



# ¿CÓMO SON MIS RELACIONES EN EL TRABAJO?

Un ejercicio para ayudarte a ver el estado de tus relaciones en el trabajo

## 1 TEST DE RELACIONES EN 3 PASOS

### A ¿Con QUIÉN te relacionas en el trabajo?

Escribe tus relaciones más significativas en el trabajo

### MIS RELACIONES MÁS SIGNIFICATIVAS EN EL TRABAJO

1
2
3
4
5

6
7
8
9
10

### B ¿CUÁL es la salud de esas relaciones?

Valora la calidad de tus relaciones en el trabajo (de la tabla anterior) en la siguiente tabla. Tal vez te ayude revisar algunas características de una relación sana:

- ▶ Transparencia - ambos compartís la información que es relevante (personal si procede).
- ▶ Tiempo - os dedicáis tiempo suficiente.
- ▶ Confianza - hay buena voluntad y apoyo por ambas partes.

#### SALUDABLE


#### PASABLE


#### NO MUY BUENA




**C** ¿POR QUÉ crees que son así?

Comentad en parejas qué es lo que hace que las buenas relaciones funcionen y qué provoca que las otras sean malas. Apunta las cosas más importantes o que te llamen más la atención.

**COSAS QUE MEJORAN LA RELACIÓN**

**COSAS QUE DAÑAN LA RELACIÓN**

**VER: “¿CÓMO PUEDO MEJORAR LAS RELACIONES EN EL TRABAJO?”.**

**2 ¿CÓMO PODRÍAS MEJORAR LAS RELACIONES EN EL TRABAJO?**

Pensando en tus respuestas anteriores, ¿el vídeo te ha proporcionado algunas ideas nuevas para mejorar una mala relación en el trabajo?

Escribe algunas acciones específicas que podrían suponer una diferencia.