



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTIN DE PORRES

Modulo I

# “La conducta en el lugar de Trabajo”

Una guía para crecer personal y profesionalmente, para vivir en armonía, para respetar, tolerar y lograr que nuestra convivencia, sea el “mejor lugar para trabajar”

Viviana Monzon Dieguez

**Líder en Gestión y Dirección del Desarrollo del Talento Humano**

# Nuestros Objetivos:

Este modulo “La conducta en el lugar de Trabajo” contiene valores, principios y reglas de comportamiento que se deben observar en todas las áreas, es una invitación formal a promover y reforzar la obligación de mantener una conducta y actitud positivas, hacer las cosas correctamente y asegurar que la filosofía de la entidad esté completamente entendida y compartida por todos, de obligatorio cumplimiento y se convierta en un compromiso de vida.

# Dinámica “Mi nuevo Nombre

**Tiempo:** 35 minutos

- **Participantes:** ilimitado
- **Material:** tarjetas y marcadores
- **Desarrollo:** se escriben en la tarjetas nombres divertidísimos como: “pimpinela, la chilindrina etc.” y antes de empezar el evento se le entregan al azar las tarjetas a los participantes, el nombre que les aparezca será su nombre de toda la noche, se le explica a todos que solo se pueden llamar por ese nombre todo el día, los que digan el nombre real de alguien se les acumulan como puntos negativos que al final de la día, al que más se equivocó se le asignara un castigo.

# Unas sencillas reglas básicas podrían hacernos la vida mucho más fácil...

1. Si abriste, cierra
2. Si encendiste, apaga
3. Si desordenaste, ordena
4. Si ensucias, limpia
5. Si no sabes arreglar, busca al que sepa
6. Si no sabes qué decir, calla
7. Si debes usar algo que no te pertenece, pide permiso
8. Si te prestaron, devuelve
9. Si no sabes cómo funciona, no toques
10. Si es gratis, no lo desperdicies
11. Si no es asunto tuyo, no te entrometas
12. Si no sabes hacerlo mejor, no critiques
13. Si no puedes ayudar, no molestes
14. Si prometiste, cumple
15. Si ofendiste, discúlpate
16. Si no sabes, no opines
17. Si opinaste, hazte cargo
18. Si algo te sirve, trátalo con cariño Aquí viene lo mejor:
19. Si no puedes hacer lo que quieres, por lo menos trata de querer lo que haces



# PRINCIPIOS Y VALORES QUE NOS DEFINEN: Son el referente ético que sirve de guía para nuestra actitud y comportamiento

## PRINCIPIOS

1. LOS BIENES PÚBLICOS SON SAGRADOS
2. EL INTERÉS GENERAL PREVALECE SOBRE EL INTERÉS DE LOS PARTICULAR
3. EL TALENTO HUMANO ES EL CAPITAL MÁS VALIOSO DE LA ENTIDAD
4. LA FUNCIÓN PRIMORDIAL DEL COLABORADOR DE LA USMP ES CALIDAD DE SERVICIO
5. LA ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCION AL CLIENTE IMPLICA LA RESPONSABILIDAD POR GENERAR RESULTADOS



## Valores

EFICIENCIA – RESPONSABILIDAD -  
CREATIVIDAD – TRANSPARENCIA  
JUSTICIA – EFICACIA -  
COLABORACIÓN  
COMPROMISO - LEALTAD –  
SOLIDARIDAD - TRABAJO EN  
EQUIPO  
UNIVERSALIDAD MEJORAMIENTO  
CONTINUO - OPORTUNIDAD  
EFICIENCIA – RESPONSABILIDAD -  
CREATIVIDAD – TRANSPARENCIA

## Módulos

- 1. Mis hábitos**
- 2. Mis Relaciones Profesionales**
- 3. Reglamento Interno**
- 4. Hábitos que molestan**



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTIN DE PORRES

Modulo I

# “Mis Hábitos”



Viviana Monzon Dieguez  
Líder en Gestión y Dirección del Desarrollo del Talento  
Humano

# Mis hábitos en el lugar de Trabajo

Los malos hábitos de trabajo se desarrollan usualmente con el tiempo. Puede ser que eres de los que siempre llegan tarde a las reuniones, que envías informes después de la fecha límite para hacerlo o que tienes una baja productividad. Cambiar malos hábitos de trabajo por buenos puede tener como resultado un ambiente de trabajo más eficiente y más feliz.

