

No caer en la  
trampa del  
“ayudante”;  
Primeros Pasos



# OBJETIVOS DE ESTE MÓDULO



- 01** Por qué es importante no caer en la trampa del “ayudante”
- 02** La importancia de ser asertivo en el trabajo
- 03** Saber cómo establecer límites en el trabajo
- 04** Aprender a no caer en la trampa de ser el “ayudante”

# OBJETIVOS DE ESTA PRESENTACIÓN



- 01** Qué es la trampa de ser el “ayudante”
- 02** Cómo evitar convertirse en un ayudante permanente
- 03** El egoísmo sano en el trabajo
- 04** Empezar a establecer límites en el trabajo

# No caer en la trampa de ser el “ayudante”



No es divertido sentirse solo en el trabajo. Tener gente a tu alrededor con la que puedes contar puede aumentar tu confianza y productividad, y ayudarte a superar las dificultades que surjan.

---

Intenta que la gente se involucre en lo que estás haciendo. Invítalos, dales la oportunidad de ayudarte y pídeles consejo. Ese reconocimiento de su experiencia y mostrarles tu confianza hará que te apoyen. Al mismo tiempo, tendrán un interés personal en el éxito de tu trabajo.

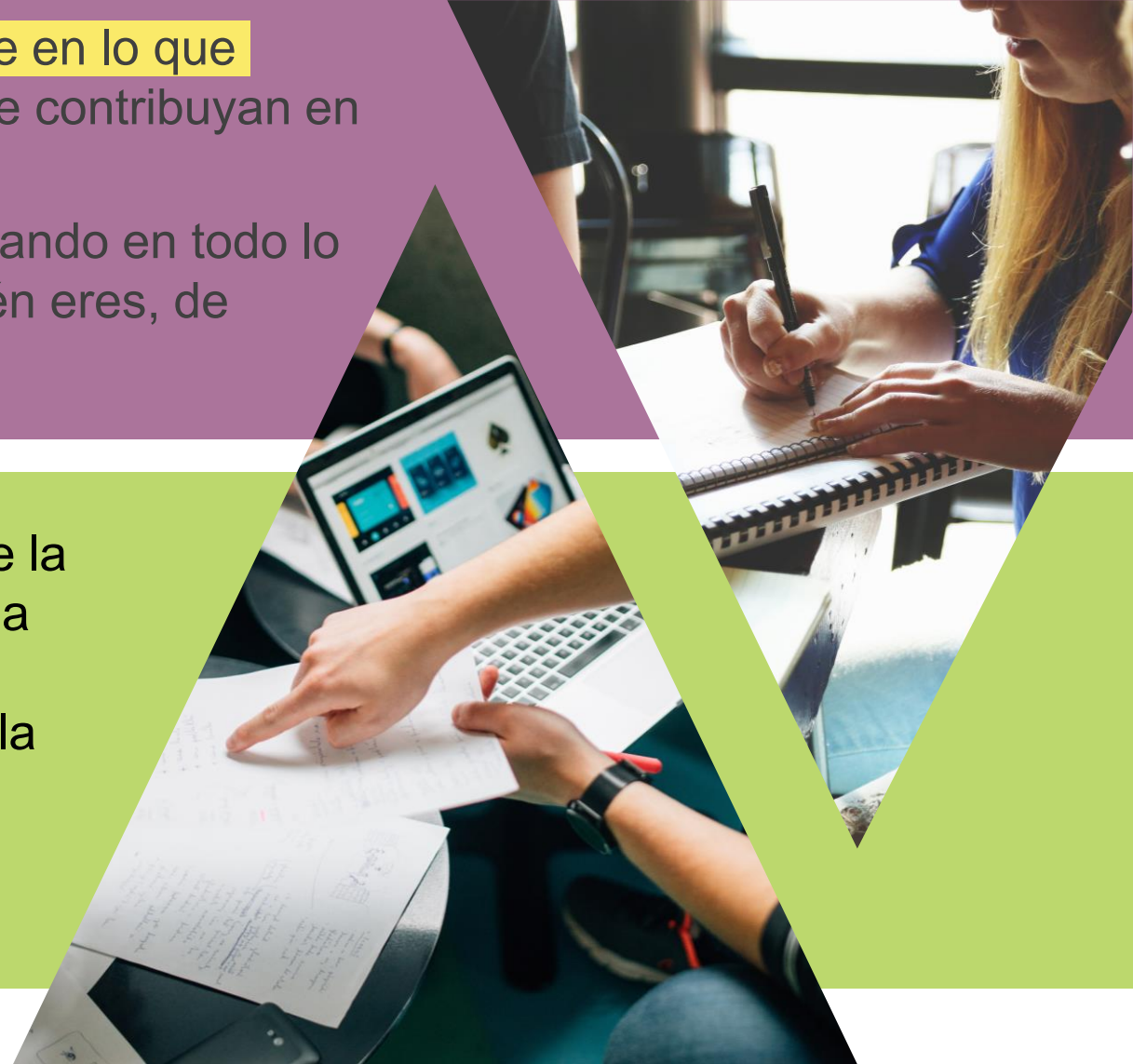


# No caer en la trampa de ser el “ayudante”

A menudo cometemos el ERROR de contribuir siempre en lo que hacen los demás y nunca les pedimos a los demás que contribuyan en lo que hacemos nosotros

Es comprensible que quieras establecer tu valía ayudando en todo lo que puedas. Es una buena manera de demostrar quién eres, de conocer a gente y de empezar a crear alianzas.

