

## Hábitos Básicos Laborales

### Basic Labor Habits

María Dolores Martínez García <sup>a</sup> Ana Grisel Sanjuan Merida <sup>b</sup>

#### Abstract:

Identify the basic labor habits, allows the incorporation of healthy alternatives for the care of the employed in your work area, also as the generation of systems seeking prevention and control in those aspects and customary practices affecting the health and, as a result, the quality of professional life.

#### Keywords:

Habits, labor, health, profesional, employed, assistance, punctuality

#### Resumen:

Al identificar los hábitos básicos laborales, se permite la incorporación de alternativas saludables para el cuidado del colaborador en su área de trabajo, así como la generación de sistemas que buscan la prevención y control en aquellos aspectos y prácticas habituales que afectan la salud y, en consecuencia, la calidad de vida profesional.

#### Palabras Clave:

Hábitos, laboral, salud, profesional, colaborador, asistencia, puntualidad

### Introducción

Cada día, al iniciar las actividades laborales, damos por hecho el plan que se tiene para llevarlas a cabo, dando paso a los hábitos laborales, que si bien pueden beneficiarnos, también pueden estar mermando la calidad de nuestro desempeño en el trabajo.

De acuerdo con Covey (2003), un hábito consiste en generar patrones de conducta a través de una acción repetida, para responder y desempeñarse de forma constante. Si bien un hábito se decide realizar, ¿enteramente podría definir quién soy? (Ver figura 1).

Cada acción que se realiza de manera monótona en el área de trabajo, tiende a generar patrones de conducta que pueden impedir un adecuado desarrollo y desenvolvimiento laboral. 1

Un estudio realizado por la revista digital Alto Nivel en el 2013, dio como resultado la identificación de los principales malos hábitos laborales en México, ya que si bien somos reconocidos por ser “trabajadores”, esto no

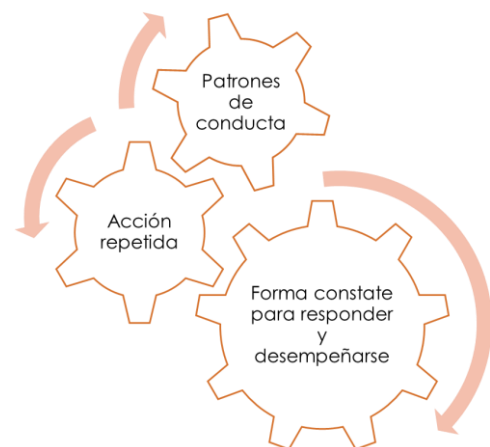


Figura 1. ¿Qué es un hábito?

Fuente: elaboración propia con base en Covey (2003).

significa que las empresas no tengan la necesidad de lidiar con los siguientes hábitos pocos saludables para la productividad y, en esencia, para uno mismo: 2

<sup>a</sup> Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico Administrativas, administración, Email: maria\_martinez1078@uaeh.edu.mx

<sup>b</sup> Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico Administrativas, administración, Email: anasanjuan@live.com.mx

- Falta de amor por la camiseta.
  - 45% de los trabajadores mexicanos laboran en un área distinta a la que estudiaron.
  - 34% de los trabajadores mexicanos cambian de carrera debido a la falta de orientación vocacional.
  - 39% de los trabajadores mexicanos se obsesiona con sus tareas y trabaja en periodos vacacionales.
- Impuntualidad.
  - 7 de cada 10 trabajadores mexicanos llegan tarde al trabajo.
  - El retraso suele ser entre 10 y 30 minutos.
  - 83% de los trabajadores mexicanos acepta que la impuntualidad puede afectar su vida laboral.
- Irresponsabilidad.
  - La palabra “ahorita” tiende a ser una característica de la reputación laboral.
  - Gran tendencia a la procrastinación laboral.
  - La mayoría carece de responsabilidad con su misma persona.
- El salario.
  - 78% de los trabajadores mexicanos están descontentos con su salario actual.
- Horarios.
  - Más del 85% de los trabajadores mexicanos espera su hora de salida (se anticipan a preparar todo para llegar antes de la hora al checadore).
  - Propicia que no terminen sus tareas y por ende se acumulan.
  - En el peor de los casos, se llevan el trabajo pendiente a casa.

### Desarrollo

El hábito se compone de tres elementos indispensables (ver figura 2): conocimiento, actitud y habilidad (Covey, 2003).

- Conocimiento. ¿Qué hacer y por qué hacerlo?
- Actitud. Querer hacerlo.
- Habilidad. ¿Cómo hacerlo?

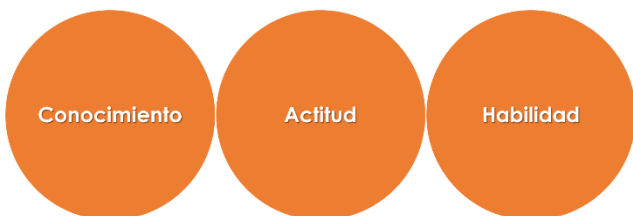


Figura 3. Elementos de un hábito.

Fuente: elaboración propia con base en Covey (2003).

La situación usual para iniciar o dejar de lado ciertos hábitos se da en los propósitos de año nuevo (Duhigg, 2015), ya que solo el 8% de las personas lo logra. Dicha “falta de compromiso” no es más que el desconocimiento de la función de los hábitos. Al desconocer cómo es que funcionan, no podemos tener conciencia de su repercusión en nuestra vida diaria y mayormente en la laboral.

Duhigg (2015) determinó cómo se forma un hábito (ver figura 3). Establece que debe existir una señal para realizar la acción, que en consecuencia produce una recompensa. 3

- Señal. El detonante que le indica al cerebro ponerse en piloto automático dando paso al hábito que se ha de usar en la situación actual.
- Rutina. La acción física, mental o emocional que se hace inmediatamente después de recibir la señal.
- Recompensa. Lo que ayuda al cerebro a decidir si en el futuro valdrá o no la pena recordar el mismo ciclo.

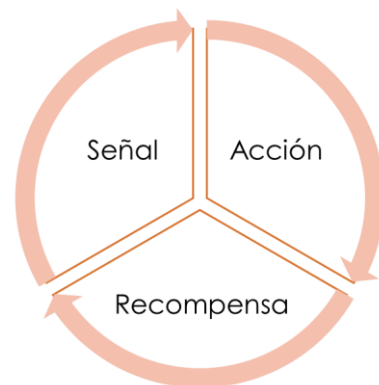


Figura 2. ¿Cómo funcionan los hábitos?

Fuente: elaboración propia con base en Duhigg (2015).

Al conocer el funcionamiento de un hábito, puede estar más consciente de si la recompensa que estoy obteniendo realmente me beneficia (porque es a largo plazo) o solo es una pantalla para excusar mi hábito.

Por ejemplo, cuando se tiene un proyecto muy grande y genera cierta fatiga laboral, un mal hábito es salir a fumar, ya que la recompensa que se obtiene es momentánea (relajarse y regresar más “descansado” al trabajo) aunque a un precio demasiado alto que repercute en la salud a largo plazo.

Si bien lo más conveniente sería no fumar, dado que es un hábito, es difícil identificar la señal que da como resultado esa acción. Generalmente hasta que no vemos un daño mayor (consecuencia severa como enfermarse), no nos percatamos que dicho hábito nos está perjudicando.

Duhigg (2015), hace mención a que el cambio se da por una motivación, ya sea para mejorar aspectos físicos,

espirituales e incluso emocionales. Conociendo la función de los hábitos, es posible una mejor toma de decisiones. Para sustituir los malos hábitos es indispensable estar al tanto de las señales (desde horarios, estaciones del año, clima laboral, emociones, entre otros). Si bien es recomendable hacer una lista de aquellos hábitos que se desean cambiar, se debe iniciar con pequeñas victorias para no saturarse y darse por vencido (Duhigg, 2015), ya que es más sencillo sustituirlos que eliminarlos.

## Conclusiones

Diversos autores como Fuster-Fabra (2007), Reads (2017), Rovey (2009) y Roth (2017) coinciden en que son varios los malos hábitos laborales que se tienen las organizaciones, por lo que, se puede concluir que los principales hábitos básicos laborales son cuatro. (Ver figura 4). 4-7

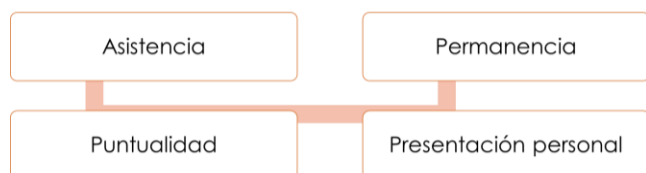


Figura 4. Principales hábitos básicos laborales.  
Fuente: elaboración propia.

