

Cómo Lidar Con un Jefe Difícil

Objetivo

Identificar los problemas que tienes con tu jefe y plantear estrategias realistas para reducir el estrés relacionado con esta situación.

Debes saber

Un estudio realizado por [Life Meets Work](#) reveló que el 56% de los trabajadores estadounidenses afirman que su jefe es leve o altamente tóxico. Otro estudio, realizado por la [Asociación Americana de Psicología, descubrió](#) que el 75% de los estadounidenses dicen que su jefe es "la parte más estresante de su jornada laboral".

Tener un jefe tóxico o difícil puede afectar todo lo relacionado con tu jornada laboral: puede parecer que te estás esforzando al máximo, sólo para que te critiquen o te ignoren; pierdes el apetito; acabas hablando o quejándote entre tus compañeros en lugar de hacer bien el trabajo.

Lidar con un jefe difícil también puede causarte problemas más allá del trabajo, como insomnio, pesadillas, depresión, ansiedad, irritabilidad, pérdida de confianza en ti mismo, conflictos en las relaciones, etc.

Pero no estás preparado para tirar la toalla. De hecho, te gustaría quedarte en el trabajo, si sólo cambiara la "situación del jefe". En esta hoja de trabajo, primero evaluarás tu situación actual y luego desarrollarás algunas estrategias para lidar con un jefe difícil.

Qué hacer

En primer lugar, puedes dar un paso atrás y pensar en tu jefe y su comportamiento. ¿Con qué tipo de problemas te encuentras? ¿Están relacionados principalmente con la personalidad de tu jefe? ¿El tipo de comunicación? ¿Expectativas de rendimiento? ¿La gestión del tiempo? ¿Exigencias excesivas? ¿Falta de atención? ¿Algo más?

Resume tu situación actual a continuación:

¿Cuál es tu "tipo" de jefe?

- **Narcisista.** Ensimismado y centrado en sí mismo, culpa a los demás de todo, reclama el mérito de las cosas que otros consiguen. Los jefes narcisistas hacen que todo gire en torno a ellos. A menudo son incapaces de ser empáticos o colaboradores.
- **Buscador de poder, matón.** Presiona para ganar una discusión o un conflicto y ejercer su autoridad. Te avergüenza o critica en público o en privado. Intimida o amenaza activamente. Menosprecia a los que tienen una opinión diferente.
- **Nunca está disponible.** Siempre están demasiado ocupados para hablar contigo o darte información. Se toma tiempos libres y te deja tambaleando. No responde tus correos electrónicos ni tus solicitudes de reuniones o información.
- **Micromanager.** Siempre está pendiente y preguntando qué estás haciendo. Perfeccionista. Te aconseja cómo hacer las cosas, en lugar de dejarte resolverlas. Ofrece comentarios no solicitados. Se centra demasiado en los detalles insignificantes en lugar del panorama general.
- **Furioso.** Desbordado, malhumorado, desorganizado, y excesivamente crítico. Culpa a los demás y es muy exigente, a veces de forma irreal.

Escribe a continuación qué tipo de jefe tienes, o describe su estilo de personalidad con tus propias palabras.

A continuación, piensa en cuáles son tus propias expectativas de lo que "debería" ser un jefe. ¿Son realistas tus deseos naturales de elogio, estímulo, crítica constructiva, tiempo, dirección o expectativas claras de acuerdo con la descripción del trabajo o la personalidad de este jefe? ¿Hay ajustes que podrías hacer, como buscar apoyo en otra parte de la empresa o solicitar un horario de reunión regular que no esté disponible actualmente? ¿Tu resentimiento es tan grande que no piensas en nada más que en tu jefe tóxico, haciendo que tu rendimiento sea realmente bajo?

Ahora que has evaluado la situación con más claridad, aquí tienes algunos consejos de los expertos sobre lo que podría ayudarte a lidiar con tu jefe difícil:

- Sé educado y profesional con tu jefe y tus compañeros. Evita los chismes. Podría volverse en tu contra.
- Escucha antes de reaccionar.
- No cometas errores actuando impulsivamente por resentimiento o ira.
- Piensa en tu jefe con compasión: ¿está pasando por un momento difícil? ¿Personalizas demasiado?
- Evalúate a ti mismo con precisión para ver si puedes hacer ajustes en tu enfoque hacia tu jefe.
- Aumenta tu nivel de juego, es decir, *haz tu mejor trabajo* (con la nariz en la piedra de afilar) y comprueba si eso te ayuda.
- Solicita una reunión para discutir tus preocupaciones. Sé específico. Utiliza frases con "yo" ("Yo me estoy esforzando por entender las expectativas, pero me frustra que las tareas parezcan poco claras. ¿Puede ayudarme a entenderlas?").
- Sé consciente de cuándo te sientes a la defensiva sobre algo. Intenta escuchar ambas partes.
- Debes estar abierto a recibir sugerencias y consejos.
- Si te sientes paralizado por una petición, di: "Voy a pensarlo y vuelvo".
- Reconoce que los jefes tienen 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 volviendo a tu centro o respirando un poco.
- Tómame un tiempo libre, si es posible, para ganar perspectiva y evaluar tus prioridades y objetivos.
- Consulta con tus colegas de manera constructiva.
- Documenta completamente cualquier comportamiento abusivo o inapropiado.
- Reúnete con tu representante de RRHH, si es el caso.
- Si las cosas no mejoran, considera la posibilidad de pedir un traslado, si está disponible.
- Si las cosas son demasiado tóxicas para continuar, busca otro trabajo.

En las siguientes líneas, escribe algunas estrategias positivas que te gustaría utilizar la próxima vez que te encuentres con tu jefe. Sé creativo. Sé realista. Y ten paciencia contigo mismo.

Reflexiones sobre este ejercicio

1. De las opciones anteriores, ¿qué estrategias te parecen más difíciles y por qué?

2. ¿Qué estrategias son las más fáciles de imaginar? ¿Por qué? ¿Puedes comprometerte a intentar una difícil la próxima vez?

3. Intenta escribir un diario sobre tus relaciones pasadas con jefes o figuras de autoridad, especialmente si tuviste padres críticos. ¿Qué aprendiste?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

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

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