

Relaciones Interpersonales

1



Contexto

La comunicación es esencial para las relaciones humanas, ya que nos permite intercambiar información y expresar pensamientos y sentimientos.

A menudo, no valoramos su importancia, pero enriquece nuestras relaciones de muchas formas.

2 Implicaciones

Las relaciones entre personas implican comunicación y reglas sociales.

La comunicación es esencial para estas relaciones, y si falla, puede causar conflictos y sufrimiento. Las relaciones son importantes tanto para lograr metas como para satisfacer la necesidad humana de estar con otros.



3 Conceptos

SER ASERTIVO

Nos beneficia al mantener un contacto positivo, facilita la convivencia sencilla y cómoda, y fortalece relaciones al permitir expresarnos y estar presentes.

CONDUCTA ASERTIVA

Se compone de una parte no verbal y una que si lo es. Para una comunicación asertiva verbal, lo principal es hacerle entender a nuestro interlocutor que comprendemos su punto de vista. La parte motora no verbal está relacionada con la expresión corporal y facial además de contacto visual.

LÍDER ASERTIVO

Los nuevos líderes deben comunicarse de manera asertiva y abierta para promover el trabajo en equipo y el logro de objetivos, lo que conlleva a una mayor disciplina y concentración, y a la reducción de la fatiga, irritabilidad y tensión.

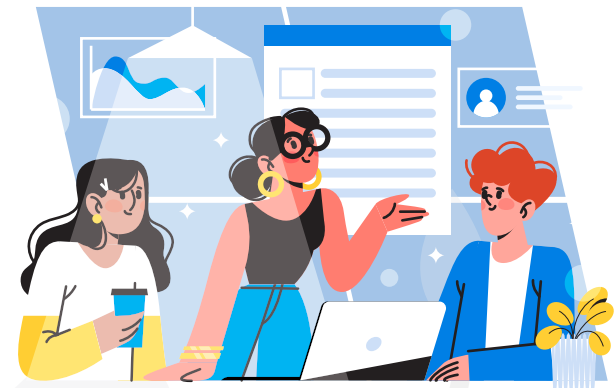
4 Como mejorar

Fomentar la integración y colaboración entre colegas para impulsar el compromiso.

Integrarse en la cultura institucional para fortalecer el sentido de pertenencia.

Retroalimentar la información para mejorar el clima laboral, productividad y toma de decisiones.

Promover la comunicación abierta y no crítica para desarrollar habilidades blandas en el equipo de trabajo.



Consejos adicionales para mantener un buen ambiente laboral:

Sé amable y colaborativo, pero establece límites para evitar malentendidos.

Evita hablar mal de colegas; aborda los problemas directamente con ellos.

Distingue entre relaciones personales y laborales.

No lles problemas personales al trabajo.

Expresa gratitud cuando sea necesario.

Conoce a tus compañeros para tratarlos adecuadamente.