



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

Construyendo hábitos organizacionales

Construir hábitos que contribuyan a la excelencia personal y organizacional

@camaraaburrasur





CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR





CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

¿De qué vamos a conversar?

- Sobre los hábitos
- Hábitos personales que impactan el clima y la productividad
- Cómo construir hábitos organizacionales



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



**En una
palabra, ¿Cuál
es tu sentir
respecto a tus
hábitos ?**

<https://www.menti.com/alqnr995tptb>



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

Individuo



Equipos- Tribu





CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



Somos nuestros hábitos

Los hábitos los
determinan la cultura



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

Las personas tomamos más de
35.000 decisiones en un día.
Una porción sorprendentemente significativa de nuestra
vida cotidiana está hecha de
Hábitos.



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

¿Qué son los Hábitos?



- Comportamientos automáticos y repetitivos que se adquieren a través de la práctica
- Tienden a ocurrir de manera inconsciente en respuesta a ciertos estímulos o situaciones.
- Son rutinas que se arraigan en nuestra vida diaria
- Influyen significativamente en nuestro rendimiento, productividad y bienestar tanto a nivel personal como organizacional.



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

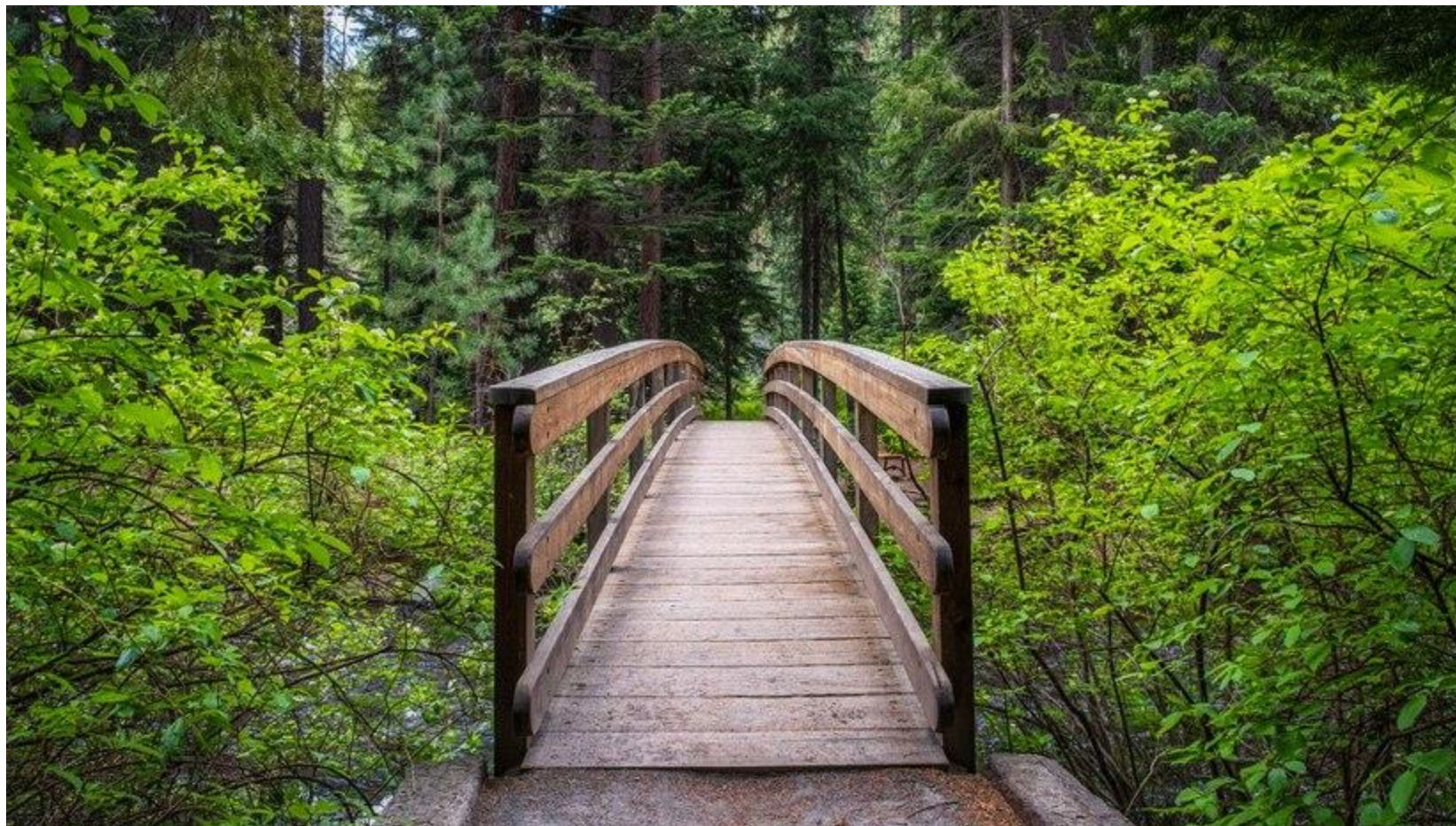


Los hábitos nos definen, son la posibilidad de expansión o límite; la diferencia y lo que se interpone entre lo que somos y lo que queremos ser.

B



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



A



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

¿Qué nos Permiten los Hábitos?

1. Eficiencia: Los hábitos nos ayudan a automatizar tareas, lo que nos permite realizarlas de manera más rápida y eficiente.
2. Consistencia: Al convertirse en comportamientos repetitivos, los hábitos nos ayudan a mantener la consistencia en nuestras acciones, lo que es esencial para lograr metas a largo plazo.
3. Productividad: Al establecer hábitos productivos, podemos maximizar nuestro tiempo y esfuerzo, lo que nos permite lograr más en menos tiempo.





¿Qué Más Nos permiten los Hábitos?

4. Mejora continua: Los hábitos nos permiten incorporar cambios positivos en nuestra vida de forma gradual y constante, lo que conduce a una mejora continua tanto a nivel personal como organizacional.

5. Autodisciplina: La práctica de hábitos nos ayuda a desarrollar autodisciplina y autocontrol, lo que es esencial para alcanzar nuestras metas y superar obstáculos.

4. Bienestar: Al establecer hábitos saludables, como hacer ejercicio regularmente o meditar, podemos mejorar nuestro bienestar físico, mental y emocional.

- Nos permiten crecer y evolucionar





CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



¿Tienes identificados tus hábitos?

¿Cuáles hábitos quieres tener en tu vida?

¿Que moviliza un hábito?





CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



La **Brecha** entre la **intención** y la **acción**

Levanta la mano si sabes que la falta de priorización de tu día a día en el trabajo aumenta el estrés y hace que se reduzca tu productividad.



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



¿Por qué nos cuesta
ser consistente con
nuestros hábitos?



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



- Patrones
- Creencias
- Costumbres
- Experiencia

¿Cómo vamos con esas promesas que hicimos en navidad para el 2024?



**Posicionar un hábito
implica más que
ganas y buenas
intenciones.**

**Implica consciencia
Persistencia
Seguimiento
consistencia**





CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



<https://www.youtube.com/watch?v=GaU8ngstOS8>

¿Cómo se forman los hábitos?

