



## **ASENTARSE EN UN NUEVO TRABAJO PUEDE SER DURO. AQUÍ HAY CÓMO CANALIZAR LOS NERVIOS PARA TENER ÉXITO**

Para muchas personas, entrar al primer día en su nuevo trabajo, es una experiencia estresante. Hay tantas personas nuevas para conocer y tantas herramientas y procesos para familiarizarse y la dura realidad es que aproximadamente el 30% de los nuevos empleados no se quedan después de 90 días.

La incertidumbre por saber cómo será el primer día de trabajo es motivo de nervios, ya que desconoces cómo va a ser la rutina habitual en tu puesto y el funcionamiento interno de la empresa. Pero no te preocupes. El primer día de trabajo será tu primera toma de contacto con la organización y el día a día de la empresa. Sólo tienes que tener confianza en ti mismo y mostrar interés por aprender.

Pero establecerse en un nuevo trabajo no tiene que ser una experiencia terrible. De hecho, si toma la iniciativa y trabaja con su gerente de contratación, puede comenzar rápidamente y sentirse cómodo y confiado en su función.

A continuación, estas estrategias ayudan a tener una mejor perspectiva en el primer día de trabajo

### **1. Sea claro sobre las expectativas**

Su primera semana en una nueva empresa es fundamental. Durante este tiempo, es esencial que comprenda el producto, el rol y las herramientas internas. Pero también es importante que use esa primera semana para mirar hacia adelante y aprender lo que se espera que esté dentro de 30, 60 y 90 días. Si se encuentra en un nuevo trabajo sin orientación, debe ser firme y hacer preguntas para tener claridad sobre lo que se espera de usted. Pregúntele a su gerente si puede crear

un plan de desempeño con ellos para que ambos estén en la misma página en lo que respecta a su progreso. Cuanto antes sepa lo que se espera de usted, antes podrá comenzar a superar esas expectativas.

## 2. Conoce su objetivo

Tener un plan de desempeño en marcha es excelente, pero solo te da una dirección, no te dice el destino final. Una vez que conozca el objetivo es recomendable escribirlo y trabajar hacia atrás para descubrir cómo puede lograrlo. Sin un objetivo claro, es fácil comenzar a trabajar al azar en diferentes proyectos o materiales de capacitación, lo que hace que el período de incorporación sea caótico y menos productivo.



## 3. Conozca los estilos de trabajo de sus compañeros de equipo.

Establecer un nuevo rol requiere más que simplemente conocer su objetivo. Hay un elemento humano involucrado que no puedes ignorar. Si trabaja en un entorno corporativo grande, debe priorizar tomar café o almorzar con las personas con las que trabajará directamente. Conozca las personalidades de todos y trate de aprender un poco sobre cómo les gusta trabajar, sobre todo:

- *Horas Laborales*
- *La mejor manera de comunicarte conmigo*
- *En qué me encantaría ayudarte*
- *Lo que me pone de mal humor/feliz*
- *Cómo me gusta dar / recibir comentarios*

Más allá de las conversaciones individuales, asegúrese de aprovechar al máximo los nuevos eventos de contratación, los sistemas de amigos o cualquier otro tipo de iniciativas que ayuden a los nuevos empleados a establecerse.

#### **4. Date cuenta de que está bien estar nervioso**

Ten en cuenta una cosa: el nerviosismo y la emoción son la misma emoción, pero con diferentes aplicaciones. La única diferencia es la lente a través de la cual estás viendo esa emoción. Si entras en una situación con una mentalidad negativa, preocupado por lo que podría salir mal, entonces estarás nervioso y tenso.

Pero si entras con una mentalidad positiva, entonces puedes canalizar tus emociones en emoción. Es posible que todavía tenga algunas mariposas, pero no tendrá la misma actitud tensa y nerviosa sobre la situación.



Cuando comienza a considerar su nuevo trabajo como una oportunidad emocionante en lugar de un obstáculo abrumador, aumenta sus posibilidades de sentirse cómodo rápidamente con sus compañeros de trabajo y aplastar los primeros meses de su trabajo. Y esa mentalidad es lo que realmente te prepara para el éxito a largo plazo.

#### **5. Confía en tu persona.**

Ahora que ya has pasado la primera prueba en el proceso de selección, es momento de demostrar tu valía y talento. Si la empresa te ha seleccionado, es porque cree que tu perfil profesional encaja con las necesidades de la compañía. Por ello, tener seguridad en uno mismo es esencial para que las tareas salgan bien y para que los demás confíen en tu buen hacer.