Hay que reconocer que hacerlo en exceso podría darte la reputación de ser el "ayudante" de la oficina: la persona que tiene tiempo para meterse en los asuntos de los demás, pero que no está dispuesta a dar a los demás la oportunidad de contribuir en su trabajo.





# No caer en la trampa de ser el “ayudante”



Sacrificarnos  
siempre por otros  
en el trabajo no  
nos hace más  
solidarios: nos  
esclaviza

En el día a día, es difícil alcanzar todos los objetivos que nos proponemos en el trabajo. Sin embargo, es aún más difícil compatibilizar nuestras necesidades con lo que los demás nos exigen constantemente. Está claro que **apoyar a los demás es positivo, pero a veces, interiorizamos tanto esta dinámica de complacer a todo el mundo en el trabajo que acabamos sacrificando buena parte de nuestra vida para que los demás se sientan un poco más cómodos.** Saber establecer un equilibrio entre lo que das y lo que recibes es más complicado de lo que parece.

# No caer en la trampa de ser el “ayudante”

Llega un momento en el que un miembro del equipo, de la plantilla de la empresa, se convierte en el comodín.

Esa persona con la que siempre se puede contar, por una razón muy simple: no sabe decir que no. Y este tipo de perfil es explotado no sólo por el jefe, sino también por otros compañeros. Su problema radica en la falta de una alta autoestima y en el deseo de buscar la aceptación de los demás a cualquier precio. Incluso si eso significa trabajar más horas que el resto.



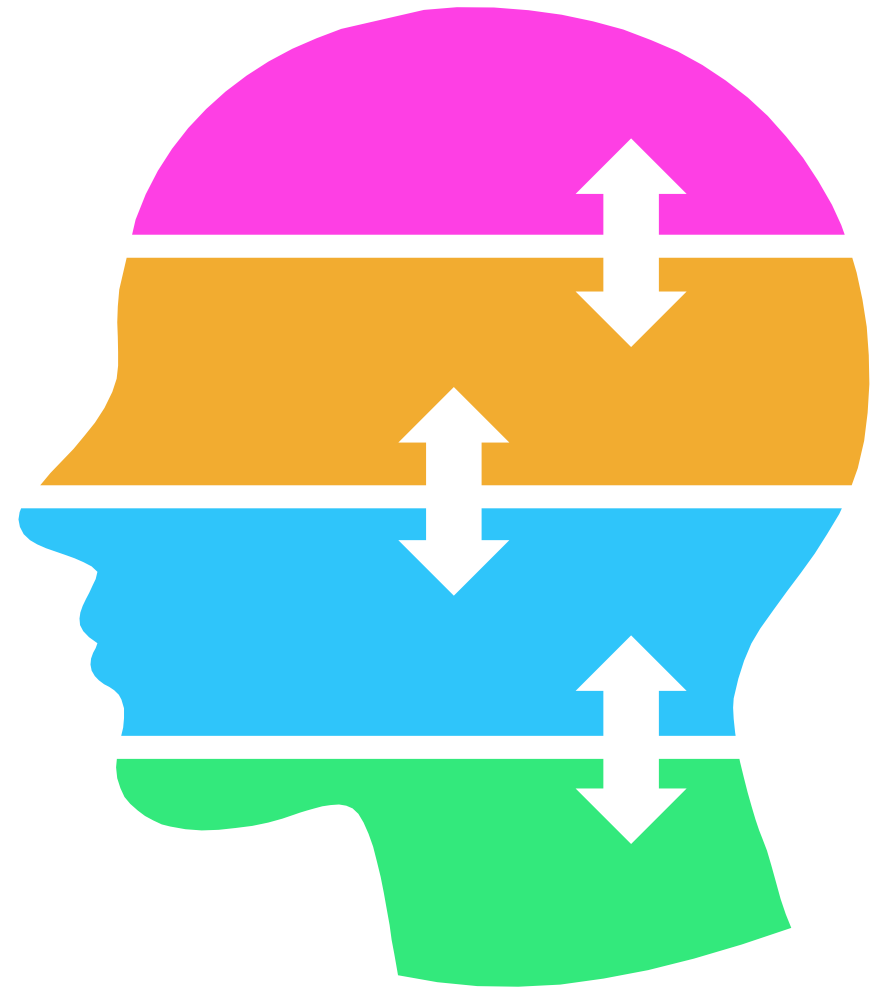
# No caer en la trampa del “ayudante”