- Asistencia.
  - Tendencia de no faltar.
  - Justificación válida de faltas.
- Puntualidad.
  - Tendencia de asistir a laborar en la hora indicada.
  - Conclusión de actividades a la hora indicada.
  - Entrega de actividades en la hora indicada.
- Permanencia.
  - Tendencia de mantenerse en el área laboral por el tiempo establecido.
  - Realizar tareas específicas sin demostrar fatiga laboral anticipada.
- Presentación personal.
  - Tendencia en la imagen frente a las demás personas.
    - ✓ Higiene
    - ✓ Vestimenta adecuada
    - ✓ Arreglo personal

Si bien es cierto que cada empresa determina funciones específicas para sus colaboradores, los hábitos antes mencionados son básicos para cualquier puesto, ya que son indispensables como estilo de vida profesional para

alanzar el éxito, tal cual como la frase de Aristóteles: *“Somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto sino un hábito”*.

Tom Corley\* hace nueve recomendaciones de hábitos para mejorar la calidad laboral:

1. Buscar nuevas metas.
  - Crear lista de objetivos diarios.
  - Trazar plan de acción para lograr los objetivos.
2. Apostar por el crecimiento.
  - Desarrollo en lo laboral y personal.
  - Conocimiento de los ideales propios para tomar las oportunidades.
3. Cuidar la salud.
  - Mejorar la alimentación.
  - Practicar ejercicio.
  - Sustituir aquellos hábitos que repercuten en mi salud.
4. Relacionarse de manera óptima.
  - Aprender los nombres de compañeros de trabajo.
  - Fortalecer lazos de amistad y laborales.
5. Moderar el estilo de vida.
  - No caer en extremos.
  - Buscar un equilibrio en cada área.
6. Acabar lo que se empieza.
  - Intentar terminar los proyectos a la brevedad (optimizar tiempos).
  - Iniciar con las tareas pequeñas (aquellas que no demandan demasiado tiempo).
7. Subir al barco del optimismo.
  - Actitud positiva.
  - Menos juicio y más compañerismo.
  - Transformar problemas en oportunidades.
8. Evitar pensamientos limitadores.
  - Evitar la frase “no seré capaz de esto”.
  - Eliminar de inmediato las ideas de rechazo y menosprecio propio.
9. Vivir y disfrutar logros personales.
  - Evitar sueños imposibles.
  - Disfrutar más y quejarse menos.

Los hábitos no son más que aquellas actividades que realizamos de manera repetida, ya sea por costumbre o por monotonía. Al conocer cómo funcionan, podemos tomar la decisión de continuar o no con aquellos que pueden dañar la salud, dando como resultado un bajo desempeño laboral.

Como se mencionó con anterioridad, lo ideal es identificar aquellos que pueden resultar más “fáciles” de modificar

\* Tom Corley, escritor, conferencista y motivador de gran renombre en Estados Unidos.

que otros, para, de esta manera, no saturarse y dejar inconclusos nuestros objetivos.

A practicar hábitos que traigan consigo una recompensa a largo plazo, podemos determinar que son buenos y que ayudarán a mejorar nuestro estilo de vida personal y profesional, dando lugar a un desempeño laboral eficaz y eficiente.

## Referencias

- [1] Covey, R. (2003). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa. México: PAIDÓS. Recuperado el 26 de Junio de 2018.
- [2] Gutiérrez, T. (19 de Noviembre de 2013). Alto Nivel. Recuperado el 28 de Junio de 2018, de Revista Digital Alto Nivel: <https://www.altonivel.com.mx/liderazgo/management/39220-cuales-son-los-malos-habitos-mexicanos-en-el-trabajo/>
- [3] Duhigg, C. (2015). El poder de los hábitos. México: Ediciones Urano S.A. Recuperado el 22 de Junio de 2018.
- [4] Fuster-Fabra, F. F. (2007). Retos laborales del nuevo milenio. España: Lulu.com. Recuperado el 27 de Junio de 2018.
- [5] Reads, S. (2017). Hábitos de poder. (K. C. Rodríguez, Trad.) México: Babelcube. Recuperado el 25 de Junio de 2018.
- [6] Robey, D. (2009). El poder de los hábitos positivos. Barcelona: Amat, S.L. Recuperado el 24 de Junio de 2018.
- [7] Roth, B. (2017). El hábito del logro. Alcanza tu máximo potencial y toma el control de tu vida. México: Penguin Random House. Recuperado el 27 de Junio de 2018.