ESCUELA COLOMBIANA DE INGENIERÍA JULIO GARAVITO
UNIVERSIDAD

EQUILÍBRATE

SEPTIEMBRE 2026

SECCIÓN 1 Relaciones interpersonales en el trabajo

En el trabajo compartimos mucho más que tareas y responsabilidades. Cada día interactuamos con personas que tienen diferentes experiencias, ideas, formas de trabajar y maneras de afrontar los retos. En medio de esta diversidad, nuestras relaciones se construyen a través de pequeños encuentros, conversaciones, acuerdos y gestos cotidianos.
Cultivar relaciones basadas en el respeto, la confianza y la consideración nos ayuda a crear espacios donde podamos trabajar juntos, expresar nuestras ideas y afrontar los retos de manera constructiva.

¿Por qué es importante comunicarnos claramente?

En el trabajo, una buena comunicación nos permite entendernos, coordinar nuestras tareas y expresar lo que necesitamos. Cuando compartimos la información de manera clara y damos espacio para escuchar y preguntar, reducimos malentendidos y facilitamos que las situaciones puedan resolverse de manera constructiva.

Una comunicación saludable incluye:

- Escuchar: antes de responder.

- Expresar: una necesidad con claridad.

- Preguntar: en lugar de asumir.

- Acordar: Buscar soluciones

La manera en que nos comunicamos, colaboramos y tratamos a los demás puede contribuir a construir un entorno de trabajo más saludable.

SECCIÓN 2 ¿Cómo construir relaciones saludables?

01 Construir confianza

Cumplir lo que acordamos, ser coherentes entre lo que decimos y hacemos, reconocer nuestros errores y tratar la información de los demás con responsabilidad ayuda a generar relaciones donde las personas pueden sentirse seguras para colaborar.

02 Valorar el trabajo de los demás

Agradecer una ayuda, reconocer un esfuerzo o valorar una buena idea puede hacer que las personas se sientan vistas y valoradas.

03 Respetar límites

Respetar los tiempos, espacios, responsabilidades y límites personales de los demás ayuda a mantener relaciones más equilibradas.

04 Saber pedir y ofrecer ayuda

ofrecer apoyo cuando podemos hacerlo fortalece la colaboración y evita que las personas tengan que enfrentar solas las dificultades.

Seguimos construyendo bienestar juntos.
Espera la próxima edición de Equilíbrate