## Egoísmo sano

A todos nos gusta agradar a los demás, a la gente que nos rodea y, especialmente, en el trabajo, donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo. Esto es esencial para vivir en sociedad. Pero el problema surge cuando no ponemos límites.

Cuando los que nos rodean perciben que siempre pueden contar con nosotros, caemos en una trampa: cargar con sus responsabilidades por un miedo irracional a sentirnos rechazados.

¿Y nuestras necesidades, no necesitamos también descansar? A veces, es difícil borrar este tipo de comportamientos, como pensar que los demás dejarán de apreciarnos cuando es todo lo contrario: a la larga, nos respetarán más y nos valorarán más si decimos que no a tiempo.





# No caer en la trampa de ser el “ayudante”



## Evitar a los victimistas

Se tiende a pensar que las personas tóxicas (un término muy de moda) son las que tienen un carácter o un temperamento fuerte. Pero en realidad, en el trabajo, quienes tienden a adoptar un rol victimista en el que "todo va mal" o siempre tienen "mil problemas y más graves que los nuestros", son realmente los enemigos de un buen ambiente laboral. Si una persona con este perfil detecta a alguien que siempre está dispuesto a echar una mano, peligro. Nos convertiremos en la persona a la que siempre recurren, bien para contarnos sus problemas, o para cargar con sus responsabilidades con la lástima como justificación.



# No caer en la trampa de ser el “ayudante”

## No intervenir también ayuda

No hagas nada por los demás que puedan hacer por sí mismos. De pretender ayudar a los demás desinteresadamente a adoptar un papel de salvador que les perjudica, y nos perjudica a nosotros, sólo hay un paso. Afrontar los problemas o las situaciones adversas por nosotros mismos nos fortalece y nos sirve de aprendizaje. Por eso, si resolvemos los problemas por los demás, les estamos privando de la oportunidad de aprender a enfrentarse por sí mismos.

Ayudar sin que nos lo pidan, o hacer grandes sacrificios por los demás, puede ser un gran error. Puede que nos motive un sentimiento genuino de generosidad, pero también un deseo secreto de hacer que los demás dependan de nosotros. Con esta ayuda ilimitada podemos hacer que las personas que nos rodean se vuelvan pasivas y egoístas.



# No caer en la trampa de ser el “ayudante”



Algunas personas pueden llegar a pensar que lo que en un principio era una ayuda, al final se convertirá en una obligación. Es decir, que cuando no les ayudamos, podemos recibir reproches. De este modo, una persona puede fácilmente dejar de ser el salvador y convertirse en la víctima de los "salvados". Crea las condiciones para ser explotado por los demás y los demás toman el control sobre él.

El secreto es echar una mano a los demás cuando lo NECESITAN, no cuando lo DESEAN.

