

## Programa de Ayuda al Empleado (PAE) Reaccionando ante compañeros difíciles

Glorian Telles, MSW  
Marzo 2015



Recomendaciones

- Mantén una actitud positiva en el trabajo.
- Practica hábitos saludables.
- Escucha con atención
- Evita interrumpir a la persona.
- Evita juzgar a la persona, ve a la solución del conflicto.
- Dale espacio a la persona.
- No intentes cambiar a la persona.
- Evita gestos corporales.
- Haz la diferencia. Propicia un ambiente de armonía.
- Evita comentar con otros compañeros sobre las diferencias con ese otro/a.

En el trabajo hay que lidiar con distintas personalidades, las cuales no podemos cambiar a pesar de que pueden no ser de nuestro agrado, sin embargo, podemos mejorar la manera en que reaccionamos ante los demás. El presente boletín pretende ofrecer estrategias para reaccionar ante compañeros de trabajo de difícil carácter. El tener diferencias con un compañero puede impactar de manera negativa el desempeño de las tareas y la vida personal. El establecer límites de forma educada promueve un ambiente de trabajo ameno en el que puedes desempeñar las tareas y realizar tus funciones de manera satisfactoria.

Cuando comiences a experimentar algún tipo de incomodidad con algún compañero es importante identificar si la persona que te causa molestia tiene un humor que varía de acuerdo a las circunstancias de su vida, por ejemplo, que esa persona está atravesando un problema familiar, enfermedad, o cualquier otra situación laboral que influye en su manera de relacionarse. A su vez, debemos evaluar si somos nosotros quienes estamos pasando por alguna situación que pueda afectar nuestro humor. Una vez identificaste si es el humor de esa persona o el propio el causante de la incomodidad, es el momento de tomar medidas para propiciar un área de trabajo que favorezca.

Cosas tan pequeñas como mantenerse saludable y descansado harán una gran diferencia en tu interacción con las persona. Es más difícil lidiar con compañeros difíciles cuando se tiene sueño, hambre o cuando se está de mal humor. Evita la expresión corporal o los gestos exagerados, eso habla más que mil palabras y provoca confrontación. Piensa en qué medida estas aportando para que la persona reaccione de mala manera, y si en alguna, reconócelo con humildad y trabaja en ello. En ocasiones, es que estamos inconformes con algún aspecto relacionado al trabajo y parece molestarnos todo echándole la culpa al carácter del otro, si es así, reconócelo y dirígete a mejorarlo.

Cuando sea necesario, busca a un tercero para resolver el conflicto. Si es necesario, dale un espacio a la persona y retomen el tema cuando ambos estén calmados. Es importante, no atacar a esa persona y cuando comiences un argumento dirígete hacia la problemática no hacia la persona.

Si entiendes que no puedes manejar la forma de interaccionar con los demás o con alguien en particular, busca ayuda profesional. Los profesionales de la conducta humana te ayudarán a identificar estrategias individualizadas para mejorar en este aspecto. Recuerda que las buenas relaciones llevan al logro de grandes cosas.

Si estás confrontando alguna situación que requiera ayuda profesional recuerda, que cuentas con el Programa de Ayuda al Empleado.

Llámanos 1-877-955-9554

Búscanos en

facebook.com/pages/Optimind-MBHO

O visita nuestro página

[www.optimindmbho.com](http://www.optimindmbho.com)