

RESOLVIENDO CONFLICTOS CON TU JEFE



Resolver adecuadamente los problemas laborales es trascendente, ya que pasamos gran parte del día en nuestros lugares de trabajo... Pero, ¿Cómo hacerlo?

Qué te parece si juntos vamos encontrando soluciones y nuevos caminos para ir construyendo relaciones laborales de calidad

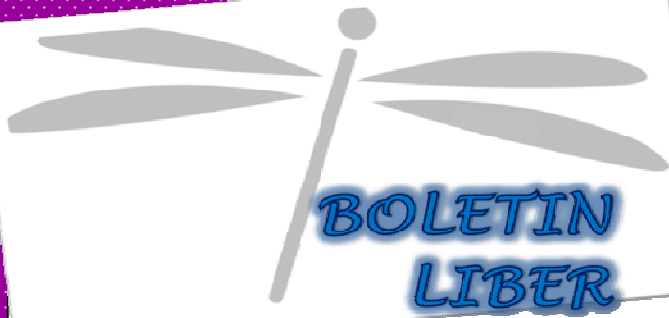
Mi mamá y mi abuela siempre dice en broma: “el trabajo es tan pesado que hasta pagan por hacerlo”, y en verdad lo dicen en broma, pues ambas son personas completamente entregadas a la labor que realizan; pero retomando la frase, desgraciadamente en muchas ocasiones, para algunas personas, esto se vuelve real y, una de las causas más comunes, son los conflictos con nuestro jefe.

Existen muchas causas, sin embargo, la mayoría responden a una comunicación poco efectiva y, como todos sabemos, la comunicación requiere de la participación de más de una persona, es por eso que todo este asunto de la relación laboral se vuelve un completo problema, pues, ¿Cómo mejorar mi comunicación si mi jefe no coopera?, bueno, la primera opción es que le envíes el boletín y el también lo lea, la segunda es tomar en cuenta algunos pasos para mejorar tu comunicación e invitar al otro a hacerlo.



Me gustaría comenzar con una metáfora que recientemente me contaron y que pienso que encaja muy bien con la relación laboral, se trata de la dinámica que los gansos tienen al volar, esa característica formación en V se debe a que trabajan en equipo; el ganso del frente lleva el impacto más fuerte del viento

WWW.CENTROLIBER.COM



facilitándoles el vuelo a los demás, mientras el resto, con sus graznidos van alentándolo; cuando él se cansa, el ganso que va atrás lo sustituye y él se integra al final de la fila. Esto aumenta el 70% de su velocidad. Cuando uno de ellos se enferma, se sale de la formación y dos más lo acompañan, hasta que se recupere o muera, mientras los demás siguen su camino, y los otros dos se integran a otra gansada después de finalizar su tarea.



Recuerda que el objetivo de resolver los conflictos con tu jefe es crear un ambiente laboral mucho más relajado en el que te sientas en completa libertad de realizar tus tareas y utilizar tu creatividad para mejorar tu desempeño, logrando crecer en este ámbito:

Ganar- perder: cuando nos involucramos en discusiones a cerca de la manera en que funciona nuestra institución, podemos vernos envueltos en una situación que solo nos lleva a que si uno gana, el otro debe de perder por lo tanto esto nos da solamente dos opciones. Buscar alternativas diferente a cualquiera de estas dos, es un reto interesante que seguramente te ayudara a desarrollar tu capacidad de resolución de problemas.

Supresión: esto es muy común en las relaciones, incluso no solo en las laborales; se opta por dejar de decir aquello que nos molesta, lo



cual de ninguna manera, apunta hacia la solución de los problemas, simplemente genera frustración y enojo, y esto rara vez se queda en el trabajo, la mayor parte del tiempo se extiende a nuestra casa repercutiendo en la familia y la pareja. La propuesta es que ubiques el problema y como deseas resolverlo. Antes de comentarlo con tu jefe, busca 5 formas diferentes de decirlo, estudiarlas bien y comentarlas con alguien que te pueda dar su opinión a cerca de ellas, pero recuerda, debes de evitar acusaciones y centrarte en las soluciones.

Totalizaciones: siempre, nunca, todo, jamás, son solo algunos ejemplos de esto, si deseas comunicarte mejor con tu jefe, evítalas, hablar de esta forma con alguien da la impresión de poca flexibilidad, lo importante es poder afrontar la situación desde un punto de vista donde sugiramos que todos estamos en la disposición de cambiar.



Gracias y por favor:

Estos pequeños detalles que quizá nuestra madre nos corregía cuando éramos pequeños pueden significar la diferencia en la relación con tu jefe, si la situación es tensa, esto lo relajara, hará notoria tu disposición a llevar una relación respetuosa y amable con él. Por ahí dicen que se atraen más abejas con miel que con hiel.



WWW.CENTROLIBER.COM

Esperamos que estos sencillos consejos te ayuden a afrontar la situación que vives en el trabajo, y mejoras así todos los ámbitos de tu vida.

PSIC. EVELINE MONTSERRAT GONZÁLEZ DUBLÁN

Eveline sabe que los problemas laborales son menos fáciles de afrontar, pero también ha aprendido que disfrutar de lo que hacemos requiere menos energía y da más satisfacción. Ahora da más importancia a los momentos placenteros buscando soluciones a los que no lo son.

PROXIMO BOLETIN:

“APRENDIENDO A VIVIR SIN RENCOR”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.



**LA
RADIO**



Escúchanos y participa activamente
con nosotros a través de:
www.radiomenteabierta.com/thanatos

TODOS LOS LUNES

**18:00 A 19:00 HRS
(MÉXICO)**

*-Trascendiendo
Conscientemente-*

Gracias por ser un lugar

Que apoya la educación de la
Sexualidad...

EGOX SEX SHOP

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL
#9 COLONIA CENTRO.

TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx

