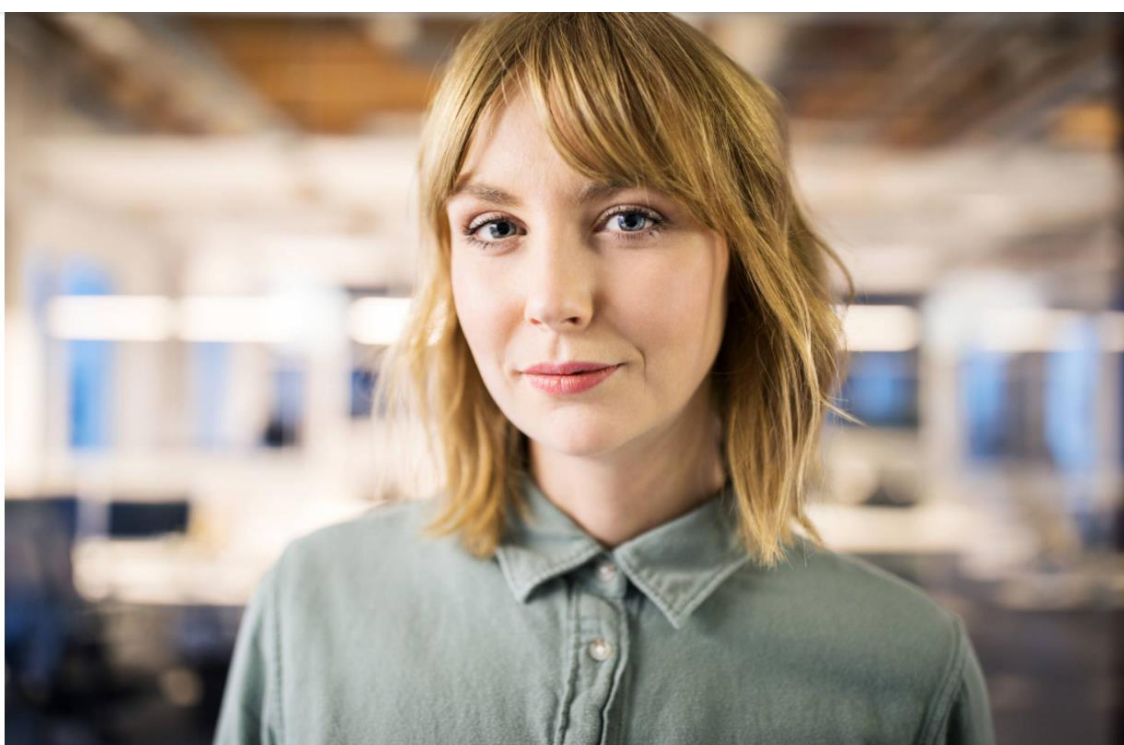


PSICOLOGÍA >

Cinco hábitos en el trabajo que hay que tener antes de cumplir los treinta

Si has conseguido pasar esa edad sin ellos y conservas tu empleo, deberías ponerte al día



MANUELA SANOJA

7 NOV 2019 - 07:39 CET

Vagos y egoístas, son solo dos de los adjetivos con los que las generaciones anteriores tienden a definir a los *millennials*, nacidos entre 1983 y 1996. No son adjetivos que describan a un buen trabajador, y casi seguro que no les viene mal conocer ciertos hábitos laborales que a su edad deberían conocer. Pero no son los únicos. Aunque se trata de "una generación peculiar", reconoce [Elena Dapra](#), psicóloga clínica y directora técnica de formación en EM Formación, estas aptitudes **"son válidas para cualquier generación y que se pueden aprender a cualquier edad"**. Nunca es tarde para aprender.

Tener una buena organización es lo primero

Nada de apilar montañas de documentos sobre el escritorio. El primer paso para poder hacer bien nuestro trabajo, apunta la psicóloga, es mantener el lugar donde trabajamos limpio y

ordenado. "Donde haya un puesto de trabajo cuidado, habrá una mente ordenada", dice la experta. Después, toca la agenda: "Es básico planificar, establecer prioridades y concentrarnos en ir tarea por tarea", continúa Dapra. O sea, que lo mejor es evitar convertirse en una persona multitarea porque, si una persona se carga con demasiado trabajo, puede no ser capaz de abarcarlo todo, lo que hace que el resultado sea peor. **"Si el nivel de estrés supera al normal, no llegamos a nada"**, aclara Dara. Las consecuencias de no adquirir esta costumbre son serias; produce malestar físico y psicológico porque, al final, [hay que llevarse el trabajo a casa y no es posible desconectar](#)

Hay que asumir responsabilidades, pero poco a poco

No cargarse con una veintena de proyectos a la vez no quiere decir que no debemos hacernos responsables de cosas. Ni tanto ni tan calvo. De hecho, a medida que va pasando el tiempo, es bueno que un trabajador se muestre dispuesto a coger el timón porque eso muestra que está comprometido con la empresa en la que trabaja. Se trata de asumir determinadas tareas para **"demostrar nuestro afán de superación y fidelidad"**, dice Dapra. Una nota para la cautela: hay que procurar no **obsesionarse con la perfección, ya es** "esto solo lleva a la frustración y bloquea". La psicóloga recomienda cambiar este término por el de excelencia. "Esto implica dar la mejor versión de uno mismo y lo hacemos de forma mucho más agradable", concluye.

Nada de poner la oreja donde no nos llaman

En cuanto a las relaciones con los demás compañeros de trabajo y nuestros jefes, lo básico es mantener la "educación y la cordialidad", aclara Dapra, quien recomienda recordar que, aunque con el tiempo pueden llegar a serlo, "de primeras no son nuestros amigos". Por eso "no es recomendable hablar de temas personales". Y queda **absolutamente prohibido "intervenir en conversaciones que no nos competen**. Así solo entramos en chismes y rumores que perjudican el clima laboral", advierte.

Al trabajo no se va a calentar la silla

Nadie niega que llegar en hora al trabajo es importante. De hecho, **"si nuestro horario empieza a las diez, hay que estar unos minutos antes** porque esa es la hora en la que debemos ponernos a trabajar, no la de entrar por la puerta", aclara la experta. Pero respetar los horarios que recoge un contrato laboral no pasa solo por la puntualidad, ni tampoco es algo que debemos hacer solo por la empresa.

Es importante establecer horarios y rutinas en las que dediquemos tiempo a comer y dormir bien. "Son básicos para rendir. Aunque a mí, personalmente, me gusta dedicar menos tiempo a la comida porque así puedo terminar antes y hacer otras cosas. También es importante dejar espacio a nuestro ocio", dice la experta. Para **compaginar trabajo y tiempo libre**, Dapra considera que debemos aprender a trabajar por resultados y objetivos, más que por tiempos. "No es mejor el que está diez horas que el que está siete", concluye.

Y hay que ducharse cada día

Si piensas que es obvio, vas por el buen camino. Si no... haz caso a la psicóloga, que hace mucho hincapié en este punto. ["El aseo y la higiene son fundamentales.](#) Parece de cajón, pero no lo es. También debemos **vestirnos adecuándonos al puesto de trabajo que tenemos**", aclara Dapra. Y nuestra imagen va más allá de la reglamentaria ducha diaria o usar ropa limpia. También debemos cuidar nuestra imagen *online*. Por ejemplo, hay que intentar mantener las redes sociales privadas y "no subir determinadas fotos (como en las que podemos haber bebido de más), si las tenemos públicas", indica la psicóloga.