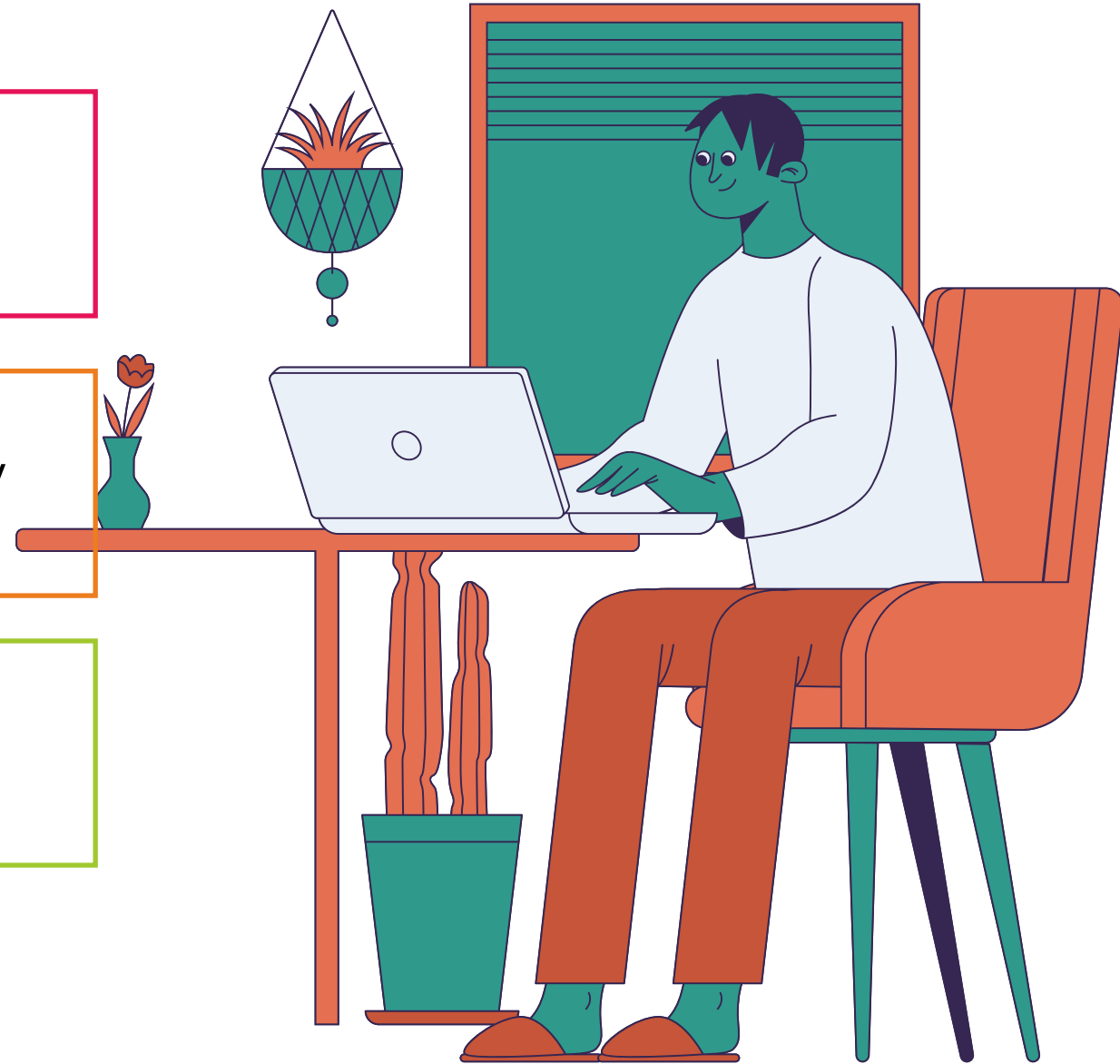
El otro secreto es ofrecer una ayuda concreta. Ayudar a alguien no significa ayudarlo de por vida.

# No caer en la trampa de ser el “ayudante”

Comprender que a veces la mejor manera de ayudar es "no ayudar",

Al privar a las personas de sus propias luchas, les quitamos una valiosa oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal.

Cualquier ayuda innecesaria sólo obstaculiza el desarrollo.



# No caer en la trampa de ser el “ayudante”

## 1 No más culpa

Conseguir una mayor autoestima empieza por dejar de complacer a los compañeros de trabajo o al jefe, si nosotros ya hemos cumplido con nuestras obligaciones.

## 3 Ser asertivo es un placer

Es la actitud ideal para defender tus derechos sin ofender a nadie. Hay que saber expresarse de forma breve y concisa, con un tono tranquilo pero firme, buscando la empatía de la otra persona.



