

¿Qué bases sustentan las buenas relaciones interpersonales?

- El respeto
- Buen trato
- Comunicación (aprender a escuchar y no sólo a hablar), por lo que debe ser interactiva, y la comunicación será fluida y eficiente.
- Cooperación
- Compromiso
- Predisposición
- Cuidar las relaciones, incentivarlas y dedicar el tiempo necesario para solucionar los malos entendidos.
- Separar las cuestiones personales de las laborales.
- Ambiente constructivo



¿Cuáles son las claves para conseguir unas buenas relaciones interpersonales?

- Sopesar y analizar la influencia que tienen en nuestro trabajo las relaciones interpersonales.
- Reconocer los tipos de relaciones interpersonales.
- Ser conscientes de los factores que afectan a las relaciones.
- Determinar las consecuencias, tanto buenas como malas en las relaciones interpersonales.
- Mantener una comunicación fluida con los/as diferentes compañeros/as laborales.
- Desarrollar las habilidades que originen comprensión y respaldo para con los/as compañeros/as.
- Esforzarse por no ser generador de efectos negativos, y conflictos.
- Procurar ser amable, respetuoso/a y honesto/a con los demás compañeros/as laborales.

LAS RELACIONES INTERPERSONALES



Financiado por:



¿Qué son las relaciones interpersonales?

Es una interrelación recíproca entre dos o más personas que permiten alcanzar ciertos objetivos.

Algunos creen equivocadamente, que un buen ambiente de relaciones humanas, tanto a lo que se refiere a relaciones interpersonales como relaciones laborales, es aquel en que no existen discrepancias entre las personas y que todo marcha perfectamente. Esta apariencia de un ambiente ideal puede ser un “clima artificial” de hipocresía y falsedad.

En realidad las auténticas relaciones humanas son aquellas en que a pesar de las divergencias lógicas o emocionales entre las personas, hay un esfuerzo por parte de todos de lograr una atmósfera de comprensión y sincero interés en el bien común.

Es decir, las relaciones humanas es la forma como tratas a los demás y cómo los demás te tratan a ti.

Factores que intervienen en la comunicación humana:

- **La Comunicación:** es la manera como transmitimos y recibimos datos, ideas, opiniones y actitudes para lograr comprensión y acción en nuestras relaciones.
- **Cooperación:** es la llave de tu bienestar general. Trabajando o actuando todos por un mismo fin, se obtienen los mejores resultados posibles y grandes beneficios.
- **Comprensión:** aceptar a los demás como personas, con sus limitaciones, necesidades individuales, derechos, características especiales y debilidades. La comprensión y la buena voluntad son el corazón de las relaciones humanas.

“El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales”.



• **Respeto:** aún cuando no se comparta un punto de vista, es conveniente que consideres las creencias y los sentimientos de los demás.

• **Cortesía:** podría definirse como un trato cordial y amable.

¿Cuáles son las consecuencias más habituales de los conflictos en las relaciones interpersonales?

Todos los enfrentamientos de las relaciones interpersonales no nos afectan a todos/as de la misma manera, si suceden con personas que nos importan, el conflicto nos afectará mayoritariamente, y debido a ello se puede sufrir un cuadro depresivo, o ansiolítico permanente que podrá incluso desembocar en un ataque de pánico. O bien actuar con rabia, ira y descontrol, emociones muy dañinas, tanto si se intentan controlar, como si se vuelcan sobre otras personas.

Financiado por: