

Tips para una sana convivencia laboral



Coopsana
Juntos por la salud de tu familia



01



No revises tu celular mientras hablas con alguien

Si algún colaborador te busca para conversar o se dirige a ti en medio de una reunión, míralo a los ojos, esta es una señal de que estás atento a escucharlo



Regula el volumen de tu voz

Utiliza un volumen neutro. Ni tan bajo que tengan que pedirte constantemente que repitas lo que acabas de decir, ni tan fuerte que parezca que estás regañando a toda la organización.

03



**No interrumpas,
deja que el otro exprese sus ideas**

Si consideras necesario comentar algo con respecto a una idea que su interlocutor no termina, puedes hacerlo con cuidado y agradeciendo su intervención.

04



Respeto a la privacidad

Escuchar conversaciones ajenas o pararse detrás a mirar lo que el otro está haciendo en su computador, son actos de mala educación.



Utiliza palabras mágicas

Puede ser algo básico o muy académico, pero siempre es bueno saludar, despedirse, decir por favor y dar las gracias.



Llama a cada persona por su nombre

Es molesto cuando alguien utiliza el “hey, tú o aquel”, cuando no recuerda su nombre, o peor aún, cuando usa apodosos en la oficina. Si eres pésimo para recordarlos, asegúrate de tenerlos apuntados o haz tu mayor esfuerzo para aprenderlos.

07



Controla tus emociones

Utiliza tu inteligencia emocional. Si sientes que no puedes controlarte, retírate y busca otro espacio.



Evita hacer algún comentario o regañar de algún colaborador en público

Esto puede resultar humillante para esta persona. Si hay algún tema por aclarar, debes hacerlo pronto y con la persona precisa, antes de que se corran rumores en la organización y afecte la convivencia laboral.



La puntualidad es una muestra de respeto

Cumple con los tiempos pactados,
recuerda que el tiempo de las demás
personas también es muy valioso.