

# ¡Yo Trabajo, Yo Me Quedo!

La actitud en el trabajo marca la diferencia. No solo determina si nos quedamos, sino cómo nos desarrollamos.

Adaptarse y crecer son claves para mantenernos en un empleo. Todos podemos lograrlo con las herramientas adecuadas.



# ¿Qué esperan de mí en mi trabajo?

## Puntualidad

Llegar a tiempo muestra respeto. Organiza tu transporte con anticipación.

## Compromiso

Cumple lo que prometes. Tu palabra vale mucho en el ambiente laboral.

## Adaptabilidad

Los cambios son normales. Aprende a fluir con ellos sin resistencia.



# Actitudes Positivas en el Trabajo



## Colaboración

Ayuda a tus compañeros cuando lo necesiten. El apoyo mutuo construye equipo.



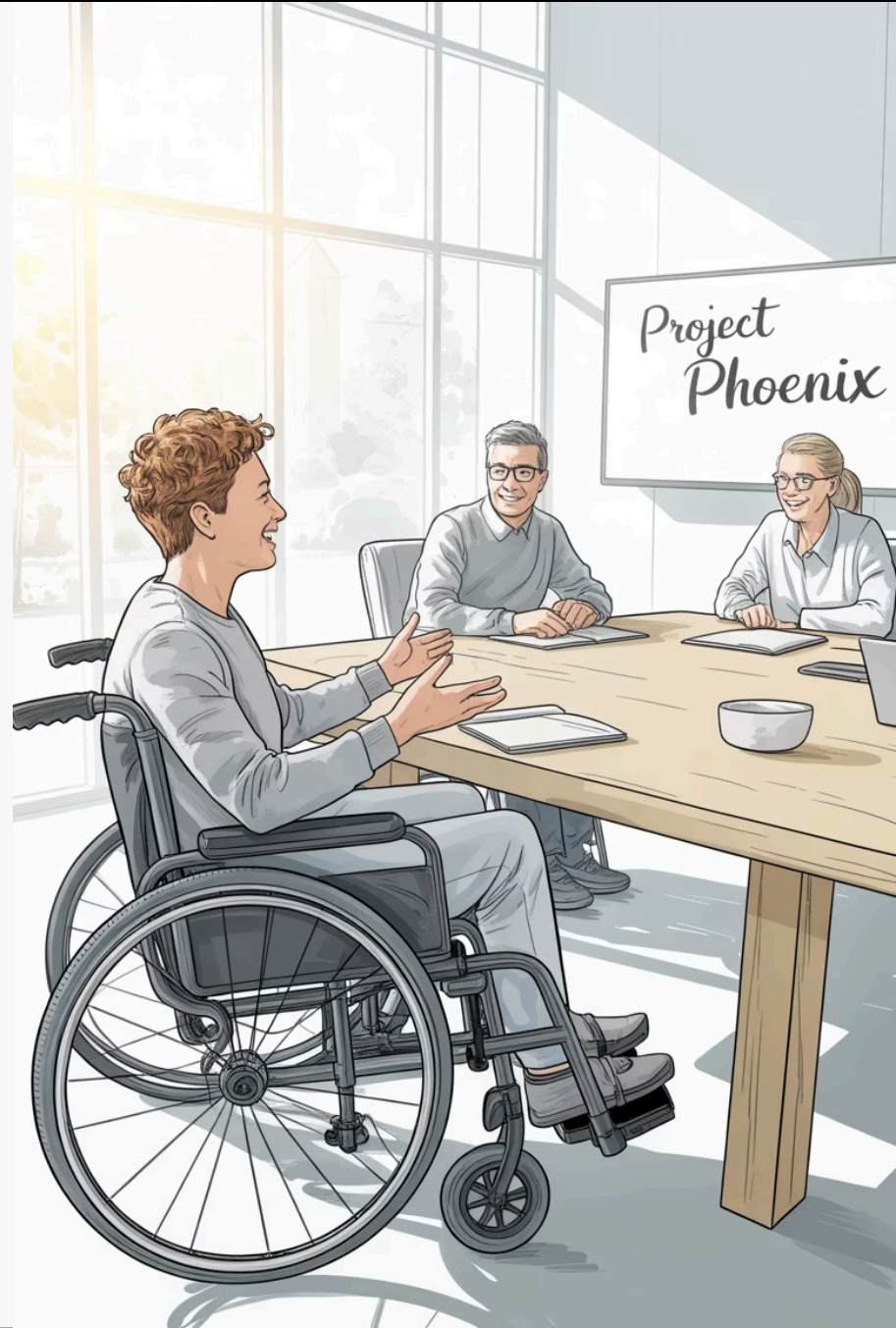
## Iniciativa

Propón soluciones cuando veas problemas. Tus ideas son valiosas.



## Proactividad

Anticípate a las dificultades. Resuelve antes de que crezcan los problemas.







# Actitudes Negativas en el Trabajo



## Irresponsabilidad

Faltar sin avisar o dejar tareas incompletas daña tu imagen profesional.



## Chismes y rumores

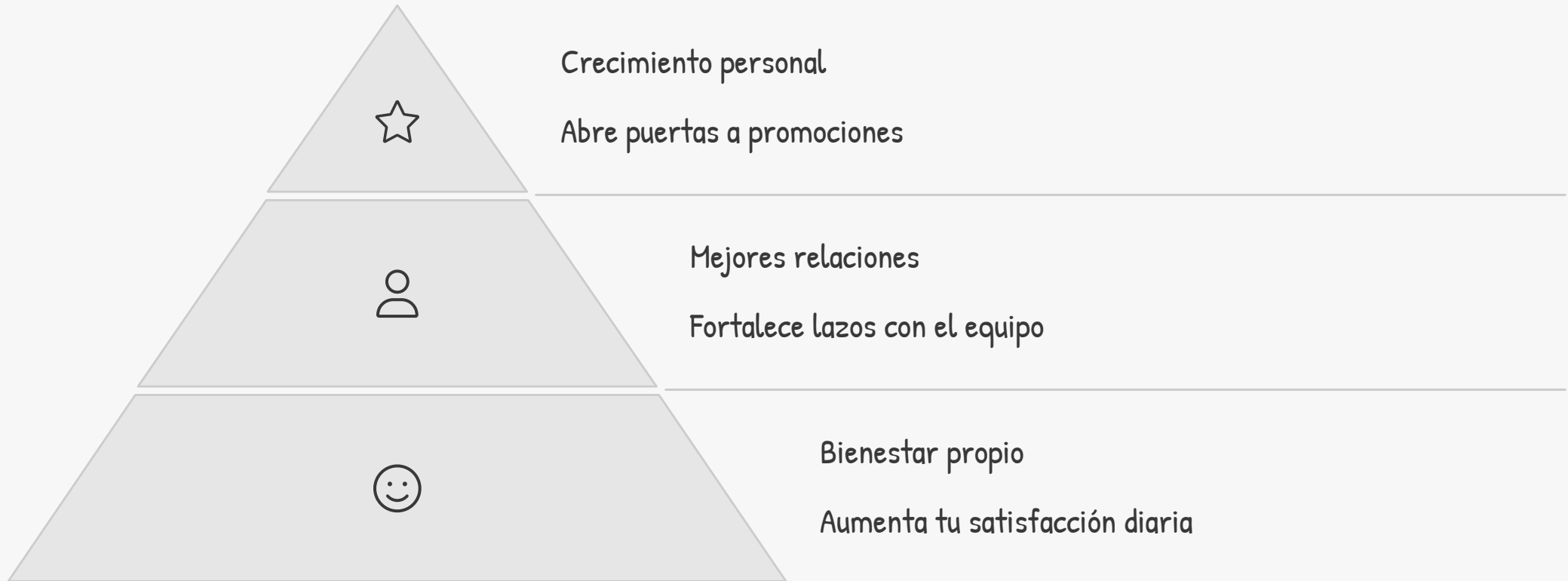
Participar en comentarios negativos genera un ambiente tóxico para todos.



## Desmotivación

Tu apatía se contagia. Afecta al equipo y reduce la productividad general.