Vamos a empezar por hacer una lista de tus hábitos de trabajos actuales, pensar en que impresión estás dando en el trabajo, y tomar los pasos necesarios para cambiar esos hábitos:



## Decidamos que queremos cambiar...

Si no tienes ganas de cambiar un hábito, lo más probable es que no tendrás la fuerza de voluntad necesaria para cambiarlo. Los malos hábitos de trabajo pueden evitar que consigas promociones o ser visto como un miembro del equipo serio y un buen trabajador.

SI ESTAS ESPERANDO  
UNA SEÑAL  
PARA CAMBIAR DE  
HABITOS...  
ESTA ES LA SEÑAL

hábitos.mx



# ...Decidamos que queremos cambiar...

## Has una lista de tus malos hábitos de trabajo

Antes de que puedas cambiar tus malos hábitos, debes inventariar todos aquellos hábitos que puedan parecer malos a ojos del gerente, tus colegas y /o a ti mismo.

### Algunos ejemplos de malos hábitos de trabajo pueden ser:

No cumplir con las fechas límites, navegar por internet por razones personales, llegar tarde al trabajo o a las reuniones, ser negativo, ser ruidoso o un agitador en la oficina, usar un humor inapropiado en el trabajo, hablar en voz alta,

**Las bases para el cambio.** Claridad, sé extramente claro acerca de qué, porqué y cómo quieres el cambio; compromiso, sin él, existen dudas, titubeos y vacilaciones; consistencia, a lo largo de cada paso, escoge la opción saludable.



Recuerda que eres la única persona que puede decidir cuándo es el momento ideal para cambiar un mal hábito. **¿Listo?**



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTÍN DE PORRES

Modulo II

# “Mis Relaciones Profesionales”

## ¿Qué Son?

- ▶ Son aquellas relaciones que se desarrollan en el ambiente laboral y se establecen entre el trabajo y el capital en el proceso productivo.
- ▶ Las relaciones profesionales definen la calidad de las interacciones entre empleadores y trabajadores, y por ende se define también la calidad de una sociedad.



Líder en Gestión y Dirección del Desarrollo del Talento Humano

# Mis relaciones profesionales



## Calidad en las relaciones personales y profesionales

Durante nuestra experiencia en la tierra, convivir con los demás está a la orden del día.

Vamos a ver cinco características que deben existir para experimentar mejores relaciones en lo Profesional Si los pones en practica disfrutará de relaciones más estables, duraderas, afianzadas

La **amabilidad**: una persona amable es una persona fácil de amar

**EL contacto frecuente**: Busca tiempo para un buen y positivo contacto con las personas a quienes aprecias, amas, quieres; llámalas, escríbeles, ve a comer con ellos, a tomarse un café, escríbeles.

**Ante todo la verdad**: Para que exista una relación sana, lo básico es que exista verdad . Cuando mientes, creas desconfianza, no eres alguien de fiar.

**La humildad**: Dios resiste la bendición a los que son soberbios y da gracia a los humildes. la humildad te lleva a ganar, sostener y obtener mejores y beneficiosas relaciones con todos los demás. Nadie está por encima ni por debajo de otros, tómalo en cuenta.

**La Confidencialidad**: La información que se maneja a lo interno de las organizaciones como parte de sus procesos, constituye uno de sus bienes intangibles más valiosos. EVITA la divulgación de aquellos datos privados que puede conllevar perjuicios administrativos y personales

# Diez tips para establecer buenas relaciones con sus compañeros de trabajo

- **Conozca a sus compañeros de trabajo**
- **Escuche**
- **Sea amigable**
- **Evite chismes o decir cosas negativas sobre sus demás compañeros de trabajo**
- **Sea agradecido**
- **Ajuste su estilo de trabajo**
- **Ofrezca su ayuda**
- **Acepte la crítica constructiva**
- **Adáptese a su lugar de trabajo**



# Dinámica “EQUILIBRIO COLECTIVO”

Título: EQUILIBRIO COLECTIVO: LA ESTRELLA.

