

Las **buenas relaciones** laborales

“Una persona puede ser muy inteligente, trabajadora y conocer muy bien un área determinada, pero si carece de un adecuado conocimiento de las relaciones interpersonales, lo más seguro es que no dure demasiado en un puesto que exige tratar con otras personas”

Hendrie Weisinger

¿En qué consiste una relación?

Sea cual sea el tipo de relación de referencia -con el jefe, los compañeros o clientes- debemos tener en cuenta 3 aspectos básicos:

- 1. No cubrir las necesidades de cada parte implicada:** la clave para establecer una relación sólida y productiva es la reciprocidad, en la cual ambas partes se esfuerzan por satisfacer las necesidades del otro.
- 2. Mantener la relación a lo largo del tiempo:** las relaciones de comunicación requieren un desarrollo, implican confianza y comodidad, y ambas se alimentan con el tiempo.
- 3. Compartir sentimientos, ideas y pensamientos,** que no sea solamente sobre aspectos relacionados con el trabajo.

CONSEJOS para compartir pensamientos, sentimientos e ideas



- Nuestro estado de ánimo debe ser positivo, si es así, estaremos más receptivos a lo que dicen los demás, nos será más fácil responder con claridad y dominaremos mejor las emociones.
- Sintonicemos con las respuestas de la otra persona. Cuanto mejor sepamos valorar sus respuestas y sobretodo los sentimientos que provocamos en estas, es más fácil determinar cómo debemos actuar
- Establezcamos un tono positivo.
- Expongamos nuestros sentimientos negativos, al hablar de ellos los manejaremos mejor y la conversación será más fluida.



¿Cómo analizar una relación?



Analizar una relación significa examinarla desde diferentes perspectivas para decidir de qué manera hacer que mejore. Para ello es recomendable seguir los siguientes pasos:

- Conocer los límites de la relación.
- Considerar las expectativas de dicha relación.
- Examinar nuestra percepción del otro.
- Averiguar qué percepción tienen los demás de nosotros.
- Determinar los resultados que esperamos.

Manifiestar nuestros sentimientos, ¡Una gran alternativa!



Al aumentar el nivel de comunicación en una empresa, hay más posibilidad de que entren en juego los sentimientos, aunque esto implique un riesgo, es mayor la recompensa:

- Nos podemos librar de una carga que nos preocupa, y a cambio de ello encontramos apoyo y ayuda.
- Demostramos nuestra confianza en los demás, lo cual hace que las personas se sientan más cerca.
- Permite que los demás nos conozcan mejor, e incluso que cada persona se conozca mejor sí a misma.

La relación entre compañeros de trabajo puede mejorar con actividades como el "picnic" organizado por la empresa o la fiesta de navidad, en las cuales se comparten pensamientos y sentimientos que no tienen nada que ver con el trabajo y se establecen lazos afectivos.