

VALORES HUMANOS

en las relaciones laborales

Hace ya muchos años abandoné dos estupendos puestos de trabajo debido a la presión que ejercían sobre mí, y sé por ello lo que cuesta superar las secuelas que estas experiencias dejan. Esto y la conciencia de que hay muchas personas sufriendo en sus puestos de trabajo, me decidió a escribir sobre las claves posibles para superar adversidades derivadas de las relaciones humanas en el trabajo.



Debido a mi afición al Tai-Chi llevo varios años reflexionando en torno a una de las enseñanzas transmitidas por los antiguos maestros: "invertir en pérdidas". Consiste en: *Dejar que el otro nos ataque con fuerza mientras nosotros no empleamos la mínima fuerza para resistir sino que atraemos la fuerza del otro para luego desviarla. De esta manera, la fuerza del otro pierde su efecto y se desvanece en la nada.*

Estas frases que son evidentes en el campo físico de la lucha, no lo son tanto en el emocional. Su mensaje constituye la clave de mi trabajo diario, del presente escrito y de mi argumentación.

AMBIENTES LABORALES

Cuando un grupo humano funciona con armonía, esta se contagia y se transmiten valores humanos positivos. Este ambiente genera autoestima en sus componentes, que son felices y optimistas ante el futuro; son

abiertos, flexibles, y creen en la capacidad de cambio de los que les rodean. Se acercan a los demás sin juzgar ni criticar, respetando los temores y ansiedades de los demás sin presionarlos. Son muy generosos, no solo con su dinero, sino también con sus recursos, su tiempo y su saber. Poseen un interés genuino por agradar; no exigen, ni demandan y demuestran empatía si algo te ocurre. Surgen así comportamientos y actitudes como APERTURA, SENCILLEZ, AMABILIDAD, GENEROSIDAD, ENTREGA...

Estas características dotan al grupo de cohesión y alegría. Se produce una fuerza centrípeta, esto es, de atracción hacia el centro. Su efecto sobre las personas es de crecimiento personal, gusto por el trabajo y sinergia. La sinergia implica que cuando surge un problema todos los miembros participan en su solución aportando lo mejor de sí mismos, de tal forma que el resultado es muy superior que la simple suma de sus partes.

¿Qué podemos hacer nosotros para generar un ambiente positivo en nuestro lugar de trabajo o en nuestra casa?

- Saludar a los compañeros con cordialidad, llamando a cada uno por su nombre. Mostrar interés por la vida privada de cada uno.
- Hacer sugerencias constructivas para realizar mejoras en el lugar de trabajo.
- Sentirse satisfecho cuando un compañero realiza bien su trabajo o muestra conocimientos superiores.
- No considerarse nunca por encima de aquellos compañeros que realizan actividades inferiores.
- Participar y colaborar activamente en las reuniones o demandas.
- Hacer favores a los demás y ser agradecidos cuando es al contrario.
- Criticar rápida y directamente comportamientos y actitudes inaceptables, pero al mismo tiempo sugerir constructivamente soluciones para mejorar esos comportamientos.
- No "escaquearse" del trabajo dejando a los demás con excesivo trabajo.

- Luchar porque las relaciones personales entre los miembros sean saludables.

-Cuando existan conflictos entre varios compañeros, actuar como reconciliadores en vez de “avivar el fuego”.

Como todo tiene su parte contraria, los seres humanos podemos tergiversar las cosas y encontrarnos de esta manera con ambientes laborales cargados de negatividad, puro veneno para todas y cada una de las personas que integran ese grupo. Los valores anteriormente descritos se invierten: predominan los celos y las envidias, el afán de superioridad, el egocentrismo, la incomunicación y un largo etcétera. Las fuerzas también se invierten, se vuelven centrífugas, se disparan hacia fuera huyendo del foco. Las personas se limitan a hacer el trabajo justo y huyen en cuanto tienen posibilidad, dando prioridad a sus asuntos personales, dejando al resto que “apechugue” como pueda. La comunicación se deteriora hasta extremos nocivos. Nadie está contento, pero no se plantea el tema abiertamente, sino en corrillos secretos donde se desprestigia a



otros compañeros. Son frecuentes los silencios ya que las personas no tienen nada que decirse. Predominan los malentendidos, y se atribuyen a los demás intenciones equívocas por las que se les juzga y critica. La lucha por el poder y el afán de dominio agrava la situación. Es decir, aparece un sinfín de

comportamientos generadores de sufrimientos.

Puede ocurrir que la negatividad se canalice hacia una persona y que encuentre la adhesión espontánea de los demás, eligiéndose una cabeza de turco o víctima. De cualquier forma, de persistir estas condiciones, llega un momento en que uno o varios de los integrantes de este grupo enferman. Las consecuencias para la víctima que padece una situación de estrés laboral prolongado son diversas; su gravedad dependerá del tiempo que dure la situación - sobre todo si hay acoso-, de la respuesta de cada persona y de los mecanismos defensivos que posea para enfrentarse a estas situaciones.

Si usted está sufriendo los efectos negativos del estrés, o está empezando a acusarlos, es posible que se encuentre deprimido o que sienta diversos malestares difíciles de diagnosticar por ser extremadamente difusos y cambiantes. Se desarrollan también manifestaciones específicas relacionadas con aspectos psicológicos, sociales y laborales.

¿Qué podemos hacer para permanecer enteros e íntegros emocionalmente en medio de este sufrimiento? Anímese, existen claves que le permitirán conseguir un pensamiento y una actitud adecuada para enfrentarse al problema con dignidad sin forzar ni manipular el entorno. Y recuerde: “se trata de desviar la fuerza del contrario para que pierda su efecto y se desvanezca en la nada”. No hallará dónde posarse y usted quedará libre...

. . . /

...continuará

Dedicado a mis compas Antonio, María Antonieta, Pedro, José y también a otros que me han permitido compartir los valores del compañerismo, la camaradería, la honestidad y la amistad.

*M^a Carmen Rodríguez
Psicóloga*