

Etica personal del trabajo

Le *etica de trabajo* se refiere a un conjunto de principios morales, valores y actitudes alrededor del comportamiento en el trabajo.

Tygerly 2022 ha identificado cuatro cualidades que ejemplifican una buena ética de trabajo:

- **Confiabilidad:** cumplir obligaciones a tiempo, comportarse apropiadamente en reuniones físicas y virtuales.
- **Productividad:** navegar constantemente las prioridades y encontrar maneras inteligentes de usar el tiempo, completar tareas importantes y entregar resultados de alta calidad.
- **Apropiación y autonomía:** ejercitar la iniciativa y mostrar que se pueden seguir instrucciones de los demás; aprender y mejorar.
- **Colaboración y apoyo al equipo:** tener la capacidad de mirar más allá del rol individual y establecer relaciones de trabajo positivas con los otros. Apoyar las responsabilidades del equipo y actuar como jugador del mismo.

Ejemplos de una mala ética de trabajo incluyen:

- Baja calidad de trabajo
- Tardanza consistente
- Falta de atención a las fechas límite
- Foco en las metas propias a costa de las del equipo
- Abuso y acoso hacia los demás

¿Cómo construir una ética de trabajo sólida?

Desarrollo de la autodisciplina

Para ser confiable y productivo in el ambiente de trabajo, se requiere autodisciplina. Por supuesto, todos tenemos períodos de baja productividad, mayor procrastinación y estrés. No obstante, la autodisciplina es el proceso de entender como se trabaja, incluyendo el conocimiento del propio ritmo de trabajo y cuando aplica la autoexigencia. Se trata de una habilidad que hace más profesional al que la posee.

El desarrollo de la autodisciplina involucra el entendimiento del autocontrol y el mantenimiento de la energía. Piensese en aquellas tareas que se sienten fáciles (las tareas que aportan energía) y las tareas que se sienten difíciles (las tareas que drenan energía). Luego, piense en que tareas tienen mayor impacto para la compañía, que tareas ayudaran al alcance de los objetivos y que tareas tienen menor prioridad. Asigne mayor prioridad a aquellas tareas que otorgan mayor energia y generan mayor impacto en la compañía.

Cuando una tarea se siente difícil de lograr, considere hacer algunos ajustes tales como la colaboración con un colega o entregarse a si una recompensa al finalizar.