

# BUENAS PRÁCTICAS LABORALES: FORTALECIENDO NUESTRO BUEN TRATO Y CALIDAD DE VIDA



## *Trabajo en equipo*

Potenciar un trabajo conjunto, donde las responsabilidades sean compartidas por el grupo y así poder obtener resultados óptimos. Respetando las diferencias individuales, experiencias, motivaciones, emociones, donde nos integremos, coordinando, comunicándonos eficientemente, en un ambiente de confianza y compromiso.

## *Comunicación*

Conocer el mundo que nos rodea, organizar nuestros pensamientos, expresar ideas y entender los pensamientos e ideas de los demás, es la base de las buenas relaciones. Es imposible no comunicar, aunque no queramos o no seamos conscientes. Cuando nos relacionamos, hablemos o no, siempre estamos comunicando y/o transmitiendo algo.



## *Escuchar*

Si no sabemos escuchar, no sabremos comunicar.

Practica escuchar de la siguiente manera:

- > Forma activa: es cuando ponemos atención y confirmamos lo que nos dicen.
- > Escuchar de manera empática: entender lo que nos dicen de forma emocional e intelectual.



## *Empatía*

Esta habilidad nos permite saber cómo se sienten las otras personas, o qué es lo que piensan, comprender las intenciones de los demás, entender sus emociones y poder adelantarnos a sus comportamientos.



---

## Respeto e igualdad



Debemos fomentar el buen trato y armonía en todos los niveles de la Corporación, para construir relaciones basadas en la empatía, tolerancia, igualitarias y que valoren la diversidad como parte primordial de nuestros valores.

El resto es fundamental para que las relaciones funcionen de forma adecuada.

### Algunos ejemplos de conductas esperadas:

- > No hablar de los compañeros/as detrás de ellos.
- > No hacer comentarios negativos.
- > Saludar y despedirse de los compañeros/as de trabajo.
- > No hacer comentarios de la vida personal.
- > No utilizar sobrenombres, burlas, etc.
- > Mantener los espacios comunes en orden y limpios.
- > Utilizar la amabilidad y cordialidad en el trato con los demás.



## Tolerancia

Al vivir en un entorno sociable y comunicarnos constantemente, existen instancias en las que no todos/as estamos de acuerdo respecto de un tema. En el ámbito laboral, sucede que nos encontramos con compañeros/as con diferentes perfiles laborales, historias familiares, capitales culturales o experiencias de vida y reconocemos entonces que todos/as somos distintos/tas.

Cuando seamos capaces de escuchar y comunicarnos sin alterarnos, resolviendo conflictos con inteligencia y asertividad, respetando, intentando llegar a acuerdos, aceptando a los colegas con sus diferencias, será más sencilla la convivencia y mejorará nuestra calidad de vida laboral.

---

## Actitud positiva

La actitud con la que se afronta el trabajo diariamente determina el éxito de las relaciones de todos/as. Tomar cada día como un nuevo desafío, mostrando interés hacia los demás, siendo amables y generando buenas conversaciones permitirá una mejor aproximación entre las personas.



---

## ¡Esto es tarea de todos/as!

