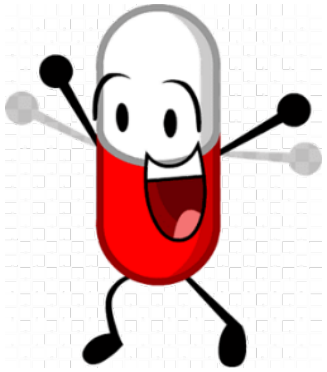
El buen y la buena compañera



Aspectos de una o un compañero que nos pueden hacer ver si tiene una actitud positiva en el entorno laboral:

- Pregunta cuando hay un conflicto, no mal interpreta.
- Se interesa por el bienestar del otro/a y le apoya si es necesario.
- Nombra al autor de las ideas, descubrimientos o datos de otros/as compañeros/as y reconoce su mérito.
- Facilita información, fundamental para un buen trabajo en equipo.
- Se responsabiliza de sus éxitos y, muy importante, también de sus fracasos.
- Ayuda a otras compañeras/os, tiene detalles que facilitan la relación laboral.
- Pone límites con educación y amabilidad.
- Trabaja para transmitir confianza y comprensión hacia los demás.

La buena convivencia aumenta los niveles de satisfacción y felicidad en el trabajo.

Practicar la asertividad [(1)] puede ser una ayuda para llegar a ser un buen compañero/a.

¡Compensa entrenarnos para ser unas y unos grandes compañeros!

(1) **Asertividad** es una habilidad social que consiste en defender los propios derechos sin agredir y/o atentar contra los derechos de los demás.

Fuente: elaboración propia.