



RELACIONES INTERPERSONALES EN EL TRABAJO

Promover la comunicación interpersonal como recíproco enriquecimiento humano hacia la aproximación y conquista de la identidad personal en el camino de maduración y autocreación.

Las relaciones interpersonales ocupan un lugar especial en la sociedad, debido a que se convive cotidianamente con diversas personas, mismas que conservan puntos de vista, ideas, metas, percepciones o formación diferentes, debido a ello se requiere de una convivencia sana para hablar de calidad de vida.



Denominadas también como relaciones humanas, interrelaciones personales o relaciones interpersonales, son aquellas relaciones que se establecen entre al menos dos personas y son parte esencial de la vida en sociedad, característica del ser humano, en donde en el desarrollo integral de las personas las relaciones interpersonales tienen un papel fundamental, dado que en todo acto en el que intervengan dos o más personas se considera una relación humana.

En el trabajo se requiere establecer comunicación constante con las personas, generando así relaciones interpersonales sanas, aprovechando los medios que se encuentran actualmente, no dejando a un lado la comunicación cara a cara, ya que hoy en día se utiliza la comunicación virtual en mayor medida, en donde el lenguaje no verbal no se percibe, como son los gestos corporales o las emociones, y por lo tanto la interpretación del mensaje puede variar.

RELACIONES SANAS DENTRO DE LA ORGANIZACIÓN

En esencia al mejorar las relaciones interpersonales, las personas se sentirán mejor consigo mismas, interactuando efectivamente con el sistema al cual pertenece, lo que les permitirá:

Si usted.....	Los demás percibirán	Como resultado obtendrán
<ul style="list-style-type: none">• Cambia algunas conductas que resultan inadecuadas• Es más justo y tolerante consigo mismo y los demás.• Manifiesta mayor respeto por los demás. Mejora su capacidad para generar empatía.	<ul style="list-style-type: none">• A una persona con una actitud positiva.• A una persona abierta a la comunicación.• A una persona íntegra. A una persona que fomenta una comunicación efectiva.	<ul style="list-style-type: none">• Relación favorable con los demás.• Tolerancia y justicia recíprocas.• Consideración de los demás hacia usted. Mejorar calidad humana y relaciones más efectivas.

Las relaciones interpersonales sanas son diversos y esto permitirá contar con una armonía en la organización, además de comunicar la información adecuada en el lugar, momento y con las personas apropiadas. En el trabajo son valoradas positivamente pero también pueden convertirse en un factor de estrés, las malas relaciones con los compañeros, con los superiores, con los subordinados, la falta de cohesión del grupo, las presiones y el mal clima de trabajo, llevan a un incremento del estrés entre los miembros de la organización.

Por el contrario, las buenas relaciones interpersonales, las posibilidades de comunicarse y el apoyo social son factores importantes para amortiguar los efectos negativos del estrés laboral sobre la salud y el bienestar psicológico en el trabajo.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE RELACIONES INTERPERSONALES QUE SE PRESENTAN EN EL TRABAJO?

Las relaciones interpersonales pueden ser muy diversas y complejas, y algunas puede que incluso no tengan un nombre. Pero a grandes rasgos solemos reconocer más o menos las siguientes:

- **Relaciones íntimas o afectivas.**

Aquellas que persiguen una conexión profunda con otros individuos, y que básicamente comprenden los distintos grados del afecto. Se trata de vínculos de enorme confianza y que buscan perdurar en el tiempo, asociados a sensaciones placenteras y de protección, solidaridad y pertenencia. Tal es el caso del amor y la amistad, por ejemplo.

- **Relaciones superficiales.**

Aquellas que se manejan en una capa inicial del conocimiento de los individuos, o sea, en las etapas formales y no muy profundas, ya sean placenteras o no. Se trata de vínculos pasajeros, no demasiado importantes ni centrales en la vida emocional del individuo (a diferencia de los íntimos). Es el tipo de relaciones que forjamos con desconocidos, con personas que sabemos efímeras o con el compañero de asiento de un avión, a quien nunca volveremos a ver.