## **6. Puntualidad.**

El horario de llegada es fundamental para causar una buena primera impresión. Llegar puntual al trabajo también es importante para mostrar tu educación y ganarte la confianza del jefe.

## **7. No asumir ninguna responsabilidad sin preguntar.**

Si no estás seguro de cómo se realiza alguna tarea, es importante que preguntes antes de equivocarte. Y, sobre todo, agradece cualquier ayuda o consejo que te den tus compañeros o tus jefes.

## **8. Lleva una libreta.**

Anota los datos importantes en un cuaderno para agilizar el proceso de adaptación a tu nuevo puesto de trabajo. Puedes apuntar los nombres de tus compañeros, los horarios, las claves del ordenador y cualquier otro tipo de información que te ayude a tener una buena organización.



## **9. Muestra interés por aprender.**

Pregunta todo cuanto necesites saber para no tener dudas a la hora de ejecutar las tareas. Expón tu interés por los detalles del puesto de trabajo y demuestra una actitud positiva y con predisposición para aprender en todo momento.

## 10. La organización es la clave de todo.

La primera semana en tu nuevo trabajo probablemente te genere un poco de estrés, pues es el momento en el que te bombardean con nuevos conocimientos, tareas acerca de tu nuevo trabajo. Lo mejor es organizarse, de esta manera evitarás dar esa impresión de agobio que se puede producir al comenzar en un nuevo puesto.

## 11. Ofrecer tu ayuda siempre que puedas

Cuando comienzas en un trabajo nuevo. La confianza cuesta ganarla. Puedes proponer a tus nuevos compañeros ir a tomar un café en el break de media mañana o ayudar en todo lo que sea necesario. Recuerda que con pequeños gestos como este puedes causar una buena impresión.



Por otro lado, en ocasiones sucede que le estresa tener que hablar frente a las personas o que se rían de ellas si cometen un error frente al público. Sentirse nervioso antes de una presentación es natural y forma parte de la manera en la que tu cuerpo te ayuda a dar lo mejor de ti.

Las siguientes herramientas pueden ayudarte a controlar esta sensación:

- **Prepárate bien.** Es menos probable que te bloques si estás bien preparado. Ensaya todo lo posible y practica cada vez que puedas hacerlo



Nada calma los nervios como la confianza de saber que estás preparado, además hasta los grandes empresarios recurren a estas herramientas.

- **Prepárate mentalmente.** En lugar de pensar en lo que podría salir mal, busca energía positiva. Lee artículos o prepara tu propia charla motivadora que te ayude a vencer ese miedo.
- **Aprende maneras de relajarte.** Usar técnicas de relajación son necesarias para este tipo de situación ya que ayudara que te encuentres más tranquilo y relajado antes de la presentación. Descubre qué técnica es la mejor para ti, después haz un plan para usar esa técnica mientras esperas el momento de una gran presentación.
- **No tengas miedo de la sensación de nerviosismo.** Cuando sientas nervios, no desesperes. No permitas que ese sentimiento te detenga o te intimide. Simplemente déjalo pasar. Recuérdate a ti mismo que es natural, se trata simplemente del sistema nervioso haciendo lo necesario para que estés preparado. Debes saber que depende de ti usar esto a tu favor.
- **Cuídate a ti mismo.** Antes de las grandes presentaciones es fácil que te olvides de cuidarte porque pasas mucho tiempo ensayando y practicando. Te verás y te sentirás mejor si duermes lo suficiente y comes comidas saludables antes de la presentación. El ejercicio físico también puede ayudarte a sentirte bien y, junto con el sueño y la alimentación, es una excelente manera de evitar que las hormonas del estrés se salgan de control.

## Lo que debes evitar hacer en el nuevo trabajo

Ambas especialistas señalan que no es conveniente aislarse, no involucrarse con el equipo y mostrarse negativo con el trabajo encomendado, la jefatura o el equipo. Además, no hay que dejarse llevar por los malos comentarios, prejuicios de los trabajadores o apariencias. Hay que darse el tiempo de conocer en profundidad a los compañeros.

Puede pasar que después de un par de semanas la adaptación haya sido lenta o no como se esperaba, en ese caso se recomienda conversar con las oficinas correspondientes, si el feje no está accesible se puede recurrir a RRHH o al área que participó de la contratación y exponer tu incomodidad para que en quipo solucionen el problema.

