



12 ERRORES QUE PODRÍA ESTAR COMETIENDO EN LOS PRIMEROS 10 MINUTOS DE SU JORNADA LABORAL

En el Perú la Constitución Política prevé como jornada máxima de trabajo ocho horas diarias o 48 horas semanales. Sin embargo se puede establecer por ley, por convenio o decisión unilateral del empleador una jornada menor a la máxima legal.

La diferencia entre jornada y horario de trabajo. La jornada de trabajo es el tiempo que el trabajador está a disposición del empleador para brindar el servicio en base a un contrato firmado. El horario de trabajo es la medida de la jornada que determina con exactitud la entrada y salida en cada día de trabajo.

El sobretiempo y horas extras. Es el trabajo fuera de la jornada diaria y es voluntario. Solo es obligatorio en casos justificados, fortuitos o por fuerza mayor. La hora extra será otorgada tácitamente, cuando el trabajador acredite haber laborado sobretiempo aún sin autorización expresa del empleador. Las horas extras deben ser pagadas junto con la remuneración.

A continuación se va presentar 12 errores que puedes cometer dentro de los 10 minutos de su jornada laboral:

1. Llegar tarde a tu centro de trabajo:

Puede que estés sabotando tu primer día laboral, incluso antes de que empiece. Los jefes suelen creer que los empleados que llegan tarde son menos conscientes, y suelen calificarlos con un menor desempeño, independientemente de si esos mismos empleados son los últimos en irse.

2. Se te olvida saludar a tus compañeros

Es muy sencillo crear un ambiente agradable, si te das un par de minutos para saludar y platicar con tus compañeros, si eres el jefe no puedes llegar y sólo decir “hola” a tu equipo sin prestarles atención porque aparentas una falta de habilidades sociales que pueden permear en tus competencias técnicas. En incluso si no eres el jefe de nadie, hacer una entrada silenciosa a tu escritorio puede hacerte parecer menos amable ante tus compañeros.

Tips para realizar todas las mañanas antes de ir a trabajar ayudara a relajar tu cuerpo y mente:

- **Lávate los dientes (dos minutos).** Una de las primeras cosas que se debe realizar cuando te levantas es lavarte los dientes. Mientras duermes, tu boca produce menos saliva y se seca. Desafortunadamente, con esa cantidad de saliva aumenta el número de bacterias. Una de las mejores cosas que puedes hacer cuando te levantas es tomarte dos minutos para cepillarte los dientes y la lengua para deshacerte de las bacterias nocturnas.
- **Toma agua (un minuto).** Así como tu boca está seca, el resto de tu cuerpo y tu cerebro necesitan hidratarse después de dormir. Después de haber limpiado tu boca, debes tomar un gran vaso de agua. Yo prefiero hacerlo después de cepillarme los dientes sólo porque no me gusta la idea de beber agua y llevar un montón de bacterias a mi sistema.
- **Medita (siete minutos).** Muchas personas cometen el error de pensar que tienen que meditar durante 30, 40 o hasta 60 minutos para experimentar los resultados de la meditación. Me he dado cuenta que seis o siete minutos es una buena forma de comenzar el día con la mente clara y calmada. Puedes hacerlo durante 10 minutos o más, pero siete es el número perfecto, se trata de alcanzar algo de tranquilidad y silencio en mi mente.
- **Enfócate (cinco minutos).** La clave es la intención detrás de la acción. En la meditación deliberadamente estoy tratando de introducir algo de silencio en mi cerebro. No me enfoco en acciones, pensamientos, listas de pendientes o cualquier otra cosa que no sea mi respiración.
- **Pongo la alarma en mi teléfono y durante ese tiempo trato de pensar en todas las cosas que hacer en el día.** Esto no tiene que ver con ver mi calendario, sino de ordenar mis prioridades. El punto es clasificar todos mis pendientes del día y ponerme metas mentales antes de salir. Piensa cómo quiero que resulte mi día para que cuando te acuestes en la noche pueda ver en retrospectiva mis logros y me proponga tener mejores resultados mañana.

- **Ejercítate (siete minutos).** Hacer ejercicio es muy importante para alcanzar el éxito. No es sobre tener el cuerpo perfecto, sino de moverlo para ejercitar tu cerebro y tus ideas. Yo siempre dedico cierto tiempo a hacer ejercicio, pero me he dado cuenta que si lo hago por cinco o siete minutos, mi cuerpo tendrá la energía suficiente para cuando llegue al gimnasio después.
- **Estírate (dos minutos).** Después de moverte ¡estírate! Mientras envejecemos somos menos flexibles. Debes evitar a toda costa que el estrés se apodere de tus músculos tomándote dos minutos para estirarte y aumentar la flexibilidad de tu cuerpo y mente. Después de esos seis pasos estarás listo para saltar a la regadera y comenzar tu día. Tendrás la flexibilidad, agudeza mental y fortaleza para enfrentar a la competencia y terminar tu trabajo.

3. Tomas café demasiado temprano

Si no eres el tipo de persona que se toma una taza de café justo al despertar, lo más probable es que te la tomes en cuanto llegas a la oficina.

Pero las investigaciones sugieren que el mejor momento para beber café es a las 10 de la mañana porque el cortisol, la hormona del estrés que regula nuestra energía, suele tener su momento más alto entre las 8 y las 9 de la mañana. Tomar café en ese momento, el cuerpo



empieza a producir menos cortisol y empieza a depender más de la cafeína. Una vez que tus niveles de cortisol empiecen a decaer, a eso de las 9:30 de la mañana, entonces es cuando realmente necesitas ese empujón de la cafeína.

4. Empiezas tu día contestando cada correo

Una vez que te acomodas en tu silla, lo más tentador es meterte de lleno en los correos que llegaron durante la noche. Los primeros 10 minutos de tu día deberías emplearlos en hacer un análisis rápido de los correos para priorizarlos. Así puedes saber si hay algo urgente que responder y luego crear un plan para contestar los demás a lo largo del día.

5. Olvidas crear una agenda tentativa antes de ponerte a trabajar

Antes de entrar de lleno en el trabajo, escribe tus prioridades y lo que debes terminar en la jornada, así como revisar bien tu calendario.

Debes tener en mente los eventos que ocurrirán durante el día y si necesitas prepararte para alguna llamada o reunión. De otra forma pueden tomarte por sorpresa y sólo recibir un recordatorio 10 minutos antes de que tengas que reunirte con tu equipo, justo cuando estás más concentrada haciendo una propuesta para un proyecto.

6. Empiezas con las tareas más fáciles

Las investigaciones sugieren que la energía y las ganas tienden a disminuir a lo largo del día, por eso es sumamente importante hacer las cosas más relevantes al inicio.

Algunas personas se refieren a esta estrategia como “comerse la rana, Lo primero que debes hacer al iniciar el día es comerte una rana viva, después de eso no puede pasarte nada peor”.

7. Haces muchas cosas a la vez

Como tienes mucha energía en la mañana, es fácil creer que puedes hacer muchas cosas a la vez. Puede dañar tu desempeño en la tarea más importante, por lo que es mejor hacer una sola cosa a la vez. Si empiezas tu día atendiendo a diferentes prioridades, puedes retrasar tu progreso durante la jornada.

Mejor concéntrate en una sola tarea durante los primeros 10 minutos de tu día.

8. Te hundes en pensamientos negativos

Puede que te haya ocurrido algo antes de llegar al trabajo, o tener un problema antes de salir de casa.

No permitas que esas experiencias te distraigan de las cosas que tienes que hacer. Mentaliza poniendo esos pensamientos negativos en una “caja mental” y revisarlos en otro momento de tu semana.

9. Agendas reuniones muy temprano

Las reuniones matutinas pueden ser un gran desperdicio de tus recursos cognitivos, las primeras horas de la mañana deberían reservarse para las tareas que requieren de mayor concentración, como la escritura.

Si puedes decidir sobre los horarios de las reuniones con tu jefe y compañeros, asegúrate de agendarlas para los momentos de menor energía, como a medio día (a menos que sepas que requerirás de toda tu concentración para una junta en específico).

10. Tienes ambiciones demasiado altas para lo que necesitas hacer

Uno podría pensar que empezar tu día queriendo lograr grandes objetivos es fuente de motivación, pero la ciencia dice que si lo haces tienes mayores probabilidades de procrastinar.

La raíz de la procrastinación es el miedo. Cuando tienes una gran tarea frente a ti te sientes asustado y empiezas a dudar de tu capacidad para hacerla. Para evitar la procrastinación, divide tus tareas y enfocas en lo que sabes que puedes lograr en una cantidad específica de tiempo.

11. No te das tiempo para reflexionar

La mejor forma de evitar la fatiga, de mejorar tu salud mental, impulsar tu creatividad e incluso dormir mejor, es meditando en su rutina de las mañanas, y asegura que es el secreto de su éxito.

"Intenta meditar por lo menos 10 minutos al iniciar tu día y descubrirás cómo tu vida mejora" nos escribió McLaughlin.

Tips para tener una rutina nocturna:

- **Apaga tu teléfono.** La tecnología, especialmente los teléfonos inteligentes, son las principales distracciones. Si bien han mejorado nuestra capacidad de comunicarse y conectarse, sí tienen inconvenientes. Las personas no solo se despiertan y controlan durante toda la noche, sino que los estudios demuestran que las pantallas en sí pueden tener efectos negativos. La luz azul y blanca de las pantallas impide que el cerebro de una persona libere melatonina, una hormona que induce el sueño. Por lo tanto, apagar todos tus dispositivos no solo te ayudará a desconectarte socialmente sino que también mejorará la capacidad de tu cerebro para poner tu cuerpo en modo de suspensión.
- **Lee.** El estrés puede ser increíblemente perturbador para dormir. Investigaciones recientes encuentran que leer antes de acostarse ayuda a reducir significativamente el estrés, lo que resulta en un mejor sueño. De hecho, la lectura reduce el estrés en un increíble 68%, en promedio, y generalmente solo toma seis minutos comenzar a calmar los nervios de una persona.
- **Escucha el "ruido rosa".** La música clásica o los sonidos oceánicos pueden ser útiles para inducirlo a dormir, sin embargo, el "ruido rosa" puede funcionar aún mejor. El ruido rosa presenta un equilibrio de frecuencias altas y bajas que son más naturales y suaves que las del ruido blanco. El beneficio es no solo dormían mejor sino que también funcionaban mejor en tareas basadas en la memoria al día siguiente.

- **Baja el calentador (si en caso hay en su hogar).** Para una buena noche de sueño, evite subir el calor en su hogar y en su lugar, apáguelo. Al menos eso es lo que sugiere la investigación. Naturalmente, las temperaturas de nuestro cuerpo aumentan y disminuyen a lo largo del día, sin embargo, alcanzan sus puntos térmicos más bajos durante la noche para ayudar a que nuestros cuerpos se refresquen y reinicien.
- **Toma una ducha una hora y media antes de acostarse.** Si normalmente te das un baño por la mañana, tal vez quieras cambiar tu horario. Una ducha de 20 minutos una hora y media antes de golpear el heno lo ayudará a calentarlo y cansarlo, pero también le dará a su cuerpo suficiente tiempo para refrescarse después y caerá a la deriva.
- **Usa calcetines.** Una cosa simple que hacer para dormir mejor es ponerse un par de calcetines ayuda a indicar a nuestros cuerpos que es hora de irse a la cama, lo que finalmente ayuda a poner nuestras mentes en modo de suspensión.
- **Usa la aromaterapia de lavanda.** La aromaterapia es conocida por tener varios efectos sobre el estado de ánimo y los patrones de sueño de una persona, ayuda a aliviar el estrés de una persona y mejora la calidad del sueño. Un estudio encontró que no solo ayudó a mejorar el sueño de los pacientes con insomnio, sino que en general también durmió en personas perfectamente sanas.
- **Escribe una lista de cosas por hacer.** Puede ser difícil acostarse cuando estás rebuscando en la cabeza las cosas por hacer de mañana. Toma cinco minutos para escribir sus responsabilidades y sus tareas puede ayudar, reduce significativamente el estrés y quedarse dormido más rápido.
- **Color en un libro para colorear.** Se ha descubierto que la coloración ayuda a los adultos a separarse de las tensiones de un día y enfoca sus mentes en algo fácil, finalmente los pone en un estado meditativo y relajado.
- **Haz estiramientos ligeros y yoga.** El yoga es conocido por ayudar a las personas a relajarse, liberarse del estrés y practicar la atención plena, especialmente antes de acostarse. Un simple estiramiento de cinco minutos antes de acostarse puede ayudarlo a dormir mejor.

12. Te sientas lejos de las ventanas

La exposición a la luz natural del sol al inicio del día puede mejorar la salud y el humor de los empleados.

Abrir tus cortinas por la mañana puede darte energía para el resto del día. Y si no tienes forma de sentarte junto a una ventana.