

Seductores, *medallistas*, pelotas, agobiados, mandones... **¿los aceptamos como animales de compañía en el trabajo? A veces no nos queda más remedio.** Pero no todos son nocivos; algunos pueden ser aliados de nuestro éxito profesional.

► por Raquel Mulas

FAUNA LABORAL

(manual de supervivencia)



"Según la situación, puede ser mejor tener cerca a un compañero 'gruñón' (que trabaja aunque se queje) que a un 'despreocupado', que parece simpático pero ralentiza el trabajo"

7. EL QUE NUNCA TIENE LA CULPA. No sabe asumir sus errores y tiene un miedo irracional al fracaso. Si tiene que señalar a un compañero como culpable, no le tiembla el pulso.

8. EL QUE TODO LO SABE. Es muy listo. Pero cae mal porque siempre pretende quedar por encima de los demás.

9. EL 'TREPA'. No es empático ni mantiene vínculos afectivos con los compañeros, porque entorpecerían su carrera a lo más alto de su profesión. Si tiene que pisar alguna cabeza, lo hace sin escrúpulos.

10. EL MUDITO. Es introvertido y callado. No da su opinión, salvo si se la piden. Pasar inadvertido le hace sentirse seguro.

11. EL QUE LO QUIERE HACER TODO. Es optimista por naturaleza. Cree que puede con todo y, a veces, asume demasiados objetivos aunque para cumplirlos se quede sin respiración.

12. EL FELIZ. Está siempre contento. Es agradable y simpático con los demás y, por ello, recibe el mismo trato de sus compañeros. Sabe buscar el lado bueno de las cosas.

13. EL HIPOCONDRIACO. Constantemente está preocupado por su salud, pero no siempre tiene razones objetivas para estarlo. No cuenta con muchas armas para combatir el estrés y la frustración.

14. EL MEDALLISTA. Le encanta apropiarse de los triunfos colectivos. Lo que más ilusión le hace es pensar que los éxitos logrados se debieron a su trabajo.

15. EL GRUÑÓN. Es arisco, hostil y un poco antipático. No le gusta participar en las bromas de grupo, que siempre critica. En el fondo, es un ser vulnerable.

UN EQUIPO '10'

La psicóloga Verónica Corsini dice que aunque depende de la tarea que haya que realizar, en general, un buen equipo de trabajo podría ser el formado por el 'mandón', pues resultará útil a veces por su costumbre de organizar el trabajo; el 'feliz' y el 'relaciones públicas', para ayudar a disminuir la posible tensión existente; el 'mudito', que siempre trabajará bien y no dará problemas; y quizá un 'pelota', que se gane la simpatía del jefe para el grupo.

AGRADABLES UNAS VECES, INSUFRIBLES OTRAS. QUERAMOS O NO, CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO PASAMOS MÁS TIEMPO QUE CON NUESTRA FAMILIA. Si son buenos, las jornadas serán más llevaderas, pero si no, el día a día en la oficina se puede convertir en un infierno. Sin embargo "no todo es blanco y negro", puntualiza Verónica Corsini, psicóloga de la Fundación Humanae (www.fundacionhumanae.org), que ha recopilado los 15 prototipos de compañeros de oficina que te exponemos a continuación. "Según la situación, puede ser mejor tener cerca a un 'gruñón', que trabaja mucho aunque se queje, que a un 'despreocupado', que parece más simpático pero ralentiza el trabajo. En general, un buen aliado puede ser el 'feliz'. En cuanto a los malos, depende de cada uno: habrá quien lleve mejor convivir con un 'pelota' que con un 'mandón'. Pero está claro que hay personajes, como el 'trepa' o 'el que todo lo sabe', que molestan siempre", comenta. ¿Y cómo podemos escapar de estos compañeros tóxicos? Para Corsini no hay una receta mágica: "Lo único que podemos hacer es intentar alejarnos de los que nos dan problemas; pero si es imposible, tendremos que entrenar nuestra resiliencia, es decir, la capacidad para afrontar problemas y salir fortalecidos de ellos. Una herramienta que se puede trabajar y nos ayuda a evitar la depresión, la ansiedad y el estrés que estas situaciones provocan". ■

1. EL PELOTA. Su inseguridad y baja autoestima le hacen confiar en exceso en los que pueden decidir sobre su futuro, los jefes, y por ello no para de adularlos aunque estos le respondan con malos modos.

2. EL RELACIONES PÚBLICAS. Es empático, extrovertido y cae bien. Es el alma de la fiesta, dentro y fuera de la oficina.

3. EL AGOBIADO. No sabe gestionar su tiempo y siempre está estresado. Lo malo es que su actitud negativa puede ser contagiosa.

4. EL MANDÓN. Su egocentrismo le lleva a creer que su forma de hacer las cosas es la única válida. Suele ser creído y despótico.

5. EL DESPREOCUPADO. Nunca se estresa y trabaja a su ritmo, generalmente lento. No es resolutivo ni sabe responder a situaciones inesperadas.

6. EL SEDUCTOR. Sus puntos fuertes son la comunicación y las palabras, que usa para convencer a los otros de que se responsabilicen de tareas que a él no le apetece hacer.