



¿Fomento espacios de respeto en mi trabajo?

Te invitamos a realizar un "check list"
de las acciones que realizas en tu entorno laboral:



¿Soy amable?

- ☐ Ofrezco ayuda a alguien ocupada(o): "¿Necesitas que te apoye con algo?"
- ☐ Cedo la palabra con respeto en una reunión para que todas y todos participen.
- ☐ Felicito sinceramente los logros ajenos, aunque no me beneficien directamente.
- ☐ Agradezco el trabajo de otras personas: "Gracias por tu esfuerzo, hizo la diferencia."
- ☐ Comparto conocimiento y facilito recursos de trabajo con quien lo necesite.



¿Me comunico asertivamente?

- ☐ Marco límites personales con respeto: "Prefiero que en este momento hablemos sólo de temas de trabajo".
- ☐ Me comunico con respeto para trabajar mejor. Son parte de mi día: el saludo, "por favor" y "gracias".
- ☐ Freno rumores o chismes: No participo en comentarios negativos y personales sobre compañeras o compañeros.
- ☐ Evito insinuaciones, piropos o frases de connotación sexual.

¿Fomento el respeto?

- ☐ Escucho sin interrumpir.
- ☐ Valoro opiniones diferentes.
- ☐ Mantengo la privacidad de la información sensible.
- ☐ Trato a todas y todos en igualdad: no discrimino.
- ☐ Me conduzco sin favoritismos: trato con equidad y de manera justa a todas y todos

¿Actúo con profesionalismo?

- ☐ Propicio el trabajo en equipo para alcanzar los objetivos comunes de nuestra institución.
- ☐ Pongo las necesidades de nuestra comunidad laboral por encima de los intereses personales.
- ☐ Respeto la pluralidad de ideas para fomentar la convivencia armónica.
- ☐ Realizo con responsabilidad y compromiso las encomiendas que me han confiado.
- ☐ He leído nuestro Código de Ética.

"Si es con respeto, es trabajo digno"



unidad.atencion.oig@congresoqroo.gob.mx



983 83-2-28-22 Ext.1421