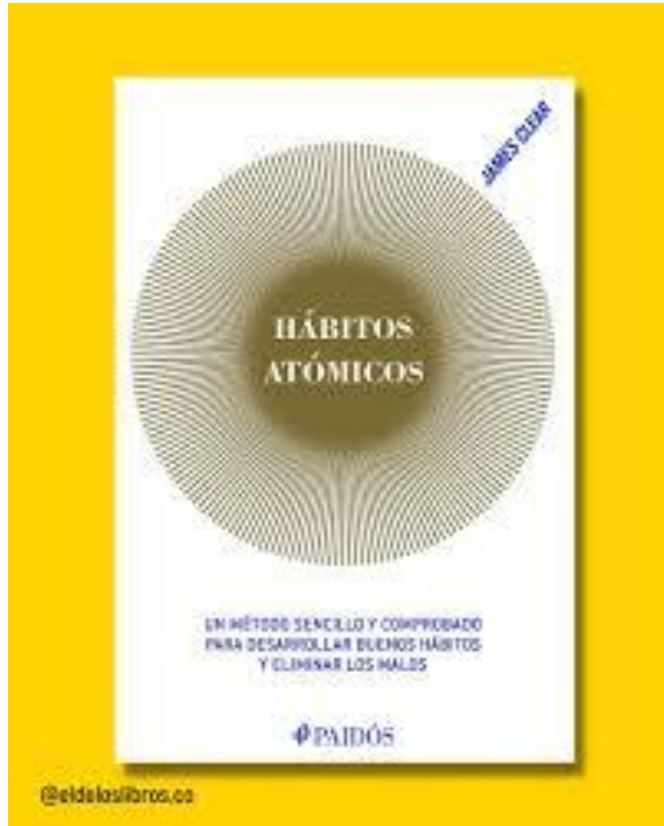


CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR





James Clear

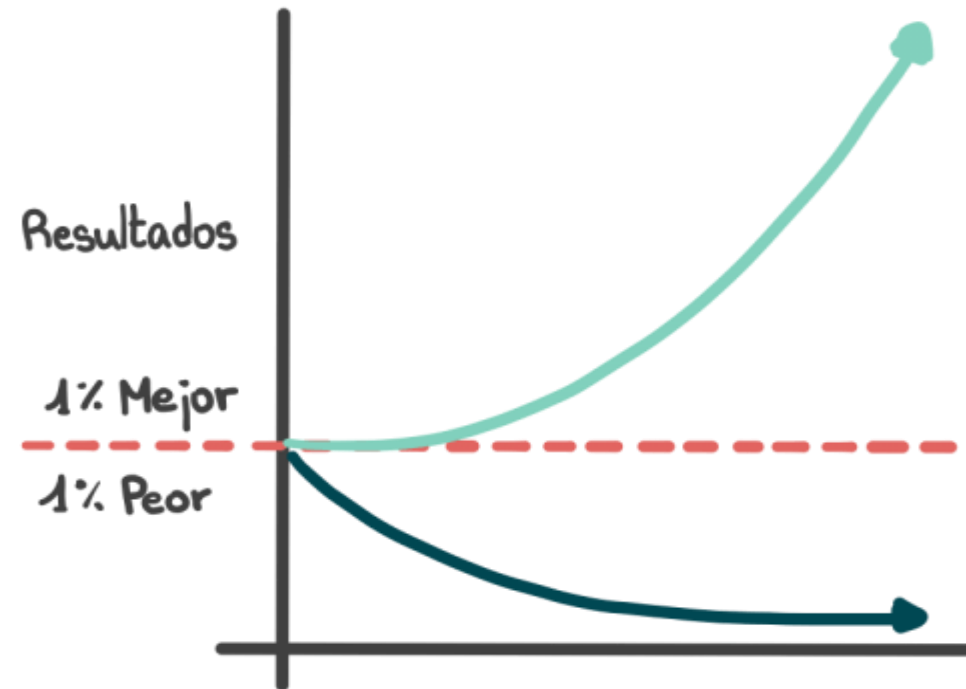
1% mejor cada día



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

1% peor cada día durante un año. $0,99^{365} = 0,03$

1% mejor cada día durante un año. $1,01^{365} = 37,78$



Centrarse en la mentalidad



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

¿Cómo Crear un Hábito?