# ¿Por qué es importante una actitud positiva?





# La comunicación con mi jefe



Escucha atentamente

Toma notas si es necesario. Pide aclaraciones cuando no entiendas algo.



Comunícate con respeto

Usa un tono amable. Expresa tus dudas de manera constructiva.



Informa avances y obstáculos

No esperes que te pregunten. Mantén a tu jefe informado regularmente.

# Comunicación con los compañeros

Compartir información

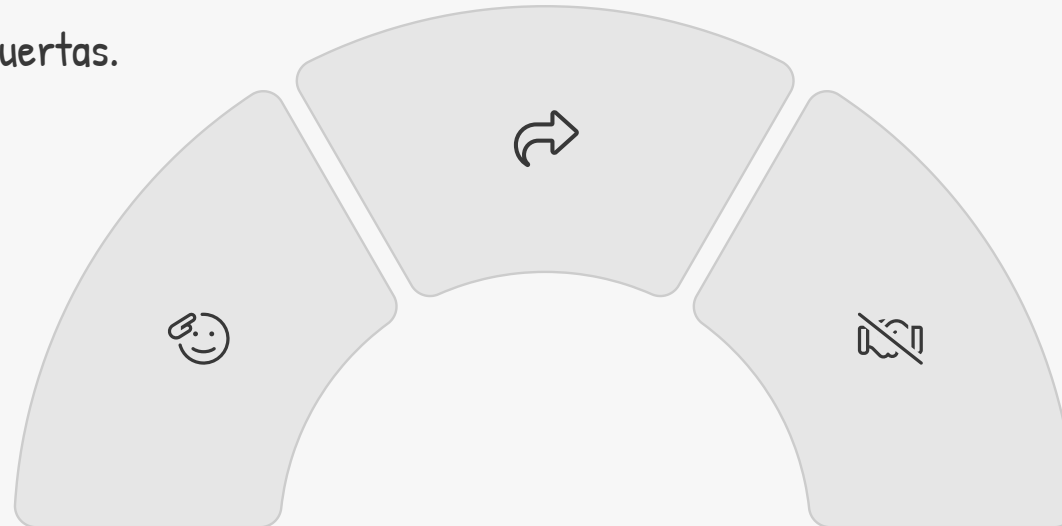
No guardes datos importantes. El equipo funciona con comunicación abierta.

Resolver malentendidos

Habla directamente con la persona.  
Evita involucrar a otros innecesariamente.

Respeto mutuo

Trata a todos como quieres ser tratado. La empatía abre puertas.





# Control Emocional en el Trabajo

## Identifica tus emociones

Reconoce qué sientes antes de actuar. Nombra la emoción específica.

## Aplica técnicas de calma

Respira profundo. Cuenta hasta diez. Da un breve paseo si es posible.

## Busca apoyo si lo necesitas

No dudes en pedir ayuda. Un mediador puede ser muy útil.







## Resolución de Conflictos



### Escuchar

Deja hablar sin interrumpir. Presta verdadera atención.



### Buscar puntos comunes

Identifica áreas de acuerdo. Construye desde lo que comparten.



### Acordar soluciones

Propón compromisos realistas. Verifica que todos estén conformes.



### Pedir mediación

Si persiste el problema, busca ayuda de un tercero imparcial.

# ¡Yo soy responsable!



Cumplir horarios

Llega a tiempo, todos los días

---



Completar tareas

Termina lo que empiezas

---



Ser ejemplo

Inspira a los demás



## Beneficios de ser responsable y positivo

**85%**

### Mejor clima laboral

Los equipos positivos reportan mayor satisfacción en el trabajo.

**70%**

### Reconocimiento

Empleados responsables reciben más oportunidades de crecimiento.

**90%**

### Relaciones duraderas

Las conexiones positivas se mantienen incluso fuera del trabajo.



## Conclusión: ¡Elige ser la mejor versión de ti!



Cada día es una nueva oportunidad. Tu actitud marca la diferencia.

Lo que aportas al trabajo define tu futuro. ¡Tú eliges cómo brillar!