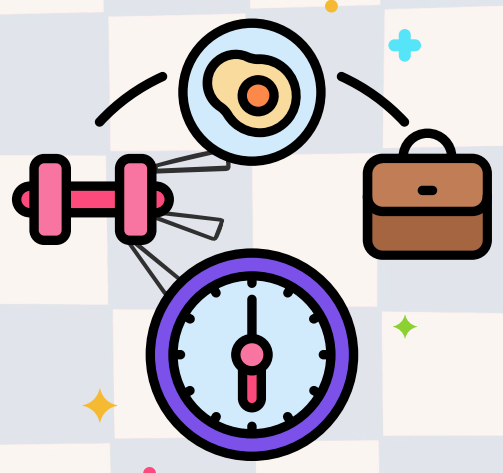




# MEJORA TUS HÁBITOS EN EL TRABAJO

Los hábitos influyen en la identidad de las personas y en su comportamiento. Actitudes como la impuntualidad, las faltas de respeto o la distracción pueden perjudicar la imagen profesional.

Para desarrollar buenos hábitos, se deben reconocer áreas de mejora y establecer objetivos específicos. Pregúntate **qué hábitos deseas mejorar** y **qué conductas nuevas debes incorporar o eliminar** en tu vida laboral

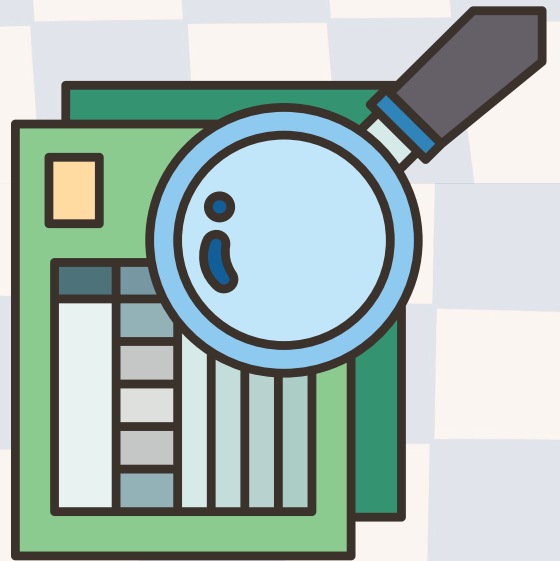


Es bueno tener un plan de mejora para convertir **objetivos** en **acciones**. La perseverancia es clave para formar hábitos mediante la **repeticón** en diferentes situaciones laborales

## Puntos clave para desarrollar hábitos laborales

01

Observación de **patrones** y **errores** frecuentes para la implementación de un plan de acción mediante el ajuste y **anotaciones** respecto a los métodos de trabajo y una **retroalimentación** por parte de los supervisores.

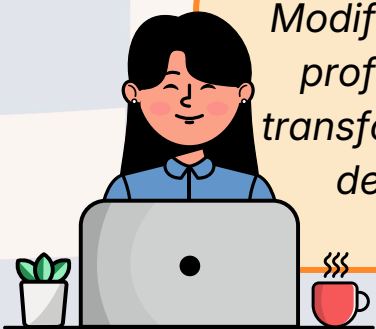


02

Definir **metas pequeñas** y premiarlas con **incentivos** fomenta la constancia y el progreso. Mantener un **entorno ordenado**, tanto físico como digital, reduce distracciones y mejora la concentración.



*Modificar nuestros hábitos favorece el desarrollo personal y profesional, por lo que identificar áreas de oportunidad y transformarlas en fortalezas es vital para conseguir un mejor desempeño en el trabajo y una mejor calidad de vida*



Te recomendamos visitar la página IPN Conexión Saludable, donde encontrarás más herramientas y técnicas para desarrollar hábitos saludables en el trabajo.