



Manejo de rechazo social

Sea grande o pequeño, el rechazo nos afecta a todos.

No hace falta que el rechazo sea por cosas importantes, como que no te acepten en tu universidad preferida, no te seleccionen para el equipo deportivo que más te interesa, o no tengas pareja para ir al baile de fin de curso. También puedes sentirte rechazado en situaciones cotidianas, por ejemplo, si tu chiste no ha hecho gracia, si nadie se acuerda de guardarte sitio en la mesa a la hora de comer o si la persona que te gusta de verdad habla con todo el mundo salvo contigo.

Sentirse rechazado es lo contrario a sentirse aceptado. Pero el hecho de que una persona reciba un rechazo (algo que a todos nos ocurrirá algunas veces) no significa que no la aprecien, valoren o consideren importante. Solo significa que, una vez, en una situación y con una persona en concreto, las cosas no han salido bien.

El rechazo duele. Pero es imposible evitarlo por completo. De hecho, no sería bueno hacerlo: las personas que tienen demasiado miedo al rechazo pueden no atreverse a intentar algo que desean. Desde luego, evitan el rechazo, pero también tienen absolutamente garantizado que nunca conseguirán lo que desean porque no se atreven a intentarlo.

Cómo afrontar el rechazo

Cuanto mejor aprendemos a manejar el rechazo, menos nos afecta. Por lo tanto, ¿cómo puedes desarrollar la capacidad de afrontar el rechazo?

Bases conceptuales

La teoría de la aceptación-rechazo parental es una teoría basada en la evidencia que trata de predecir y explicar las principales causas, consecuencias y correlatos de la aceptación-rechazo -especialmente parental a lo largo del ciclo vital. Pretende ser un marco conceptual que desde una perspectiva evolutiva integre el conjunto de estudios realizados sobre la aceptación-rechazo. Es esta dimensión la que vertebra el conjunto de la teoría y las tres subteorías en las que se divide: subteoría de la personalidad, subteoría del afrontamiento, y subteoría de los sistemas socioculturales. A continuación, explicaremos la dimensión de aceptación-rechazo como eje central de la teoría y cada una de las tres subteorías.

A. La dimensión Aceptación-rechazo

La aceptación-rechazo: es una dimensión que se extiende a lo largo de un continuo desde la aceptación (extremo inferior) hasta el rechazo (extremo superior). A lo largo de este continuo cada persona puede situarse de acuerdo con la historia de relaciones que ha percibido de sus principales cuidadores o figuras de referencia. se trata de una dimensión que refleja la calidad de los lazos afectivos entre padres e hijos, así como las conductas físicas, verbales o simbólicas que los padres (o cuidadores principales) utilizan para expresar sus sentimientos.



El extremo inferior de este continuo representa la aceptación parental y se refiere a las conductas de cariño, cuidado, comodidad, preocupación, apoyo, en definitiva, el amor que los niños pueden experimentar de sus padres o figuras de referencia. El otro extremo, rechazo parental, se refiere a la ausencia o retirada significativa de estas conductas o sentimientos y la

presencia de una variedad de afectos y conductas psicológica y físicamente dañinas.

La extensa investigación transcultural a lo largo de medio siglo en la **IPARTheory** ha mostrado que el rechazo parental puede ser experimentado por la combinación de cuatro expresiones principales: frialdad y/o desafecto, hostilidad y agresividad, indiferencia y negligencia, y rechazo indiferenciado (creencia de no ser querido por tus padres a pesar de no tener indicadores conductuales que reflejen que son negligentes, distantes, hostiles, poco afectuosos o agresivos).

¿Por qué este tema es de interés laboral?

