

## SEIS SECRETOS PARA LIDIAR CON COLEGAS DIFÍCILES EN EL TRABAJO.



Es una ley no escrita que en todos los empleos, sea cual sea nuestra posición o sector tendremos que convivir con diferentes tipos de personas.

No todas serán de nuestro agrado, incluso algunas pueden obstaculizar nuestro desempeño, sin embargo, podemos obtener más cosas positivas si nos enfocamos en controlar nuestras emociones y aceptamos que son parte de la vida laboral.

De acuerdo con una encuesta realizada por [OCCMundial](#) a más de 1500 profesionistas, el Ambiente Laboral es uno de los factores más importantes para lograr el bienestar en el trabajo; por ello cuando esta parte de nuestra vida profesional es problemática, sus efectos pueden ir más lejos de la oficina y afectar nuestra vida personal.

Te damos 6 tips para lidiar con colegas difíciles e impedir que sus acciones impacten tu desempeño. Toma nota:

### **1. Identifica su naturaleza**

Antes de enfrentar a un compañero de trabajo tóxico es necesario entender cuáles son sus comportamientos y qué busca lograr con ellos. Aquí te damos algunos ejemplos comunes:

**-Protagonista:** Una persona que se adueña de las conversaciones en juntas y reuniones, impone sus puntos de vista y hace menos los de los demás. Tiene un alto sentido de competencia y no tiene escrúpulos para actuar con alevosía para lograr sus objetivos.

**-Informal:** Es un clásico de oficina y su principal característica es que no respeta tiempos de entrega, no atiende solicitudes con oportunidad, no llega a tiempo a las reuniones de trabajo, etc.

**-Chismoso:** Todos hemos conocido a un compañero de trabajo cuya principal actividad parece ser difundir información sobre otras personas. En ocasiones actúa como ‘espía oficial’ de tu jefe o supervisor y gusta de informar detalles irrelevantes o información que perjudica a otros.

**-Descalificador:** Es el típico colega que parece nunca estar de acuerdo con tus propuestas o ideas. Se dedicará a descalificarte en privado o en público.

**-Flojo:** Uno de los peores compañeros de trabajo es aquel o aquella que simplemente no realiza sus actividades o las hace de manera deficiente. Las consecuencias, por supuesto repercuten en el trabajo de todo el equipo.

**-Manipulador:** Uno de los más astutos y nocivos. La mayoría tiene una excelente relación con su jefe o Recursos Humanos y además posee alguna de las características anteriores.

Es importante saber que la mayoría de estas actitudes están vinculadas con personas que en su interior tienen baja autoestima y mucha inseguridad. Utilizan estos comportamientos para hacer miserable la vida de otros y sentirse menos insatisfechos consigo mismos.

## **2. Analiza si el problema es contigo**

Un punto clave para neutralizar el efecto que nos produce un colega nocivo es identificar si la agresión es sólo contra nosotros o es un comportamiento regular con otros miembros del equipo.

Cuando se trata del segundo escenario es más fácil abordar el conflicto, porque sin duda existirán otros compañeros que compartan su molestia y puedan tomar cartas en el asunto de manera colectiva, comentando el problema con tu jefe directo, por ejemplo.

Pero si la agresión es personal, tendrás que enfocarte en analizar qué sucede, cómo te afecta y cómo responder con inteligencia a las agresiones.

## **3. Neutraliza tus emociones**

Tal vez es esta la parte más difícil del proceso. Es normal sentirse agredido cuando un compañero de trabajo tiene un comportamiento grosero o hiriente, sin embargo, la clave para poder responder a la situación es proteger tu autoestima y no permitir que esa persona te haga perder el control de tus emociones.

Para fortalecerte piensa en las cualidades que te hacen un buen empleado; recuerda la retroalimentación positiva que te ha dado tu jefe y los buenos resultados que has obtenido.

Entonces prepárate para actuar. Recuerda: para detener a una persona que te hostiga debes tomar cartas en el asunto.

#### **4. No lo dejes pasar**

Un par de actitudes hostiles son suficientes para actuar. Mientras más esperes para poner un alto a un colega fastidioso más trabajo te costará dominar la situación. Cuando permitimos que una persona nos moleste durante un periodo largo de tiempo, el enojo y la frustración se acumulan, y esta persona gana terreno sobre nuestro estado de ánimo. No actuar es como decirle a esa persona que es correcto que nos trate de ese modo.

Puede ser que la primera vez que alguien te hizo sentir agredido o incómodo con su actitud te ‘paralices’ pero es importante analizarlo de inmediato y actuar.

Cuando un colega llega demasiado lejos con su acoso puedes estar siendo víctima de *Mobbing*

#### **5. Evita quejarte con los demás**

En lugar de hacer de tu problema una bola de nieve compartiendo con cada compañero lo mucho que te enoja la actitud de ‘Juanito’ lo ideal es afrontarlo en persona y de manera directa.

Comentar con otros lo sucedido te puede hacer parecer una persona quejosa y problemática. Piénsalo ¿los demás pueden resolver tu situación? ¿Sirve de algo que le cuentes a toda la oficina de las malas actitudes de Laurita?

Si hablar directamente no resuelve el conflicto, la persona apropiada para comentarlo es tu jefe inmediato, con total confidencialidad y sólo si las actitudes de tu compañero o compañera afectan directamente en trabajo.

#### **6. Cuidado con el contrataque**

Reaccionar de manera agresiva ante una conducta maliciosa es lo más común ¡y es lo que espera el agresor! Cuando respondemos con enojo alimentamos el poder de la otra persona, porque le hacemos ver todo el poder que tienen sus palabras y acciones para sacarnos de nuestras casillas.

Por el contrario cuando tenemos la capacidad de responder la agresión con amabilidad y calma, el agresor se queda sin armas, porque no el permitimos tomar el control de la situación ni cedemos ante su provocación. Esta es una actitud que el acosador no se espera ¡sorpréndelo!

Manejar tus propias emociones y reacciones siempre es la forma más inteligente de controlar a un compañero fastidioso. Enfócate más en ti y menos en él o ella y observa los resultados.