## 2 Empezar a decir NO

Cuando empezamos a decir "no" a esos planes o al trabajo extra que nos sugiere un compañero, nos daremos cuenta de que por fin estamos llevando la vida que queremos. Ser incapaz de decir "no" es una carga que pesa más que cualquier otro maltrato porque viene de nosotros, no de los demás.

# No caer en la trampa del “ayudante”



Cualquier ayuda innecesaria sólo obstaculiza el desarrollo. Esta idea tiene mucho que ver con el concepto de "Zona de Desarrollo Próximo" de Lev Vygotski. Un concepto que, aunque se aplica principalmente al ámbito de la educación, podría extenderse a muchos de nuestros entornos, incluido el laboral.

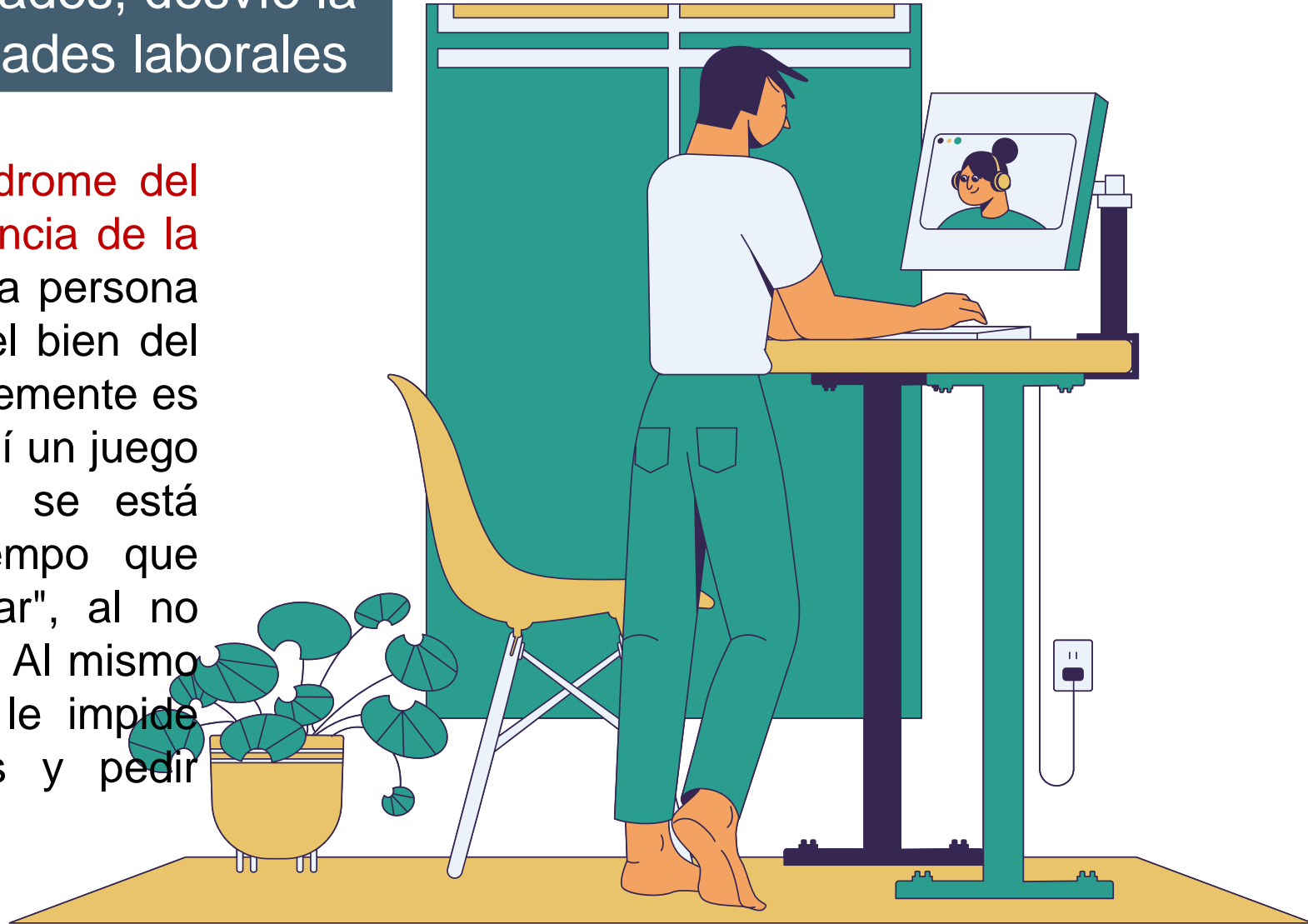
La "Zona de Desarrollo Próximo" nos dice que para mejorar las capacidades de alguien, debemos darle la ayuda adecuada para que desarrolle su propio potencial. Esto implica, por ejemplo, no asumir responsabilidades que no nos corresponden e identificar los puntos en los que nuestra ayuda es realmente un estímulo para el aprendizaje y hasta qué punto podemos ayudarles a desarrollar su propio potencial.



