Habits and Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

HÁBITOS Y SEGURIDAD

Los hábitos son las pequeñas decisiones que toma y las acciones que realiza cada día. Según los investigadores de la Universidad de Duke, los hábitos representan alrededor del 40% de nuestros comportamientos en un día cualquiera.

Conseguir un ascenso en el trabajo o alcanzar logros cruciales en su carrera no es algo que ocurra o caiga en sus manos. Muchas veces, todo lo que se consigue hay que ganárselo y trabajar por ello. Ganarse el éxito significa comprometerse a trabajar duro, tener una gran actitud y dedicación. Por eso es importante desarrollar los hábitos adecuados en el trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

HÁBITOS – CÓMO FUNCIONAN

Considere los hábitos como un proceso de tres partes. La primera parte es el desencadenante, la segunda es la rutina o el comportamiento en sí, y la tercera es la recompensa.

Ejemplos

Usted es soldador y todos los días se somete a una prueba de seguridad, pero muchos días decide no bajarse el casco mientras suelda. ¿Por qué elige seguir un procedimiento de seguridad y no el otro? Tal vez, porque tienes que entregar su JSA al final del día y ha aprendido que se revisa. La recompensa sería no ser disciplinado por un supervisor, por lo que elige hacer el JSA todos los días. Por otro lado, elige no bajarse la careta de soldador porque es difícil ver a través de ella y sabes que los

supervisores rara vez entran en su área de trabajo. La recompensa es que crees que es más rápido hacer la tarea, puedes ver mejor y aún no se ha lesionado. En su mente no hay ninguna consecuencia que probablemente venga que sea más negativa que la recompensa que recibe por no ponerse el casco, así que continúa con el comportamiento.

COMO PROTEGERSE

HÁBITOS DE LAS PERSONAS DE GRAN ÉXITO EN EL TRABAJO

Estos son algunos de los hábitos de las personas altamente exitosas en el trabajo.

- **La programación lo es todo**

Programar significa mantener un tiempo establecido y no desviarse de lo que se debe realizar. Las personas de éxito saben que no hay lugar para retrasar lo que hay que hacer ahora.

- **Priorizar**

Se centra en ser excelente en lo que hace. No realiza múltiple tarea. Sabiendo que la multitarea a menudo se interpone en el camino de la productividad, las personas de éxito prefieren priorizar y eliminar lo que no les orienta hacia su éxito.

- **No tomarse en serio a sí mismos**

En lugar de centrarse en sus defectos, haga bien en mejorar en lo que hace dedicándose a más trabajo.

- **Planificar**

Las personas con éxito saben planificar. Tienen el hábito de planificar sus actividades.

- **Rendición de cuentas**

Las personas de éxito se responsabilizan de cómo emplean su tiempo.

- **Enfocar**

Entienda la importancia de la tarea profunda y rigurosa que podría afectar su éxito, por lo que lanza su energía a sus principales prioridades primero.

- **Hacer ejercicio con regularidad**

Cuando su cuerpo se siente bien, también lo hace su mente. Hacer ejercicio regularmente le ayuda a concentrarse, le da energía.

- **Dormir lo suficiente**

Usar aparatos electrónicos mientras se está en la cama, comer alimentos con alto contenido de azúcar antes de dormir o mantener altos niveles de estrés a lo largo del día pueden obstaculizar una buena noche de sueño.

- **Mantener una actitud positiva**

Mantenga una actitud positiva y vea soluciones en lugar de problemas, oportunidades en lugar de fracasos.

- **Agradecer**

Las personas con éxito aumentan su autoestima y su valor personal apreciando a las personas que les rodean. Saben dar las gracias y mostrar aprecio por todo lo bueno que han recibido.

PENSAR EN LA FELICIDAD

Para aliviar el estrés, trabaje en sus hábitos personales. Puede que necesite dormir más, comer más alimentos saludables y adoptar una buena rutina de ejercicios. Si la gestión del estrés no aumenta su positividad tanto como esperaba, pruebe lo siguiente:

- Sonría.
- Cambie su forma de pensar sobre las cosas.
- Antes de quejarse, haga una pausa.
- Anticípate los problemas y planifique cómo va a responder a ellos.

CONCLUSIÓN

Preste atención a los hábitos a los que se aferra y a cómo le afectan diariamente. ¿Cuántos de estos hábitos son positivos y cuántos son negativos? Fíjese en las decisiones que toma en el trabajo y, si se llevan a comportamientos negativos, busca cómo cambiarlos. Si aborda el desencadenante o experimenta una recompensa diferente por sus comportamientos, puede encontrar una forma de cambiar los malos hábitos.