Ficha Técnica de Prevención

Nº- 0-

Relaciones saludables en el trabajo

Unidade de Prevención de Ricos Laborais / EOXI

Actualización septiembre 2013

Se entiende por relación en el trabajo, el trato, conexión, contacto interpersonal en el ámbito laboral, tanto entre compañeros como con superiores y subordinados.

La creación y mantenimiento de buenas relaciones es condición necesaria, junto a otros factores, para lograr un entorno laboral saludable.

Las relaciones saludables se construyen a partir de cuatro pilares básicos:

- ✓ **Confianza y honestidad**. Esperanza firme en la integridad moral del otro, en que hará lo que se espera de él, y seguridad de la congruencia entre sus pensamientos y sus actos.

- ✓ **Respeto incondicional.** De una persona a otra, con independencia de atributos como rango social, profesional, económico o académico.

- ✓ **Apoyo.** Es protección o auxilio cuando la otra persona está pasando dificultades, incluso si ha cometido un error o se siente insegura o vulnerable**.** También es alentar y animar al otro a realizar tareas o proyectos que son importantes para ella.

- ✓ **Comunicación.** Debe ser honesta, abierta, directa y predominantemente positiva. Las inevitables y también necesarias comunicaciones negativas (a consecuencia de fallos, errores, omisiones, etc. en la realización de las tareas) deben ser complementadas con otras positivas. Cuando la proporción de comunicaciones positivas sobre negativos es alta, los grupos se refuerzan, los problemas se resuelven más fácilmente y la interacción personal es mucho más satisfactoria.

Recuerde que el conflicto es algo inherente a las relaciones humanas, ya que las personas tienen opiniones e intereses distintos sobre diferentes cosas. De igual manera, en el ámbito laboral, diferentes puntos de vista o estrategias para abordar un mismo problema, son puntos de fricción que también pueden generar conflicto.

Pautas y comportamientos que pueden mejorar las relaciones interpersonales y ayudar a resolver conflictos:

- **Ser empático.** Ponerse en el lugar del otro; reconocer, comprender y apreciar sus sentimientos.

- **Ser asertivo.** Ejercer nuesto derecho a ser tratado con respeto y dignidad, a expresar nuestros sentimientos, deseos, ideas y opiniones; y que nuestras necesidades sean consideradas tan importantes como las de los demás.

- **Escuchar activamente.** Dar sentido al mensaje que estamos recibiendo, entendiendo también los sentimientos e ideas subyacentes *(empatía)*.

- **Limitar la extensión de la crítica.** Cuando se ha de realizar una crítica a alguien, ésta debe hacerse de forma reservada, en privado; circunscribiéndola a la conducta a sancionar y evitando generalizarla a la persona en su totalidad.

- **Evitar actuar en momentos de alto nivel emocional**. En estas situaciones (generalmente ira o enfado) la función cognitiva está secuestrada por las emociones. Se imposibilita la comunicación, no permite adoptar ninguno de los puntos anteriores, ni evaluar con un mínimo de objetividad las causas, consecuencias y responsabilidades derivadas del incidente en cuestión.