Porque malinterpretamos manifestaciones, y nuestra personalidad puede llegar a un cuadro de vulnerabilidad, el cual no es adecuado tenerlo en el centro de trabajo. El rechazo emocional social se encuentra al no congeniar con el jefe, algún compañero de trabajo, etc. Esto dependiendo de tu grado de recepción de cosas que te puede entregar la otra persona, por ejemplo, si te dan indicaciones basada en mandamientos más no favores, puede afectarte, si tal vez tu jefe deduce que ya tenías hecho algo que tu jamás pactaste en hacerlo y luego te ridiculiza o te saca de tu zona de confort, es algo que también puede afectar en tu perspectiva y tu desarrollo intrapersonal, por eso te ayudo a estar preparado para ello.

He aquí algunas ideas:

- **Sé sincero**

Comencemos por los sentimientos: si te sientes rechazado, reconócelo ante ti mismo. No trates de ignorar el dolor o fingir que no te duele. En vez de pensar "No debería sentirme así", piensa que es normal sentirse como tú, dada tu situación.

Percibe la intensidad de tus sentimientos. ¿Te ha disgustado mucho este rechazo? ¿O solo un poco? Llorar si quieres: es una forma natural de desahogarte.

A continuación, pon nombre a lo que sientes. Por ejemplo: "Me ha decepcionado mucho que no me hayan elegido para la función escolar. Me hacía muchísima ilusión y me he esforzado un montón. Me siento excluido porque mis amigos lo han conseguido y yo no".

Si lo deseas, explica a alguien qué ha sucedido y cómo te sientes. Elige a una persona que te escuche y te apoye.

Contárselo a alguien puede ayudarte por dos motivos:

1. Es posible que te tranquilice saber que alguien comprende por lo que estás pasando y cómo te sientes.
2. Te obliga a poner tus sentimientos en palabras.

Tanto si decides compartir tus sentimientos con otra persona como si prefieres pensar sobre ellos a solas, reconocer cómo te sientes puede ayudarte a superar emociones dolorosas.

- **Sé positivo**

Cuando nos enfrentamos a una emoción dolorosa como el rechazo, es fácil que nos quedemos anclados en lo mal que nos sentimos. Pero, si pensamos en lo negativo de forma obsesiva, podemos tener la sensación de que revivimos la experiencia una y otra vez. No solo seguirá haciéndonos daño, sino que, además, nos resultará todavía más difícil superar el rechazo.

Por lo tanto, admite cómo te sientes, pero no te obsesiones con ello. Evita hablar o pensar en ello a todas horas. ¿Por qué? El pensamiento negativo influye en lo que esperamos y en cómo actuamos. Quedarnos anclados en una actitud negativa puede incluso provocar más rechazo. Desde luego, no inspira a nadie a intentarlo de nuevo.

- **Examina tus pensamientos**

Pasemos ahora a lo que piensas. Reflexiona sobre cómo te explicas el rechazo que has recibido. ¿Estás siendo demasiado duro contigo mismo? Es natural preguntarse "¿Por qué me ha ocurrido?" Cuando te des una explicación, procura atenerte a los hechos.

Dite: "La persona con quien quería ir al baile de fin de curso me ha rechazado porque no quería ir conmigo". No te digas: "La persona con quien quería ir al baile de fin de curso me ha rechazado porque no soy atractivo" o "porque soy un pringado". Esto no es atenerse a los hechos, sino imaginarse un motivo y dar demasiada importancia a la situación. Si te asaltan pensamientos despectivos como estos, quítatelos de la cabeza.

Echarnos la culpa o hacernos de menos puede exagerar nuestros errores e inducirnos a creer cosas sobre nosotros que, simplemente, no son ciertas. Este tipo de pensamientos nos impide tener esperanza y creer en nosotros, justo las cosas que necesitamos para dejar de sentirnos mal y desear intentarlo de nuevo.

Si empiezas a echarte la culpa por el rechazo o a hacerte de menos, puedes empezar a creer que siempre te rechazarán. Pensamientos como: "Nadie querrá salir conmigo" o "Nunca caeré bien a nadie" elevan un simple rechazo a la categoría de catástrofe. El rechazo puede hacer mucho daño y ser tremendamente decepcionante, pero no es el fin del mundo.

