

“EL BAÚL DE LOS MALOS HÁBITOS: DE LA CONCIENCIA AL COMPROMISO”

Objetivo General

Generar un espacio de autorreflexión estructurada donde los colaboradores identifiquen malos hábitos laborales específicos, como los previamente detectados (uso indebido de recursos, evasión de responsabilidades, comunicación contraproducente, etc.) y establezcan compromisos prácticos para transformarlos, fortaleciendo así la integridad, la productividad y el clima organizacional.

Objetivos específicos

Reconocer de manera anónima y sin juicio aquellos malos hábitos laborales de la lista proporcionada que hayan podido manifestarse en el entorno de trabajo.

1. Reflexionar colectivamente sobre el impacto negativo de dichos hábitos en:
 - o La eficiencia operativa.
 - o La confianza interpersonal.
 - o La imagen institucional.
2. Construir compromisos realistas y medibles para reemplazar cada hábito identificado por conductas alineadas con los valores y políticas de la organización.
3. Fomentar un pacto ético grupal que promueva la rendición de cuentas y la mejora continua desde el autocuidado y la corresponsabilidad.

Enfoque psicológico aplicado

Terapia cognitivo-conductual breve: Identificar pensamientos automáticos que justifican el hábito y sustituirlos por acciones propositivas.

- **Psicología positiva organizacional:** Enfatizar fortalezas y soluciones en lugar de solo señalar debilidades.
- **Aprendizaje vivencial:** La experiencia simbólica de “soltar” el hábito en un baúl facilita la disposición al cambio.

METODOLOGÍA (30 minutos)

- 1. Contextualización**
Presentar la lista de malos hábitos como comportamientos observables y modificables, no como defectos personales.
- 2. Identificación:**
Cada colaborador escribe 1 hábito de la lista que reconozca en si mismo en una tarjeta anónima y la deposita en el "Baúl de los Malos Hábitos".
- 3. Compromiso:**
Los participantes proponen alternativas positivas. Cada uno elige una para firmar simbólicamente en un "Acuerdo de Cambio".
- 4. Cierre:**
Reafirmar que el baúl será "sellado" y que los compromisos serán el punto de partida para una nueva conducta.

Materiales:

- o 1 árbol dibujado en papelógrafo (sin hojas, solo tronco y raíces).
- o Hojas de papel en forma de **hojas secas** (color marrón).
- o Hojas de papel en forma de **hojas nuevas** (color verde).
- o Marcadores, cinta adhesiva.
- o Canasta o recipiente para "hojas secas".

Estructura paso a paso:

1. Presentación y metáfora inicial (5 min)

"Así como un árbol refleja en sus hojas su salud, nuestros hábitos son como las hojas de nuestro desempeño: algunos nos nutren, otros nos restan energía. Hoy vamos a explorar qué 'hojas secas' podemos dejar caer para que crezcan nuevas."

2. Identificación de 'hojas secas' (malos hábitos) (10 min)

- Cada participante escribe en una hoja seca (papel marrón) un mal hábito que afecta su trabajo.
- Uno a uno, pasan a pegar su hoja seca en el árbol del papelógrafo, junto a las raíces, mencionando brevemente cómo afecta su rendimiento o clima laboral (sin nombres, si prefieren anonimato pueden solo pegarla).
- Reflexión intermedia: "Estas hojas secas no nacieron de la nada: están conectadas a rutinas, emociones o contextos. Reconocerlas es el primer paso para soltarlas."

3. 'Podar' y plantar nuevas hojas (10 min)

- Cada participante toma una **hoja verde** y escribe una **acción concreta y realista** para transformar ese hábito (ej.: en vez de "no desconectar al salir", escribo "activaré modo 'no molestar' en el teléfono a las 6 p.m.").
- Pasan a pegar su hoja verde en la copa del árbol, formando un nuevo follaje.
- **Frase clave:** "Cada hoja verde es un compromiso público con tu bienestar y el del equipo."

4. Cierre con compromiso simbólico (5 min)

- Invitar a todos a observar el árbol renovado.
- Breve ronda de una palabra: ¿qué se llevan de la actividad?
- Ofrecer seguimiento individual si alguien quiere trabajar más en su hábito.
- **Mensaje final:** "Este árbol quedará en lugar visible como recordatorio de que, juntos, cultivamos un espacio laboral más saludable."

LISTA DE MALOS HÁBITOS REFERENCIADA (resumen para la actividad)

- He revisado Facebook en la oficina.
- He usado la impresora de la oficina para imprimir archivos personales.
- He culpado al trancón por llegar tarde.
- He inventado un compromiso familiar o una cita médica para salir temprano.
- He sacado excusas para justificar no terminar un trabajo.
- He citado a reuniones innecesarias.
- He llegado tarde a una reunión.
- He chateado durante una reunión.
- He hablado mal de un compañero de trabajo.
- He criticado a mi jefe.
- He terminado un trabajo a las carreras.
- He usado el tiempo de la oficina para terminar un trabajo personal.
- He evadido responsabilidades.
- He procrastinado (dejar un trabajo para terminar después)
- He usado el computador de la oficina para ver un partido de fútbol.
- He echado al agua a alguien para justificar mis errores.
- He ignorado un correo electrónico.
- He peleado con un compañero o un ciudadano.
- He hablado mal de mi entidad.
- He ignorado un saludo.
- He contratado o no contratado a alguien por su apariencia física.
- He dado órdenes sin razón.
- He contratado/apoyado la contratación de alguien que no cumpla con los requerimientos.
- He retrasado un proceso en razón a un capricho personal.
- He ayudado a un amigo aprovechando mi cargo.
- He dormido en la oficina durante los horarios de trabajo.

- He echado chisme en la oficina.
- He tomado una decisión dentro de la entidad basada en mis relaciones sentimentales.
- He usado el teléfono de la entidad para llamadas personales.
- He dejado en mal estado el baño de la oficina.
- He distraído a un compañero en el trabajo.
- He dicho una mentira en la oficina.
- He olvidado o hecho caso omiso a los nombres de los trabajadores de servicios generales de mi edificio.
- He dejado mugre en mi escritorio o en algún lugar de la entidad.
- He estado revisando constantemente el reloj esperando la hora de salida.
- He escuchado música sin audífonos en la oficina.
- He ignorado un PQRS.

Mensaje de cierre profesional

"Hoy hemos dado el primer paso para transformar patrones que afectan nuestro desempeño colectivo. Este baúl simboliza lo que dejamos atrás; sus compromisos, lo que construiremos. Como organización, apoyaremos este proceso con herramientas y seguimiento, porque creemos en nuestra capacidad de crecer con integridad."

EVENTO		INTEGRIDAD PUBLICA- CAJA DE HERRAMIENTAS			RESPONSABLE		OFICINA C.D.I.Y TALENTO HUMANO	
LUGAR		UNIMOS S.A.E.S.P.			EMPRESA	CARGO	FIRMA	FECHA
No	NOMBRES Y APELLIDOS	CELULAR	E-MAIL	EMPRESA	CARGO	FIRMA	FECHA	
1	Randy Rangel	3113956477	fernandezr20@gmail.com	Unimos	Ten - TIC	[Signature]	21/11/2025	
2	Nancy Orally Benavides	3163436434	nancyorallybenavides@gmail.com	Unimos	Asesor Comercial	[Signature]		
3	Sandra Mercedes Novales	3166267491	sandramercedesnovales@gmail.com	Unimos	Asesor Comercial	[Signature]		
4	Zorko Calles	3053860147	zorkocalles@gmail.com	Unimos	Tecnico	[Signature]		
5	William Hernandez	3154375275	williamhernandez@gmail.com	Unimos	Tecnico	[Signature]		
6	Ricardo Alcazar	3156878822	ricardosalcazar@gmail.com	Unimos	Tecnico	[Signature]		
7	Luis Rosero Benavides	3178728324	luisroserobenavides@gmail.com	Unimos	Sub Tecnico	[Signature]		
8	Angelicacion Jimenez	3177082154	angelicacionjimenez@gmail.com	Unimos	Tecnico	[Signature]		
9	Javier Robledo	3167850739	javierrobledo@gmail.com	Unimos	Tecnico	[Signature]		
10	Juan Miguel Rueda	3182592098	juanmiguelrueda@gmail.com	Unimos	Tecnico	[Signature]		
11	Santiago Gomez	3154896276	santiago.gomez@unimos.es	Unimos	Tecnico	[Signature]		
12	Andres W. Cabrera	3182218775	andresw.cabrera@gmail.com	Unimos	Subgerente	[Signature]		
13	Andrea Ortega	3002801610	andreaortega@gmail.com	Unimos	S.F. Sist. Fact	[Signature]		
14	Rafael Chabero	3152001956	rafaelchabero@gmail.com	Unimos	Contador	[Signature]		
15	William Mendoza	3164802372	williammendoza@gmail.com	Unimos	Mux control	[Signature]		
16	Emilce Aleazar	3172367178	emilcealeazar@gmail.com	Unimos	Tecnico TIC	[Signature]		
17	Daniel Rosero	3154146464	danielrosero@hotmail.com	Unimos	Aux Servicios Generales	[Signature]		
18	Erica Yuleth Chacon	3289470744	ericayulethchacon@gmail.com	Unimos	Archivo	[Signature]		
19	Diana Zuley Casopud	3155664480	dianazuley@gmail.com	Unimos	Ing TIC Nivel I	[Signature]		
20	Santiago Ruiz N.	3002337715	santiagoruizn@gmail.com	Unimos	Almacen	[Signature]		
21	Fernando Jimenez Ortiz	3121335298	fernandojimenezortiz@gmail.com	Unimos	Tecnico	[Signature]		
22	Andres Erika Bravo	3193113184	andreserikabravo@gmail.com	Unimos	Proceso F.	[Signature]		
23	Gabriel Jovier Chaparrin	3103908703	gabrieljovierchapparin@gmail.com	Unimos	Coordinador SST	[Signature]		
24	Juan Pablo Quispe	3217786675	juanpabloquispe@gmail.com	Unimos		[Signature]		
25								