuerzas por comprender a tu jefe, será más fácil que no te afecten demasiado sus decisiones improcedentes.

Confía en ti. No te quedes con las desvalorizaciones y evalúa de manera objetiva tu trabajo. Para él



puede que no haya estado bien, pero para ti sí.

Apóyate en tus compañeros. Cuando un jefe es difícil, lo más probable es que lo sea con todos sus empleados. La conexión con los compañeros y el feedback resultante de esta fortalece y estimula la autoprotección ante este tipo de situaciones.

Comunícate de manera eficaz. La comunicación es una gran aliada si se emplea de manera correcta, tanto la verbal como la no verbal. Dirígete al jefe siempre con

una predisposición al diálogo, sin sumisión ni prepotencia... conéctate con él.

Hábitos saludables. En tus horas no laborables, haz cosas que te gusten, que te motiven, que te activen tu parte positiva, que te hagan feliz. Lo negativo se contrarresta con lo positivo y gratificante.

Y sin con todo esto no consigues sobrellevar a tu jefe, léete el libro de John Hoover "Como trabajar para un idiota" que quizás no te soluciones tu problema, pero seguro que te reirás un montón.