

# Cinco ideas para defenderte de un mal jefe

Á. Méndez. Madrid

¿Cómo viene hoy el jefe? ¿De buen o mal humor? Por desgracia, este es el informe que muchos empleados esperan para enfrentarse al día que les aguarda. Pero no es sólo cuestión de talento. El carácter, la formación, la experiencia y las expectativas laborales del directivo son piezas fundamentales que determinan su comportamiento con los miembros de su equipo. Fernando Marañón, autor de *Defiéndete de tu jefe*, dice que "para sobrellevar el día a día hay que aprender a usar escudos emocionales que te permitan realizar tu tarea sin que el trabajo se convierta en un calvario". Para Inmaculada Cerejido, directora del departamento clínico y de formación de Psya Asistencia y autora de *Desmotivados=Improductivos*, estos son algunos de los recursos que ayudan a sobrevivir a un mal jefe:

● **Identificalo.** No es lo mismo un perfil que otro. A cada uno le mueven cosas diferentes, y conviene saberlo. Para unos, lo importante es la manipulación; para otros, el estatus, el control o su propio ego. Cuanto más sepas de él, mejor podrás planificar tu trabajo.

● **No compitas con él.** Algunos de estos profesionales son altamente peligrosos. Lo más sensato es facilitarles sus objetivos. El comportamiento de tu jefe no tiene nada que ver contigo; él está librando su propia batalla, e interponerse en su camino sería toda una temeridad.

● **Disfruta de lo que haces.** Concéntrate en tu profesión y

tus competencias. Trabaja con rigor y dentro de *las reglas* que son importantes para quien lidera.

● **No te frustres.** No hay que perder el ánimo cuando tus esfuerzos pasan inadvertidos. Piensa que es sólo una cinta para correr, no es el campo. Cuando estés en otros empleos, tú estarás en muy buena forma.

● **Blíndate y confía en tus cualidades.** Esto es sólo una etapa en tu vida profesional. Afróntalo como una fuente de entrenamiento en la que mejorarás tus habilidades sociales, aumentarás tus conocimientos y tu autoestima se verá reforzada en cada uno de los pequeños éxitos en esta difícil situación. Y recuerda: es un logro contemplar el comportamiento de otro sabiendo que responde a su historia, a sus miedos, a sus objetivos... No busques soluciones: no te corresponde a ti.

## Personalidades para estar alerta.

### EL PATERNALISTA

Su apoyo suele ser falso y te hará sentir en deuda con él. Sólo se rodea de personas que le dicen lo que quiere oír.

### EL PRÁCTICO

Lo primordial es el negocio, los resultados y los procedimientos. Si eres útil, importas; si dejas de serlo, no vales.

### EL PRESUMIDO

Es caprichoso y egoísta. Tus aportaciones serán transformadas en sus ideas.



Conocer cómo actúa un jefe tóxico es el primer paso para lidiar con él.