

Tratar Eficazmente con las Figuras de Autoridad

Objetivo: Sentirse más capacitado para tratar eficazmente con las figuras de autoridad practicando las habilidades de asertividad.

Lo que debes saber

Para muchas personas, especialmente las que padecen ansiedad social, las interacciones con las figuras de autoridad pueden estar cargadas de preocupación. Pueden temer que las perciban como malos o incompetentes. Pueden temer que las critiquen o reprendan en privado o en público. Incluso pueden *temerle al temor* que provoca tratar con las figuras de autoridad. Por ejemplo, muchas personas temen que los síntomas físicos que acompañan a su ansiedad sean percibidos por los demás. Estos pueden ser el rubor, la sudoración, la aceleración de los latidos del corazón, los mareos o la tartamudez.

Enfrentarse a una figura de autoridad puede resultar intimidante e incluso paralizante, sobre todo si esa figura de autoridad tiene cierto control sobre tu futuro, como un jefe que está en posición de despedirte.

Algunas personas nacen más tímidas que otras. Sin embargo, muchos niños tímidos superan este rasgo de carácter innato si reciben el apoyo adecuado.

Algunas personas no nacieron tímidas, sino que crecieron en hogares en los que había una gran cantidad de críticas, gritos e incluso abusos. Este tipo de entorno familiar puede afectar a las personas para toda la vida.

En esta hoja de trabajo, identificarás las figuras de autoridad de tu pasado y de tu presente. Posteriormente, conocerás estrategias sencillas para interactuar de forma asertiva con las figuras de autoridad.

Nota: Si estás tratando con una figura de autoridad que te acosa o maltrata verbal o físicamente, pide ayuda inmediatamente a una persona segura (amigo, familia, profesional), consulta con tu Departamento de Recursos Humanos si el problema es en el trabajo o, si es necesario, llama a la policía.

Qué hacer

Para tomar conciencia de tu ansiedad al tratar con figuras de autoridad, escribe los nombres y/o el rol de las figuras de autoridad en tu pasado, como padres, padrastros, abuelos, hermanos mayores, otros familiares, profesores, entrenadores, líderes religiosos, etc.

Junto a cada nombre, escribe cómo fue la interacción con ellos. Por ejemplo: "Me sentía seguro con mi padre", o "Me sentía intimidado por mi profesor", o "Me sentía enfadado y triste por mi hermano mayor, que me intimidaba".

¿Cuáles son algunos de los *temores* con respecto a las interacciones con las figuras de autoridad en tu vida actual?

¿Qué dificultades has encontrado en las interacciones *reales* con las figuras de autoridad? ¿Qué te ocurre físicamente? ¿Emocionalmente? Descríbelo a continuación.

Ahora que eres más consciente de lo que te ocurre con las figuras de autoridad en tu vida actual, aquí tienes algunas estrategias para tratar con ellas de forma más eficaz. Puede que necesites algo de práctica para sentirte más cómodo, pero se persistente. Lo que arrastras de tu pasado no tiene por qué repetirse en el presente.

Estrategias para una comunicación más asertiva con las figuras de autoridad

- Date cuenta de que las figuras de autoridad también son personas, con vulnerabilidades y puntos débiles.
- Comprueba tu postura. Si te sientes encorvado, endereza el cuerpo y mantén la cabeza alta.
- Haz contacto visual, aunque sea difícil.

- Habla con voz segura.
- Escucha activamente, asegurándote de no interrumpir ni hablar por encima de las palabras de la otra persona.
- Controla tu respiración lo mejor que puedas. Respira profunda y diafragmáticamente para mantenerte fresco.
- Se consciente de cuándo te sientes a la defensiva sobre algo. Intenta escuchar a ambas partes.
- Se abierto a recibir sugerencias y consejos.
- Si te sientes paralizado por una pregunta, di: "Tengo que pensarlo y después te contestaré".
- Reconoce que las figuras de autoridad tienen que hacer un trabajo duro a veces, poniendo límites o compartiendo malas noticias. Intenta no tomártelo como algo personal.
- Comparte tu opinión o punto de vista de forma abierta y honesta. Tómame tu tiempo.
- Si sientes que te cierras o que quieres escapar, tómame un momento para recomponerte, tal vez haciendo consciencia de tu posición en el espacio o respirando un poco.
- Se amable contigo mismo si tienes síntomas visibles de ansiedad. Todo el mundo se pone nervioso con las figuras de autoridad. No es un signo de un defecto de carácter. No es el fin del mundo.
- Piensa positivo antes o durante una reunión: "Puedo hacerlo", "Tengo derecho a defenderme", "Soy competente y digno de confianza", "Estoy abierto a los comentarios y a las críticas constructivas".

Ahora te toca a ti escribir algunas estrategias positivas que te gustaría utilizar la próxima vez que tengas que enfrentarte a una figura de autoridad. Se creativo. Se realista. Y ten paciencia contigo mismo.

Más cosas en las que pensar

1. De las listas anteriores, identifica qué estrategias te parecen más difíciles y por qué.

2. ¿Qué estrategias crees que podrías utilizar? ¿Por qué? Proponte probar una cada vez que estés con una figura de autoridad.

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podría hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