- **Relaciones circunstanciales.**

Aquellas relaciones que ahondan en el espectro intermedio entre lo íntimo y lo superficial, ya que involucran a personas con las que compartimos a menudo, pero por las cuales no sentimos un apego demasiado profundo. Este tipo de vínculos puede siempre trascender y hacerse profundos, o mermar hasta hacerse superficiales. Es lo que ocurre con nuestros compañeros de trabajo, por ejemplo.

- **Relaciones de rivalidad.**

Aquellas que parten, justamente, de la enemistad, de la competencia o de emociones más profundas, como el odio. Se trata de vínculos en general negativos, que movilizan nuestras emociones en mayor o en menor medida, pero que no valoramos como con nuestras relaciones íntimas, aunque siempre pueden cambiar de categoría, dependiendo de las circunstancias. En esta categoría están nuestros rivales y enemigos.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS DE UNA RELACIÓN INTERPERSONAL DENTRO DE LAS ORGANIZACIONES

- **Actuar a la altura:** Va mucho más allá del cómo nos sentimos con respecto a las personas (algunos días la gente nos agrada más que otros); tiene que ver con ser íntegros y honrar la presencia de los demás dándoles su lugar. Estar a la altura significa portarnos de manera respetuosa, atenta, y correcta en cada interacción – independientemente del estado de ánimo que tengamos dentro del entorno social.
- **Actitud de servicio y contribución:** “Tú puedes tener todo lo que desees en la vida, siempre y cuando ayudes lo suficiente a los demás a obtener lo que desean en la vida”. Aportar valor a la vida de los demás siempre sumará a tus niveles de satisfacción en el trabajo.
- **Una comunicación honesta:**

La apertura y la sinceridad te conectan de una manera profunda y genuina con los que te rodean. Expresar lo que sientes, decir lo que piensas y escuchar sin juzgar al otro, siempre fortalecerá los lazos en una relación, ya sea para construirla al principio o para fortalecerla con el paso de los años.
- **El ser amable:** Si las personas encuentran en ti una sonrisa, positividad y palabras amigables, puedes estar seguro de que la gente siempre gravitará a tu alrededor. A nadie le gustan los gruñones y generalmente “lo que das, se te regresa” así que pon más atención en como haces sentir a las personas que te rodean podrías malograr el clima laboral.
- **La paciencia:** Todos somos humanos y todos vamos a fallar alguna vez. Cultivar la paciencia, la empatía y la aceptación te ayudará a mantener la conexión con los demás y a tolerar las “malas rachas” que se dan en las relaciones interpersonales.
- **La lealtad:** Es la disposición y compromiso de dar lo mejor de ti en tus relaciones y también es el coraje de pedir lo que necesitas para que la relación funcione bien. Trabajar los conflictos de manera leal y directa es difícil, sobre todo cuando se está enojado o molesto; por eso la mayoría opta en abandonar las relaciones cuando tienen una dificultad.
- **Tener un propósito común:** Este es un elemento vital para las relaciones de crecimiento. Procura encontrar gente con sueños y aspiraciones, que comparta tus intereses y tu etapa de vida, con la que puedas crecer y construir, y será una de las experiencias más enriquecedoras de tu vida personal y laboral.
- **Saber divertirse:** Hasta en las relaciones de negocios se necesita el factor de diversión que nos ayuda a bajar la guardia, nos hace gozar la presencia del otro, nos da la libertad de ser nosotros mismos y logra que todo fluya de manera natural. Tanto las conversaciones interesantes, como las risas compartidas y los momentos de autenticidad nos ayudan a crear memorias que duran para siempre.



CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS DE UNA RELACIÓN INTERPERSONAL DENTRO DE LAS ORGANIZACIONES

- **Pérdida de autoestima.** La persona que es víctima de cualquier tipo de maltrato psicológico en el trabajo suele padecer una baja autoestima.
- **Inseguridad.** Un mal ambiente de trabajo provoca, por lo general, dudas e inseguridades en el trabajador.
- **Angustia.** Si la situación en el trabajo nos provoca una sensación prolongada de angustia o miedo, debemos acudir a nuestro médico. Recuerda que la salud es lo primero.
- **Estrés.** Si nuestro jefe o nuestros compañeros nos hacen el vacío o tienen cualquier tipo de mala actitud con nosotros, el trabajo diario se nos hará cuesta arriba y es probable que aumente nuestro nivel de estrés.
- **Cansancio físico y mental.** Peor que el cansancio físico que provoca un mal ambiente laboral es la fatiga mental de arrastrar una situación así un día tras otro.
- **Percepción del tiempo.** La tensión en el trabajo por culpa de una relación tóxica suele causar una sensación de que la jornada laboral se hace interminable y el tiempo no avanza.
- **Mala calidad del sueño.** Una forma de medir el impacto que tiene en nosotros una relación laboral que nos quite la energía es comprobar cuánto nos afecta a la calidad del sueño. Si nos cuesta dormir o nos despertamos más de lo habitual en mitad de la noche, también sería conveniente que consultáramos al médico.
- **Pérdida de motivación.** Si no es fácil estar motivado cada día para afrontar la jornada de trabajo, encontrar la motivación necesaria para aguantar un ambiente laboral tóxico es mucho más difícil.
- **Irritabilidad.** Las consecuencias de un mal entorno laboral también se reflejan en nuestras relaciones fuera del trabajo. Sin quererlo, es probable que estemos más irritables y susceptibles de lo normal con nuestra familia y con nuestros amigos.



COMO CREAR UNA BUENA RELACION INTERPERSONAL

En la actualidad en los diferentes espacios laborales juegan un papel muy importante ya que en la mayoría de los casos se trabaja en equipo donde la comunicación es fundamental para lograr el éxito en todas las actividades.

Es de vital importancia en el ámbito laboral fomentar las buenas relaciones interpersonales, esto se logra trabajando el respeto mutuo.

- **Representar la confianza:** en un espacio laboral es fundamental que cada uno de los involucrados sea visto como una persona confiable que emitirá comentarios inapropiados y tampoco será transmisor de mensajes alejados de la realidad o que comprometan la reputación y estabilidad de otro miembro del equipo.
- **Expresar siempre el respeto:** en cualquier relación laboral, familiar o personal el respeto va ser lo primordial para que todo funcione adecuadamente, es necesario usar un lenguaje y expresión corporal adecuados, con todos los compañeros de trabajo sin establecer diferencias discriminatorias.
- **Manifestar apoyo en la resolución de conflictos:** en todo espacio físico donde interactúen una o más personas siempre estar la posibilidad de que se generen conflictos, la voluntad de resolverlos sin causar más problemas propiciara unas buenas relaciones interpersonales.
- **Invertir el tiempo necesario en las actividades laborales:** mientras se trabaja en equipo es muy común que la mayor responsabilidad esté en manos de la persona con más experiencia o con más estudios realizados, eso puede ser el inicio de muchos conflictos es por ello que cada trabajador debe tener la misma cantidad de responsabilidad en la ejecución de las tareas laborales.
- **Establecer límites:** para que esta convivencia laboral siempre este en armonía es necesario establecer los límites en cuanto a la confianza, el compañerismo, la amistad nunca debe perderse el equilibrio este esos factores y el respeto sea cual sea la situación en la que se encuentren los involucrados.
- **Usar el sentido común:** al momento de establecer conversaciones con el equipo de trabajo utilizando un lenguaje acorde al espacio y trabajo que están desarrollando, esto para no minimizar a los demás compañeros.
- **Evitar emitir juicios de valor:** al momento de que alguna actividad laboral no se ejecute correctamente no se recomienda cargar la culpa a una sola persona ya que esto generara más barreras en la comunicación y más dificultades para nivelar las actividades laborales. De igual manera se debe dedicar el tiempo a escuchar las inquietudes del grupo y ser empático, es decir, ubicarse siempre en el lugar de los demás, esto garantizara siempre las buenas relaciones interpersonales en cualquier ámbito de la vida.