# No caer en la trampa de ser el “ayudante”

Cuando yo cuido de tus necesidades, desvío la atención de mis propias necesidades laborales

Ponerse por encima del otro. **El síndrome del ayudante es, en parte, una consecuencia de la generosidad mal entendida.** Aunque la persona esté convencida de que sólo busca el bien del otro, lo que está haciendo inconscientemente es ponerse por encima de él. Se inicia así un juego en el que el salvador, al ayudar, se está engrandeciendo a sí mismo al tiempo que empequeñece a quien intenta "salvar", al no permitirle salir adelante por sí mismo. Al mismo tiempo, paradójicamente, su orgullo le impide reconocer sus propias necesidades y pedir ayuda cuando la necesita.



# Cómo evitar esta dinámica de comportamiento



Tomar conciencia de este patrón de comportamiento. La **capacidad de reflexión y toma de conciencia** es el **primer paso para empezar a centrarnos en nuestras responsabilidades laborales** en lugar de centrarnos en resolver las responsabilidades laborales de los demás.

Acostúmbrate a cuidar de ti mismo.

**Cuidar de ti mismo no es egoísta, ni es un signo de generosidad querer resolver todas las necesidades laborales de la otra persona.** Lo único que haces es distraerte de tus propias tareas laborales. Atrévete a mirar dentro de ti y sé sincero.

# Cómo evitar esta dinámica de comportamiento

Aprende a **diferenciar la empatía de la simpatía.**

El ayudante es visto, a menudo, como una persona empática pero, este no es el caso.

**Empatía** Es la habilidad de ponernos en los zapatos de otra persona, para acompañarles y ayudarles a resolver sus problemas a su manera, permitiéndoles crecer.

**Simpatía** es la capacidad de resolver los problemas de los demás desde nuestra propia perspectiva, es decir, desde la forma en que lo haríamos nosotros mismos.



# Cómo evitar esta dinámica de comportamiento



Aprender a decir "no". Es posible que, si llevas mucho tiempo ayudando, la persona a la que ayudabas se haya acostumbrado y no te ponga fácil abandonar ese papel. Así que tendrás que aprender a poner límites y mantenerte firme. Recuerda que tienes todo el derecho a pensar en ti mismo y a ponerte en primer lugar.

El miedo a decir "no" y a poner límites es una de las mayores dificultades y aprendizajes que encontramos en relación con nuestro desarrollo personal, ya sea en el ámbito personal, sentimental o profesional.

# How to avoid this behavioural dynamic

Learn to trust each other no matter how hard it is. Things may not work out the way you think they should, and that may cause you some frustration. But it is something you must learn to sustain.

The fact that other people don't do things the way you do doesn't mean they are wrong. They just do them differently. That's all. Don't think for them, let them get it right (or wrong). And if someone wants your help, they will ask for it.

Cultivate flexibility and reciprocity. A healthy relationship is always flexible, sometimes you will support the other and sometimes the other will help you.



# Referencias



<https://fortune.com/2017/02/21/leadership-career-advice-work-allies-enemies-feedback-input-collaboration/?iid=sr-link2>



<https://psicologiaymente.com/organizaciones/miedo-decir-no-trabajo>



[Assertiviness.www.skillsyouneed.com](http://Assertiviness.www.skillsyouneed.com)



<https://psicologia-estrategica.com/aprender-decir-no-poner-limites/>





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



[www.slow-work.eu](http://www.slow-work.eu)



**I&F**  
Instruction & Formation  
LEARNING FOR LIVING



**INDEPCIE**



**ORANGE HILL**



**GrowthCoop**  
developing people



ANDRAGOŠKI ZAVOD  
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE