

**TEMA 1:****El puesto de trabajo.**

¿Qué entendemos por puesto de trabajo?

Para poder gestionar correctamente el tiempo del que disponemos en horario laboral, cumpliendo con lo que la empresa u organización espera de nosotros/as, lo primero que debemos tener claro es cuál es nuestro puesto en la organización y qué se espera de nosotros/as, por ello comenzamos este curso que pretende ser una herramienta práctica, realizando una aproximación al puesto de trabajo.

Veamos a continuación algunas ideas que nos hablan del concepto de puesto de trabajo y los elementos que lo conforman:

El puesto de trabajo puede definirse como el conjunto de elementos, físicos, técnicos, sociales y psicológicos que nos definen qué tenemos que hacer y cómo hacerlo en una empresa, entidad, oficio o profesión.

También se dice que es el conjunto de tareas que ejecuta una persona en su quehacer laboral diario.

Igualmente al definir un puesto de trabajo decimos que se trata de un conjunto de acciones organizadas que realiza un empleado de una entidad u organización, dentro de una determinada estructura de relaciones tanto internas como externas, con el fin de aportar un valor añadido a la entidad u organización mediante la consecución de objetivos y resultados. Todo ello siguiendo unas normas, unos procedimientos establecidos y una metodología, determinados por una orientación estratégica fijada por la propia organización, utilizando recursos tecnológicos, humanos, materiales e inmateriales.

El puesto de trabajo variará de una empresa a otra, así como de un sector de trabajo a otro. Por ejemplo, no es igual el puesto de comercial en unos grandes almacenes en el centro de una gran ciudad, que el equivalente en un pequeño comercio de un pequeño pueblo de la sierra.

Es muy importante conocer las características concretas del puesto en el que estamos, por ello se han utilizado los Análisis de Puestos de Trabajo (APTs) en los diferentes procesos de recursos humanos de la empresa, desde la selección, a la optimización de resultados y la gestión del personal.

Los APTs varían según el objetivo de los mismos, no es igual un APT pensado para la selección de personal, que uno planteado para la optimización de tiempos de ejecución en un departamento concreto de la empresa o un puesto determinado.

En nuestro caso, el objetivo es mejorar nuestro rendimiento laboral, obteniendo al mismo tiempo un bienestar personal, que evite el estrés disruptivo y prevenga diferentes patologías y síntomas que pueden comenzar con dolencias físicas o psicofísicas, desgana, apatía, abatimiento, irritabilidad, llegando a desembocar en ocasiones en depresión o en la aparición del síndrome de Burnout o “síndrome de estar quemado”, como consecuencias últimas.

En numerosas ocasiones sentimos que no somos capaces de organizarnos para alcanzar objetivos que cada vez nos parecen más difíciles y lejanos, eso nos lleva a considerar que no llegamos a lo que se nos pide y que nuestro esfuerzo no es valorado ni recompensado por la empresa o entidad en la que nos encontramos. Otras veces nos implicamos tanto en el trabajo que todo nos parece importante e inaplazable, dedicamos cada vez más tiempo al trabajo y menos a nuestra vida personal.

Para evitar esto, es por lo que vamos a comenzar nuestro entrenamiento con un análisis en el que vamos a desgranar diferentes aspectos que más adelante nos van a ayudar a alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto con este curso. De esta manera vamos a plantearnos aspectos como: dónde estamos, cómo llegamos a la empresa, qué lugar ocupamos en la misma, qué se espera de nosotros/as, qué esperamos de nuestra organización, cuáles son los objetivos de la entidad, así como cuáles son nuestros propios objetivos. Igualmente vamos a analizar qué hacemos, cómo lo hacemos y para qué. Todo ello sin olvidar las condiciones en la que desarrollamos nuestro trabajo, además de los rasgos y exigencias que conllevan su desempeño.

**Para iniciar nuestro entrenamiento**, te propongo que realices la siguiente actividad:

Analiza el puesto de trabajo en el que te encuentras en la actualidad o de alguno que te ha resultado especialmente complicado.

En una hoja, cuaderno o archivo, plantéate las siguientes preguntas e intenta contestarlas todas de la manera más completa y sincera posible. Ten en cuenta que este análisis va a ser la base de nuestro trabajo en buena parte del curso, ya que en muchas ocasiones las situaciones de insatisfacción laboral se producen por falta de un verdadero conocimiento de nuestras responsabilidades, funciones y tareas, así como por una pérdida de perspectiva y objetivos tanto personales como profesionales.

Intenta hacerlo lo más completo posible, de esta manera tendrás una buena base para seguir avanzando en los capítulos siguientes.

Si al completar los diferentes puntos tienes dudas en alguno, no te preocupes, pasa al siguiente y consúltame la duda por correo y procuraré ayudarte. Es fundamental que seas realista y que intentes ser lo más objetivo/a posible. Dedícale tu tiempo, en especial a las cuestiones que aparecen a partir de la número cinco.

Vamos a comenzar:

1. Nombre de la empresa en la que trabajo. Tamaño de mi empresa. Tiempo que llevo trabajando en la misma.
2. Denominación del puesto que ocupo. Posición del mismo en la jerarquía de la empresa. Descripción de las condiciones físicas de mi lugar de trabajo.
3. Tiempo que llevo en el puesto de trabajo. Tiempo que necesité para desarrollar mi trabajo correctamente sin necesitar apoyo.

4. Conocimientos necesarios para desarrollar mi trabajo. Conocimientos base. Necesidades de actualización y formación continua. Periodicidad y tiempo dedicado a la formación.
5. Autonomía en la toma de decisiones. Qué decisiones puedo o no puedo tomar.
6. Medios materiales y herramientas utilizados. Responsabilidades materiales y/o monetarias. Determinar si las hay y cuáles son.
7. Relaciones humanas. Relaciones internas y externas. Con quién me relaciono, a qué niveles, cuáles son mis responsabilidades, qué sistemas y canales de comunicación uso habitualmente, cómo influye mi trabajo y qué consecuencias tienen o podrían tener actuaciones erróneas mías en el trabajo de mis compañeras/os y de la empresa en general.
8. Objetivos de la empresa que me atañen directamente, así como los que pueden influir de manera indirecta en el desarrollo de mi trabajo. A corto, medio y largo plazo.
9. Objetivos personales en mi vida profesional y para con mi puesto de trabajo actual en concreto. A corto, medio y largo plazo.
10. Funciones y tareas que desarrollo, en las tareas es fundamental definir: denominación de la tarea, tiempo necesario de desarrollo de la misma, periodicidad, prioridad.
11. Cronograma de un día de trabajo tipo. Puedes seguir la siguiente tabla si tienes dificultad para comenzar:

Horario	Descripción de la tarea	Periodicidad de la tarea	Prioridad/importancia /urgencia	Observaciones

12. Satisfacciones en mi trabajo diario. Situaciones que me provocan alegría, orgullo, satisfacción, bienestar, ánimo, ...
13. Dificultades en mi trabajo diario. Situaciones que me provocan disgusto, tensión, cansancio, desgana, estrés, ...
14. Mis puntos débiles en el trabajo son:
15. Mis puntos débiles en el trabajo son:

**Notas:**

Paneque | Catalán s | c