TÉCNICAS PARA PODER MEJORAR LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

La *comunicación* es una de las facultades más importantes tanto interna y externa del ser humano. A través de ésta no sólo recibimos y ofrecemos información, también expresamos sentimientos y emociones, compartimos ideas y opiniones y nos relacionamos con el resto de las personas con las que interactuamos. Esta comunicación está presente en todos los ámbitos de nuestra vida, también en el laboral, y es fundamental para mantener relaciones positivas y satisfactorias con el resto de las personas. Cuanto mejores sean las habilidades comunicativas que poseas, mejores serán tus relaciones con los demás. En el mundo laboral, la comunicación es un elemento clave. Una deficiente o ineficaz comunicación entre los miembros de la empresa puede causar diversos problemas, que, con frecuencia afectan a la salud de los trabajadores, disminuyendo su rendimiento y productividad, y repercutiendo en el buen funcionamiento de la empresa. Para que cualquier organización se conduzca de manera eficiente, es imprescindible que todos los miembros del equipo sepan qué tareas deben desarrollar y cómo deben desempeñarlas. Sin embargo, muchas veces esto no es así, y se originan tensiones y conflictos que afectan negativamente al clima laboral y a las relaciones entre los miembros del equipo.

Algunas técnicas que podemos ensayar:

La mayoría de las veces, los conflictos personales en el ámbito laboral son provocados por una mala comunicación: las tareas no han sido bien definidas, no se han entendido correctamente, falta información o existen interferencias o fallos en los sistemas y canales de comunicación. Todos estos errores y problemas pueden ser resueltos con facilidad, siempre que se pongan en marcha una serie de técnicas, muy sencillas, y se cuente con la participación de todo el equipo. Para que la comunicación sea eficaz y las relaciones entre los miembros del equipo sean positivas, es importante que todos los miembros intenten:

Practicar la escucha activa la mayoría de las veces, el fallo está en que no se escucha de manera activa al interlocutor. No es lo mismo escuchar activamente que oír. Escuchar de manera activa significa entender a la persona que habla, ponerse en su lugar y comprender tanto la información como los sentimientos y opiniones que se transmiten a través del mensaje. Ejercer la escucha activa ayudará a mejorar las relaciones personales dentro de la empresa, pues todo el mundo se sentirá escuchado, valorado y comprendido, e incrementará la productividad, al no tener que repetirse ninguna tarea.

Ofrecer feedback o retroalimentación. La retroalimentación consiste en ofrecer tu valoración, de manera asertiva, acerca del comportamiento o rendimiento de la persona con la que hablas. Esta técnica es muy importante llevarla a cabo, puesto que a través de ella se pueden modificar las conductas negativas de los compañeros y reforzar las positivas.

Aprender a decir que NO. A muchas personas les es muy difícil decir que NO, por lo que algunos compañeros recurren a ellas cuando tienen cualquier dificultad o necesitan ayuda. Esto hace que al final de la semana, estas personas se encuentren con una lista interminable de tareas aún sin concluir y se vean en la obligación de realizar horas extras para poder finalizar su trabajo. Por eso, es importante ensayar esta táctica y comenzar a decir que no de forma asertiva, aunque sin dar demasiadas explicaciones.

Este tipo de relaciones son la base de la vida en sociedad que se da mayormente en el entorno laboral para que y así tener una relación interpersonal positiva y a la vez beneficiosa para las organizaciones.

Además, forman parte de la vida humana a niveles tan profundos que pueden estar incluso reguladas por la ley, por convención o por la costumbre. Así se crea un entramado complejo de vínculos y grupos sociales que constituyen la sociedad por completo. De hecho, el manejo de las relaciones interpersonales es un hito fundamental en el crecimiento y desarrollo del colaborador.

