

# LA SANA CONVIVENCIA LABORAL: UN INGREDIENTE ESENCIAL PARA EL ÉXITO EN LA UNIQUINDÍO



Desde el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y el Programa de Riesgo Psicosocial, hemos reiterado la importancia de generar unos ambientes de trabajo seguros, saludables y armónicos a través de una sana convivencia laboral positiva.

El lugar de trabajo es un espacio donde pasamos gran parte de nuestra vida. En él, tenemos el privilegio de interactuar con compañeros de diferentes personalidades, culturas y compartir experiencias. Por eso, es importante que cada uno de nosotros contribuya a construir un ambiente de sana convivencia que permita el desarrollo personal y profesional de cada uno de nosotros.

Es por esto que, la sana convivencia laboral es una responsabilidad compartida por todos los miembros de la Universidad del Quindío. Es importante que cada uno asuma su papel y contribuya a crear un ambiente de trabajo positivo y productivo. En este sentido, podemos fortalecer las siguientes acciones:

- 1. Fomentar el respeto y la tolerancia:** El respeto y la tolerancia son valores fundamentales para una sana convivencia laboral, respetarse mutuamente, independientemente de sus diferencias en términos de género, edad, raza, religión, orientación sexual o cualquier otra condición.
- 2. Fomentar la cooperación:** La cooperación es la capacidad de trabajar juntos para alcanzar un objetivo común. Cooperar entre sí para lograr los objetivos de la Universidad del Quindío y crear un ambiente laboral positivo.
- 3. Fomentar la comunicación efectiva:** La comunicación efectiva es esencial para una sana convivencia laboral. Por ello, es importante ser capaces de comunicarse de manera clara, concisa y respetuosa.
- 4. Fomentar la resolución de conflictos:** Los conflictos son inevitables en cualquier ámbito de la vida, pero es importante saber resolverlos de manera constructiva. Aprender a resolver los conflictos de manera pacífica y respetuosa.
- 5. Crear un ambiente laboral positivo:** El ambiente laboral es el conjunto de condiciones físicas, sociales y psicológicas en las que se desarrolla el trabajo. Un ambiente laboral positivo es aquel que favorece la salud y el bienestar de los trabajadores.

Si todos hacemos un esfuerzo por promover la sana convivencia laboral, obtenemos un ambiente de trabajo más agradable y productivo, donde todos podamos sentirnos cómodos y respetados. Además, contribuimos a que en nuestros lugares de trabajo mejoremos el clima laboral, aumentemos la satisfacción laboral, reduzcamos el estrés y el agotamiento.

Además de las estrategias mencionadas anteriormente, todos podemos coadyuvar a una sana convivencia laboral adoptando las siguientes recomendaciones:

- Sea amable y respetuoso con sus compañeros de trabajo.
- Sea tolerante con las diferencias de los demás.
- Esté dispuesto a cooperar con sus compañeros de trabajo.
- Comunique sus ideas y sentimientos de manera clara y respetuosa.
- Sea abierto al diálogo y a la resolución de conflictos.

Es de reiterar, que desde el programa de riesgo psicosocial estaremos prestos apoyarlos en lo que requieran, y pueden comunicarse a través del correo [riesgopsicosocial@uniquindio.edu.co](mailto:riesgopsicosocial@uniquindio.edu.co)

---

*“No somos un equipo porque trabajamos juntos. Somos un equipo porque respetamos, confiamos y nos preocupamos por el resto del equipo.” – Vala Afshar*

---

#### Referencias bibliográficas

- Acosta, J. (2022). La convivencia laboral: un reto para la salud mental. *Revista de Psicología Clínica*, 25(1), 1-10.
- Bisquerra, R. (2019). *Psicología de la educación y del trabajo*. Madrid: Pearson.
- Chávez, E., & Martínez, A. (2021). La convivencia laboral como factor de bienestar en el trabajo. *Revista de Psicología Clínica*, 24(2), 1-10.