Para crear nuevos hábitos, lo ideal es seguir una serie de recomendaciones que harán mucho más fácil el proceso.

Define los hábitos de forma clara.

Hazlo atractivo.

Hazlo fácil.

Hazlo satisfactorio.

Hacerlos acumulativos

Deben tener una
satisfacción en el
trasfondo





CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



**Somos espejo con
nuestros hábitos.**

**Seguimos el reflejo
de otros**



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

- Las organizaciones están compuestas por personas.
- Cada persona tiene sus hábitos personales
- Los equipos son la suma de los hábitos personales de sus miembros
- Las organizaciones tienen hábitos de acuerdo a su cultura



Hábitos Organizacionales



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



**La cultura es la
base sólida de
posicionamiento
de hábitos**



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



INTERNATIONAL
LEAN SIX SIGMA

LOS HÁBITOS, LA BASE DE LA
CULTURA ORGANIZACIONAL.

Ing. Santiago Mayagoitia

https://www.youtube.com/watch?v=sC_QgNcOVfg

¿Cuál es la diferencia entre los hábitos personales y organizacionales?





CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

1. Contexto

2. Objetivos y
Metas

3. Impacto

4. Flexibilidad
y
Adaptabilidad

5.
Apropiación



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

Los hábitos organizacionales le apuntan:

- Al desempeño organizacional
- Al posicionamiento de la cultura organizacional
- Al compromiso organizacional
- Al crecimiento de la organización
- A la mejora continua





CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



¿Cómo ser
consistente en los
hábitos
organizacionales?



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

1. Objetivos y expectativas claras

2. Fraccionar en pequeños pasos. Menos, es más

3. Generar visibilidad y recordación.
Comunicación aspecto clave

4. Establecer rutinas periódicas

5. Trabajar en el proceso



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

Mover montañas
es complicado,
mover piedras es
fácil



Estrategias Para Posicionar Hábitos.



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

1. Encuentra un compañero de responsabilidad: Comparte tus metas con otros. El apoyo y la motivación de otras personas pueden ser fundamentales para mantener la consistencia en el proceso de adquisición de hábitos.
2. Celebra tus éxitos: Reconoce y celebra cada pequeño éxito en el camino hacia la formación del hábito..
3. Sé paciente y compasivo contigo mismo: El proceso de adquisición de hábitos lleva tiempo y esfuerzo, y es normal experimentar contratiempos en el camino. Sé paciente contigo mismo y no te desanimes si no ves resultados inmediatos. En lugar de eso, enfócate en aprender y crecer a lo largo del proceso.
4. Mantener el compromiso

