

RELACIONES INTERPERSONALES

EN LA VIDA LABORAL

¿Qué son las relaciones interpersonales?

Son aquellos lazos entre dos o más individuos que se comunican bilateralmente o tienen un tipo de interrelación consistentemente, en un rango de tiempo.



¿Cómo podemos mantener relaciones sociales positivas?

En las relaciones interpersonales convergen múltiples habilidades, competencias y destrezas de índole social, a continuación, se describen las principales relacionadas al ambiente laboral:



Trabajo en equipo: ser un integrante proactivo, que pueda contribuir a los objetivos del equipo.



Comunicación: la comunicación efectiva y eficaz es vital para poder desempeñarse en la vida laboral.

Resolución de conflictos: el conflicto es parte del día a día, por lo que saber gestionarlo, es trascendental.



Liderazgo: practicar esta habilidad es relevante para cualquier persona, sin importar cuál sea su labor, podemos liderar desde una tarea sencilla y temporal, lo importante es practicarlo.



Motivación: al igual que el liderazgo, indistintamente de las actividades que se realicen, motivar a las personas a nuestro alrededor traerá beneficio para todos.



Conducta ética: poder tomar decisiones basadas en un sentido ético es una capacidad que puede ser desarrollada como cualquier otra.



Control del estrés: gestionar el estrés es fundamental para poder desempeñarse con eficiencia en múltiples facetas de la vida cotidiana, por ello es importante fortalecer buenos hábitos y manejo adecuado del tiempo.



Empatía: la podemos definir como ponerse en el lugar del otro, sin embargo, ponernos en la posición de otra persona sin considerar su propio contexto y las herramientas actuales que tiene no es verdaderamente empatizar, ya que estaríamos observando el problema o la situación desde nuestra perspectiva.



Comprensión de las diferencias individuales: para llevar relaciones interpersonales favorables es indispensable comprender que las demás personas tienen diferentes aptitudes, competencias, metas, creencias, carácter, preocupaciones y necesidades fuera de la vida laboral.



Te invitamos a **IPN Conexión Saludable**, donde encontrarás materiales y herramientas relacionadas a estas habilidades.