Objetivo: Favorecer la confianza y la cooperación y cohesión grupal. Estimular el sentido del equilibrio.

Participantes: Grupo clase. Material: Ninguno.

Tiempo: Entre 15 y 30 minutos.

Desarrollo: Todo el grupo en círculo, dados de la mano, con las piernas un poco abiertas y separados hasta tener los brazos estirados. El grupo se numera del 1 al 2. Las personas que tienen el número 1 irán hacia delante y las del 2 hacia atrás. Hay que dejarse caer hacia atrás o hacia delante muy despacio hasta conseguir el punto de equilibrio. Una vez conseguido se pueden cambiar, los 1 irán hacia atrás y los 2 hacia delante. E, incluso, acabar intentando pasar de una posición a otra de forma ininterrumpida.

Evaluación: ¿Qué dificultades se produjeron?. ¿Qué problemas hay en la vida real para confiar en un grupo y lograr cooperar cada cual desde sus potencialidades?.

***“Hay que dejarse caer muy despacio para conseguir el equilibrio del grupo”***



USMP  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTIN DE PORRES

Modulo III

# “Reglamento Interno USMP”

Un **reglamento** es un conjunto ordenado de **normas** que tiene validez en un cierto contexto. Para exista un reglamento, debe haber una **escala jerárquica** y una **autoridad** con la potestad de hacer cumplir las normativas establecidas.

Viviana Monzon Dieguez

Líder en Gestión y Dirección del Desarrollo del Talento HumanoC



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTÍN DE PORRES

# Dinámica : ACEPTACIÓN DE NORMAS DE INTEGRACIÓN

## **OBJETIVO**

Evaluar la importancia del establecimiento de normas en el proceso de integración de un grupo, así como la necesidad de establecer claramente un objetivo. Evaluar las conductas individuales en el proceso de integración de grupo.

## **TIEMPO:**

**Duración: 45 Minutos**

Dividido en subgrupos de 6 participantes.

Viviana Monzon Dieguez

**Líder en Gestión y Dirección del Desarrollo del Talento Humano**



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTIN DE PORRES

Modulo IV

# Hábitos que molestan

**Hábitos que  
molestan en el  
ámbito  
profesional**



# SOMOS EL REFLEJO DE NUESTROS HÁBITOS

Nuestra vida, tiene una forma definida. Sea para bien o para mal, llevándonos irresistiblemente hacia nuestro destino.



# Malos Hábitos QUE MOLESTAN

- COMERSE LAS UÑAS EN UNA REUNIÓN.
- PEGAR EL CHICLE ENCUALQUIER PARTE.
- LLEGAR TARDE AL TRABAJO.
- ARROJAR PAPELITOS QUE NO SIRVE ENCUALQUIER LUGAR.
- DEJAR EL CÉLULAR ENCENDIDO EN LUGARES DE REUNIÓN.
- El chisme interno (con el compañero de trabajo)
- Ruidos altos (al colocar música trabajando)
- Olores fuertes (perfumes fuertes, mala higiene)
- Utilización excesiva de móviles durante reuniones.
- La falta de gestión del trabajo



# FACTORES EN LOS HÁBITOS QUE MOLESTAN

- ✓ Exigencias y controles de los Jefes
- ✓ La etiqueta de la persona
- ✓ Normas del lugar
- ✓ Ética y respeto

<https://www.youtube.com/watch?v=KXFbsvcnzMs>



# Los hábitos que molestan... Provocan

- Son una falta de cortesía o de educación laboral.
- No considerar el esfuerzo de los demás en su trabajo
- Violar normas del trabajo.
- Falta de disciplina y respeto a los demás en el trabajo.



© Can Stock Photo - csp0604514



© Can Stock Photo - csp8595051

# HÁBITOS QUE MOLESTAN



# Hábito que molestan al compañero de trabajo...

Hoy llego un poquito tarde' (¿Hoy nada más?)

Tufo a tabaco

¿Me presta su LAPICERO, ¿“porfa”?