- **No perder la perspectiva**

Dite: "Es cierto, esta vez me han rechazado, pero es posible que la próxima vez me digan que sí" o "Vale, ha ocurrido así. No es lo que quería, pero ¿qué le vamos a hacer? A todo el mundo lo rechazan alguna vez. Y puedo intentarlo de nuevo".

Piensa en cosas que se te dan bien y en tus cualidades. Recuerda las ocasiones en que te han aceptado, has estado a la altura y te han dicho que sí. Piensa en todas las personas que te aprecian y apoyan.

Reconóctete el mérito de haberlo intentado. Te has arriesgado. ¡Bien hecho! Recuerdate que eres capaz de superar el rechazo. Aunque esta vez te haya rechazo, habrá otra oportunidad, otra ocasión. Adopta una actitud filosófica: a veces, las cosas ocurren por motivos que no siempre comprendemos.

- **Saca provecho del rechazo**

El rechazo es una oportunidad para considerar si hay cosas que se deberían trabajar. Está bien plantearse si uno podría dar más de sí o si sus metas estaban por encima de sus habilidades.

Si tus habilidades no han bastado esta vez, quizá tengas que entrenar más, estudiar más, prepararte mejor para hacer entrevistas o lo que sea necesario para que tengas más probabilidades de que te acepten la próxima vez. Utiliza el rechazo como una oportunidad para mejorar.

A veces, el rechazo es un duro baño de realidad. Pero, si lo enfocas bien, puede ayudarte a orientarte en una dirección que resultará perfecta para tus aptitudes, tu personalidad y todas las virtudes que te definen como persona.

- **Dar explicaciones por todo**

El no saber decir no muchas veces nos lleva también a dar excesivas explicaciones de por qué no puedes hacerlo. Esto es una clara ausencia de comunicación asertiva.

Decir NO no significa que tengas que justificarte, con dar una excusa es más que suficiente. Algunos expertos recomiendan utilizar el "no, pero". Es decir, no puedes hacerlo tal como te lo piden o en el momento que te lo piden, pero tal vez más adelante podrías.

- **Evitación del conflicto a toda costa**

Las personas con miedo a ser rechazados, normalmente huyen del conflicto o de la discusión. Pues conflicto para ellos significa rechazo. Si yo no estoy de acuerdo con alguien, ese alguien me desaprueba y por tanto, me rechaza. Y como el rechazo es mi peor pesadilla, prefiero no discutir y ceder, pues así me aseguro de que me siguen aprobando.

Esto último está muy relacionado con el apego o dependencia emocional que sufren las personas con baja autoestima. Ya que yo no me apruebo, busco que los demás lo hagan por mí. Pero como no depende enteramente de mí que me aprueben, haré lo que esté en mi mano y más para ser aprobado.

- **Lectura de pensamiento**

¿Eres de los que siempre sabe lo que piensan los demás? Bueno, a todos nos ocurre, es bastante normal. El problema se da cuando realizamos la lectura de pensamiento de forma negativa, como te comentaba en el párrafo anterior.

Seguro que te suena eso de que alguien te mira y piensas: no le gusto, me mira mal. O alguien se ríe y piensas que se ríen de ti. O la típica situación de un jefe que aparece malhumorado en la oficina y te dices: seguro que he hecho algo mal, me van a echar.

Espero que este no sea tu caso, pero por desgracia sucede muchas veces. En realidad, no podemos saber lo que pasa por la mente de otros y al final, si te soy sincera, nosotros no somos tan importantes para que los demás se pasen el día pensando en lo que hacemos o dejamos de hacer, **¿verdad?** Pero los que sufrimos el miedo al rechazo, vemos peligros por todas partes, especialmente en los demás y creemos adivinar sus pensamientos.

