

# ¡No soporto a mis compañeros/as!

El vago, el pelota, el soberbio... Ahora, póngales cara. La oficina puede convertirse en un campo de batalla. Se alimentan de rumores, destruyen reputaciones y roban ideas. Pero, ¿cómo neutralizarlos?

La oficina se ha convertido en un microcosmos propio del programa *Survivientes*. Es posible que usted no se halle en una remota isla abandonada a su suerte y con mínimos recursos, pero el trabajo, a veces, también es cuestión de supervivencia. Discusiones, alianzas, compromisos... Si no juega bien, corre el riesgo de ser nombrado para abandonar la oficina. Y es que uno de cada tres casos de acoso psicológico en el trabajo se produce de un empleado a otro, según el Barómetro Cíesneros, dirigido por Itaki Piñuel y que mide el hostigamiento laboral en España.

## “Emplee el sentido común, el del tacto y el del humor”

¿Quién no ha sido un compañero difícil para los demás alguna vez? Pero, ¿cómo sobrevivir con colegas que nos hacen la vida imposible? “Lo primero es identificarlos y acercarnos a ellos sin prejuicios. Debemos intentar entender por qué se comportan así”, explica Elena Campón, directora técnica de SHL, Psicólogos Empresariales.

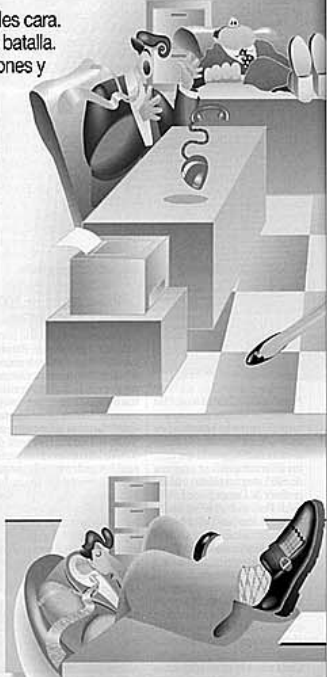
En la relación interpersonal, hay que utilizar los cinco sentidos. Aunque mucho mejor si usamos otros tres más: “El sentido común, el del tacto y el del humor”, concluye Guillermo Ballenato, psicólogo industrial

y autor del libro *Trabajo en equipo* (Pirámide). Para llegar al fondo de los comportamientos hay que esforzarse en conocer a los demás. “En la cafetería se aprende muchísimo”, sostiene Diego Chirola, director de Recursos Humanos de Cortefiel. Puede que el crítico tenga problemas en casa o que el colérico esté frustrado en su trabajo.

No se desanime porque, a pesar de la cantidad de envidiosos, platas y vagos que se encuentran, el perfil que más abunda es el de la gente encantadora. “A menudo pienso que los idiotas están puestos en el mundo para que no demos cuenta de lo majos que son la mayoría”, sostiene Francisco Muro, presidente ejecutivo de la consultora Otto Walter. La mayoría de la gente pasa por etapas difíciles que le hacen comportarse de manera inoportuna, aunque también existen los “pulcheros estériles”, según opina Muro, aquellos que, lo mires por donde lo mires, sencillamente son pultereros.

En una cosa coinciden los expertos: los tonos acaban rotando de la gente que se merecen y el tiempo pone a cada uno en su sitio. Así que, cílese las botas, póngase la máscara antigua y prepárese. ¿Quién sabe, a lo mejor ese compañero que no soporta acaba siendo su colega de andanzas, su fiel Sancho.

Marcos Mayo Cabero



## TREPA

### Limítese a convivir o desámelo en público

Imagine a un veterinario, recién llegado a Madrid con apenas 20 años y que deja a su mujer y a su hija en su ciudad natal, Barcelona. Parece lógico que las echara de menos y estuviera deseando ascender para conseguir el traslado a la Ciudad Condal. Las malas lenguas cuentan que un día con la directora le proporción el ansiado ascenso. Pero, con la promoción, los objetivos cambian y la familia pasa a un discreto segundo plano. Quedarse en Madrid para seguir escalando se convirtió repentinamente en la nueva meta de este alpinista. Historias como ésta demuestran que hay que personas con una ambición desmedida, individuos que persiguen sus propios objetivos sin importar si son compatibles con los de sus compañeros o los de la empresa. Para el trepa es más importante parecer que ser. En su

mesilla de noche figurará como libro de cabecera *El Príncipe* de Maquiavelo. “La puñalada traperera, incluso con la gente de confianza, es una de sus herramientas más preciadas. De hecho es un virtuoso usándola”, advierte Francisco Muro. **CÓMO NEUTRALIZARLO** “El tiempo pone al trepa en su sitio en el trabajo, pero también con su pareja”, opina el psicólogo Guillermo Ballenato. Tal vez la técnica de no hacer nada, de sentarse y ver cómo evolucionan las cosas, sea la mejor para combatir a esta clase de individuos. Eso sí: llegado el momento, desarme en público a estos mercenarios, eso les debilitará. Y si no, límitese a convivir tratando de que no le salpiquen sus estrategias y relajándose escuchando el *Don't Worry be happy* de Bob Marley.

92 Capital Mayo 2005

## COLÉRICO

### Estudie sus reacciones y abórdelo en el momento oportuno

Como señalaba un empleado de la Administración, este perfil abundaba más en otros tiempos. Hoy en día está muy mal visto lo de los pufetazos en la mesa y las carpetas volando. “Antes, si la cosa se torcía, siempre se podía utilizar una herramienta de management muy socorrida, que era el látigo”, comenta Francisco Muro, presidente ejecutivo de Otto Walter. En la cultura de la imagen, de las buenas maneras, se tiende a arminonar a este tipo de personajes que parecen salidos de las gradas de cualquier estadio. Aunque haberlos, haylos... y ¡cuidado! porque no sólo en tierras gallegas. Son enormemente sensibles, inabarcables, no controlan sus nervios y las situaciones fácilmente les superan. Si uno se fija bien, lo único que le ocurre es que tiene un innato complejo de inferioridad que trata de esconder a base de hacer el burro. Regléle un refriero popular español y señale con rotulador rojo aquel que dice “perro ladrador, poco mordedor”. A ver cómo reacciona...

**CÓMO NEUTRALIZARLO** “La prevención y preparación son claves en el trabajo en equipo”, señala el psicólogo Guillermo Ballenato. Y con este perfil, esa recomendación se hace aún más crítica. “Ante la posibilidad de que se generen problemas con él, marquemos pautas y el equipo rotará mejor”, comenta. No se deje sorprender, anticipase a sus movimientos. En la conversación, trate de sacar lo positivo y reconducir el tema cuando empiece a exaltarse. Es fundamental saber cómo reacciona ante las situaciones. Observe y estudie su comportamiento igual que hace un vulcanólogo. Seguramente siga unas pautas y la sucesión se repita. Y es que este individuo es como un volcán. Antes de la erupción hay temblores, vapores y gases. Identifique estas señales e intérrpretelas. Así sabrá cuándo no debe abordarlo. Mientras el colérico se mueva en el magma caliente se sentirá como pez en el agua, pero cuando las cosas estén calmadas, tratar con él será coser y cantar.



## ENVIDIOSO

### Hágale reflexionar e intérgrelo en el grupo

No ha sentido envidia alguna vez ante el ascenso de un compañero de la oficina? Y eso que el promovido no era más capaz ni tenía mejor preparación, ni siquiera era más alto o más guapo. Entonces, ¿qué ha ocurrido? ¿Por qué él y no usted? Pues esta sensación, tan común en la vida de los mortales, es la envidia. Ese pecado capital, igual que la ira, la lujuria o la soberbia, y que afecta a todo ser humano. Aunque en determinadas personas la dosis está bastante desproporcionada. Por un profundo sentimiento de inferioridad, el envidioso ve el éxito de los demás como un fracaso propio. No reconoce el logro del compañero e intenta desprestigiarlo por todos los medios posibles. “Renoscoro y negativo, no es consciente de que su actitud ante la vida es el origen de todos sus males”, explica Francisco Muro, presidente ejecutivo de Otto Walter. El tífoso intenta imitar aquello de lo que carece porque no se siente reconocido. O día

quien imita porque no puede ser como él, pero a la vez se odia a sí mismo por no alcanzar ese objetivo. El conflicto nace entre lo que la persona es y lo que aspira a ser. **CÓMO NEUTRALIZARLO** Aunque cambiar la forma de ser es una labor casi imposible, sí es posible modificar el comportamiento. Y el envidioso no es una excepción. Hay que ayudar al envidioso a ser consciente de su problema, de su realidad. De esta manera aprenderá a controlar su conducta y se parará a pensar antes de hablar. Es importante hacerle ver que sus actitudes tienen consecuencias y no demasiado agradables a ojos del envidioso. Apoyarle para que se integre de manera positiva en el grupo es fundamental porque todos buscamos “poder, afecto y pertenencia”, comenta Guillermo Ballenato, psicólogo industrial. Y eso se siente dentro de un grupo donde cada cual representa su papel. Es posible que, de este modo, la parte envidiosa de la persona se vaya minimizando hasta



## PLASTA

### Ni se le ocurra invitarlo a una reunión de trabajo

Quede de aquel profesional que fue invitado por su empresa a la delegación de Polonia y regresó a Madrid exclusivamente para discutir un problema de 100 euros en su nómina? Y es que el plastista es molesto hasta la sociedad. Reclama la atención de los demás constantemente. Que si las reformas que he hecho en el apartamento de la playa, que si mi hijo no me ríde en el colegio, que si he contratado un seguro de vida estúpido, que si haber cómo pago la boda de la hija. ¿Cómo vendría? Pues imagínese solo en la mesa de al lado

durante cinco interminables días por semana. No para de preguntar, de hablar, de contar historias que el interlocutor se le antojan carentes del más mínimo interés. “Si le preguntas cuántas son dos más dos, tendrás media hora de elucubraciones y ni una sola respuesta”, recuerda Francisco Muro. Aunque mire también el lado positivo de trabajar con un plastista puede tener la absoluta certeza de que lo devolverá la llamada.

**CÓMO NEUTRALIZARLO** Intérrpelo con tacto, y cuidado con mostrar interés en el tema. Aproveche las

pausas para cortarlo el 10 de la conversación. O, si no, póngase la armadura y aguante el chaparrón porque el plastista es más peligroso de lo que cree. Destruye la moral de los que le rodean, que acaban desesperados. Y si su colega es realmente insoportable, siempre podrá alegar que es víctima del síndrome del quemado. Recuerde que el Tribunal Superior de Justicia de Cataluña lo ha reconocido como un accidente laboral producido por “el agotamiento físico, emocional y mental”.



98 Capital Mayo 2005