

DECÁLOGO DEL BUEN TRATO

1. **SALUDA** a tus compañeros. Se respetuoso.
2. **SONRÍE**, sin duda con ello aportas alegría al trabajo
3. **ESCUCHA** y acepta con empatía las opiniones diferentes de tus compañeros
4. **INFÓRMATE**, siempre es mejor estar al día en las actividades y proyectos
5. **COLABORA** con tus compañeros. Recuerda que tú también puedes necesitar ayuda.
6. **DISFRUTA** tu trabajo y pásalo bien. El humor crea ambiente de agrado y éxito.
7. **FELICITA** lo bueno. Reconoce el trabajo de tus compañeros.
8. **PIDE DISCULPAS**. Reconocer cuando te equivocas te engrandece.
9. **PIDE POR FAVOR Y DA LAS GRACIAS**. Recuerda que son palabras mágicas.
10. **HAZ UN GESTO AMABLE** todos los días. Verás cómo mejora el clima en tu trabajo

www.larioja.org/prevencionderiesgos

Contra el estrés... EVITA CONFLICTOS EN EL TRABAJO

Yo 
que me
traten bien
¿Y tú...?

Debemos ser conscientes de que nuestras actitudes y conductas tanto verbales como no verbales, tienen repercusiones en los demás y que es fundamental cuidarlas para conseguir un ambiente laboral saludable y satisfactorio para beneficio de todos.

Las relaciones interpersonales en el trabajo son tan relevantes que pueden suponer por sí mismas, si son negativas, un factor de estrés con consecuencias importantes para la salud. Del mismo modo, si este tipo de relaciones son adecuadas y positivas, son un factor preventivo de estrés. **CUÍDALAS**



PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES EN EL TRABAJO...

- ✘ Sonríe y saluda a tus compañeros cuando estés en el trabajo. Procura un contacto visual. No tienes que ser demasiado alegre, pero puedes ser cálido con tus compañeros.
- ✘ Interactúa con tus compañeros cuando tengas oportunidad. Aprende sus intereses, incluyendo el tipo de música que escuchan y el tipo de libros que leen. Pregunta acerca de sus familias. Mostrar interés en tus compañeros de trabajo conduce a una buena relación de trabajo.



- ✘ Ríete con tus compañeros cada vez que algo divertido ocurra. No te enojas cuando un colega se burle de ti. El humor es bueno para la construcción de relaciones con los compañeros, siempre que sea de buen gusto.
- ✘ Evita hablar mal de tus compañeros, incluso de aquellos que no te gustan. Es casi imposible recibir o complacer a todos, pero no permitas que eso conduzca a la acritud. Todavía puedes tener una relación productiva con alguien que no te gusta.
- ✘ Felicita a tus compañeros de trabajo que logran algo. Es importante centrarte en lo que tus colegas están haciendo bien, en lugar de cualquier acción negativa.
- ✘ Muestra respeto por tus compañeros. Cumple con el protocolo de la oficina, respondiendo a los correos electrónicos y mensajes telefónicos en un plazo razonable de tiempo. Al ignorar los mensajes, tus colegas pueden comenzar a sentirse debilitados, especialmente si necesitan información relacionada con el trabajo o tu contribución.

A TENER EN CUENTA EN LOS CONFLICTOS...

Los conflictos en el trabajo son normales pero hay que saber gestionarlos.

La mayoría de las veces, las personas conflictivas no saben que lo son e incluso pueden quedarse realmente sorprendidas al escuchar la opinión que sus compañeros tienen de ellas,

También has de tener en cuenta que lo que tú interpretas sobre el comportamiento de esa persona puede no ser del todo cierto. Es decir, su opinión sobre lo que sucede entre vosotros puede ser muy diferente a la tuya, así como su punto de vista y su interpretación de lo sucedido e incluso puede pensar que eres tú la raíz del problema.

QUÉ PUEDES HACER

- ✓ **Habla con esa persona.** Trata de hablar en privado y exponle con calma el problema, pregúntale si tiene algún problema contigo y pídele que te explique de qué se trata, intentando conocer su punto de vista, sus interpretaciones de lo sucedido, si se siente dolido por algo, etc. Si te limitas a "devolvérselo" a la otra persona de manera indirecta y solapada, con comentarios o críticas a sus espaldas, poniéndole mala cara y comportamientos similares. Con esto solo consigues empeorar la situación.
- ✓ **Cuidado con tu autoestima.** Cuando te encuentras con alguien con quien tienes problemas y no logras solucionarlos, tu autoestima puede verse afectada.
- ✓ **No te lo tomes todo como algo personal.** No tiene por qué ser algo personal contra ti. La otra persona puede pensar que lo único que hace es defender su trabajo, o defenderse de ti o incluso pensar que no hay ningún problema.
- ✓ **Cuidado con la actitud** Cuando afrontes el problema compórtate de una manera educada, sincera y franca. Trata de mantener tus emociones bajo control, no respondas de manera impulsiva ni te dejes llevar por estallidos emocionales. Céntrate en mejorar vuestra relación y resolver diferencias para poder trabajar en paz.
- ✓ Si no puedes sólo **pide ayuda.** Desde el Servicio de Prevención te podemos asesorar en la resolución de conflictos.