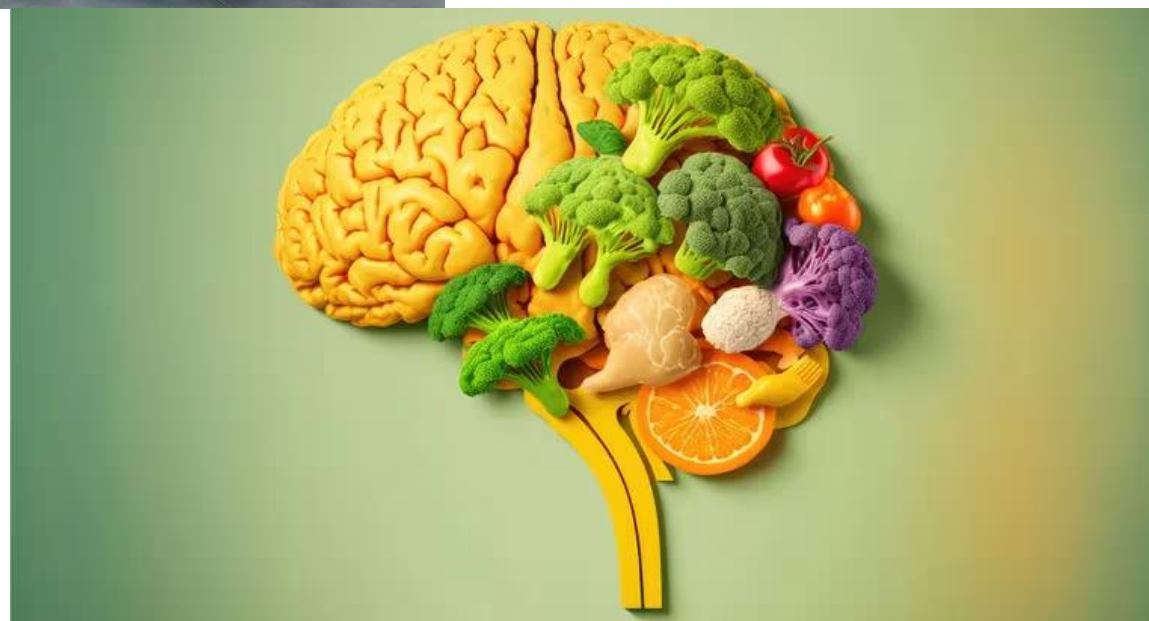


CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



A las compañías si les importan
los hábitos de sus empleados.

Malos hábitos personales tienen
implicaciones en la organización.





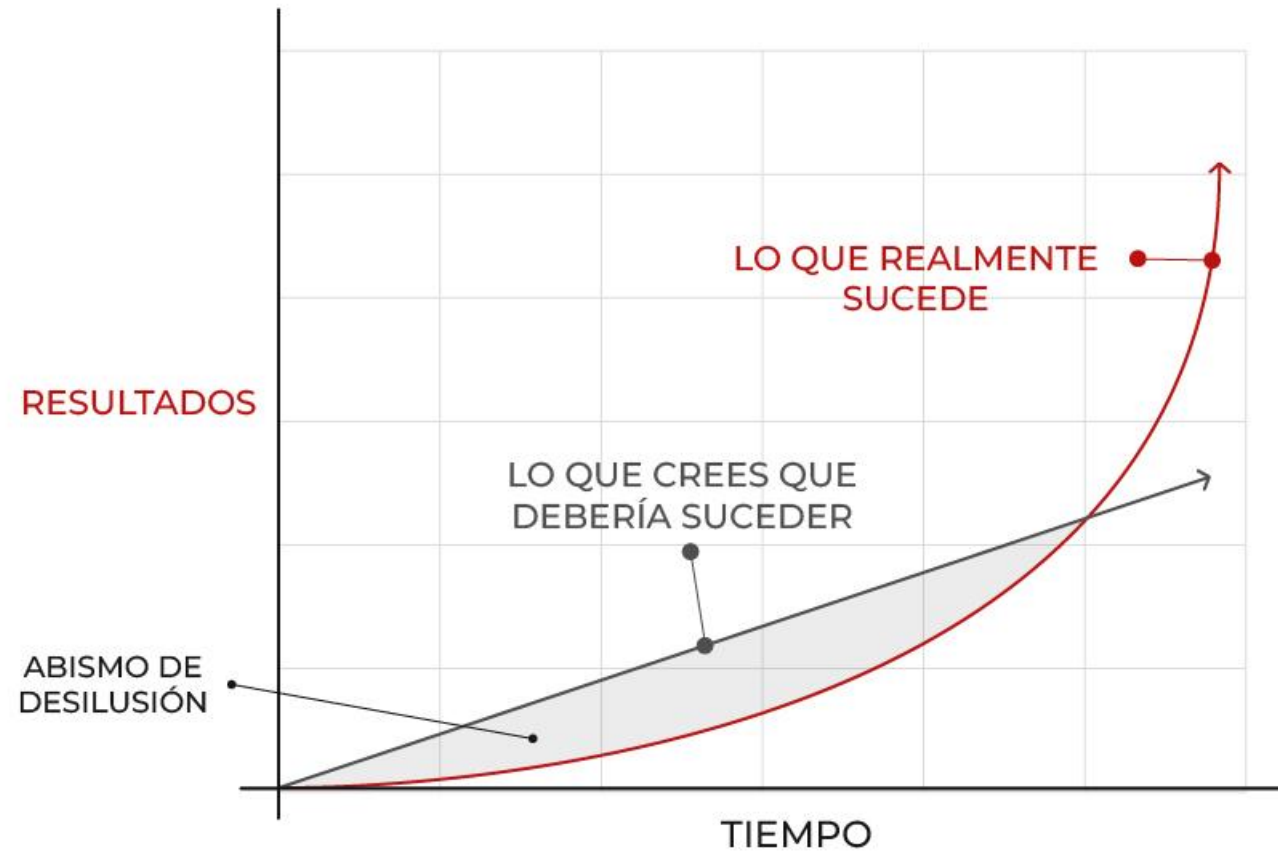
CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

Buenas Prácticas que Nos Deja James Clear

- Un historial de hábitos es una manera sencilla de medir si cumpliste con un hábito. El método más sencillo consiste en conseguir un calendario y **marcar con cruces los días en que seguiste tu rutina. Vemos el avance**
- Esta lista incluía metas como: «No pierdas el tiempo. **Asegúrate de estar haciendo algo útil siempre**» y «Evita las conversaciones triviales»
- “**Nunca romper la cadena**” es un mantra muy poderoso.
- **Enfocarse en pocos hábitos**



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



Principio de la meseta del potencia latente- Libro Hábitos Atómicos



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



Capas del
cambio para
posicionar
hábitos



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

- 
1. Cambio de resultados: externo. Se centra en lo medible y visible
 2. Cambio en el proceso. Se centra en rutinas. Modus operandi
 3. Cambio de identidad. Se enfoca en la mentalidad

Vamos de afuera para adentro



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



¿Cómo brindar en el entorno en la organización para construir hábitos organizacionales?



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

1. Reducir la
fricción

2. Dar influencia
social

3. Diseñar
entornos de
trabajo
adecuados

4. Crear círculo
de influencia

5. Brinda
espacios de
reconocimiento

Ejemplos de Buenos Hábitos en el Trabajo

1. En relación con el tiempo: puntualidad, cumplir con las fechas límite, respetar el tiempo de otros.
2. Desarrollar inteligencia emocional.
3. Ser positivo, hablarnos bien a nosotros mismos y proponer soluciones una vez que identificamos un problema.
4. Tener una comunicación clara, honesta y efectiva. No tener miedo de hacer preguntas.
5. Ser proactivo y tomar la iniciativa.
6. Con respecto al orden y la organización: elaborar una orden del día para las juntas, mantener nuestra área de trabajo ordenada.
7. Usar mindfulness o atención plena. Limitar las distracciones.
8. Cuidarse uno mismo. Tener un estilo de vida saludable. Buscar un balance entre la vida personal y la laboral.
9. Hacernos cargo de nuestro desarrollo; seguir aprendiendo.
10. Trabajar en nuestras habilidades interpersonales. Ser bueno trabajando en equipo, ser confiable.



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

Hazlo obvio. Hay que ser claros y específicos. Decir algo como: "Yo voy a hacer [tal cosa], a [esta hora] en [este lugar]"

Hazlo atractivo, que la recompensa sea llamativa, que te genere dopamina el conseguirla. Puedes usar la estrategia de unir en un *combo* algo que tienes que hacer con algo que quieres hacer

¿Cómo crear un hábito?

James Clear

Hazlo fácil. ¿Qué quieres hacer?. Ten presente que es más importante el número de repeticiones que el tiempo que le dedicas. Recuerda, los humanos gravitamos hacia la ley de menor esfuerzo. Que en un inicio tu nuevo hábito no te lleve más de dos minutos.

Hazlo satisfactorio. A mayor satisfacción es más probable que hagamos mayor repetición. Busca que haya una recompensa inmediata, que tu acción te haga sentir exitoso aunque sea en pequeña medida



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR

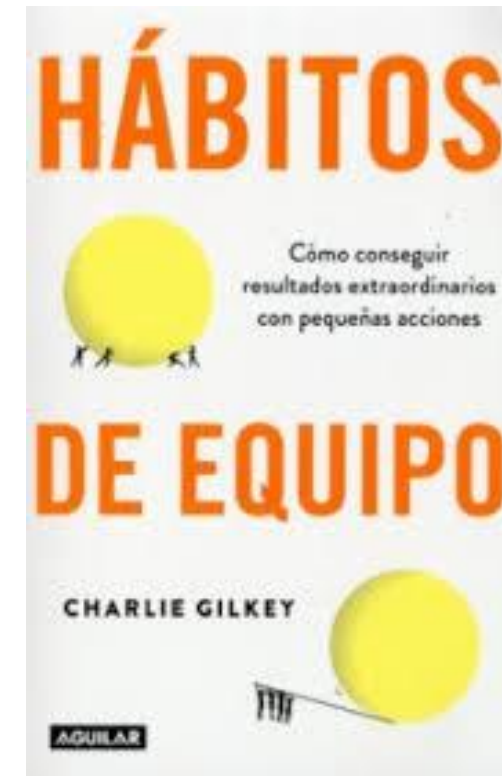
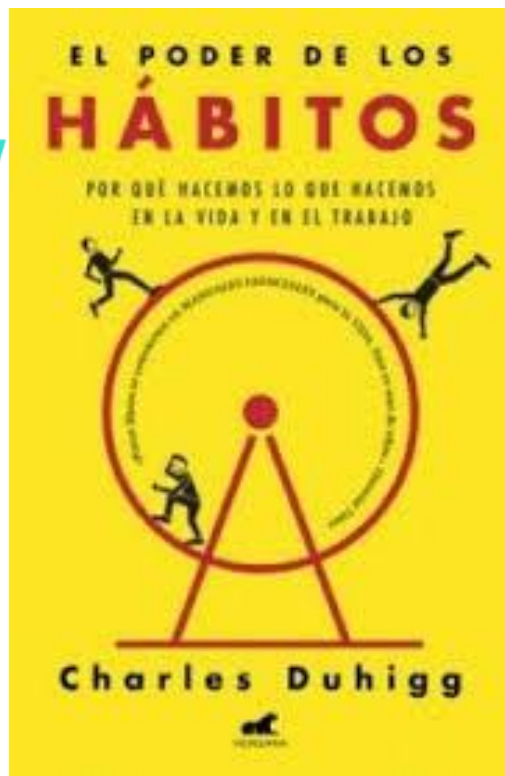


<https://youtube.com/shorts/nz0MtQD09Wo?si=Qup1XUvHaqQsncYw>

Libros de Hábitos



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR





CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



Insistir, Persistir y Nunca Desistir



CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR



Gloria Gaviria

Experta en Desarrollo
de Talentos, Aprendizaje Or...



Pódcast

Despierta Tu Chispa Adecuada

Gloria Gaviria

Siguiendo

...

Información

Chispas para conectarte contigo mismo y los otros a través de la conciencia.

Espero lo disfruten!

Gloria Gaviria

<https://open.spotify.com/show/3eQNN1ds9fztvm140jeQ3e?si=7d4dd7237fad43cf>

Contacto Cámara de Comercio Aburrá Sur

Lina María Sierra González

Asesora Empresarial

Teléfono 4442344 ext. 1360

Correo promotor4@ccas.org.co



**CÁMARA DE COMERCIO
ABURRÁ SUR**

camaraaburrasur.com

[f](#) [@](#) [t](#) [v](#) [@camaraaburrasur](#)