

Cómo Enfrentar la Ansiedad en un Nuevo Empleo

Usted acaba de llegar a un nuevo empleo. Está contento—pero también asustado. Mientras que obtener un empleo inspira orgullo y entusiasmo, el prospecto de enfrentar lo desconocido puede ser temeroso. Afortunadamente, hay soluciones de sentido común para enfrentar el estrés en el nuevo empleo.

“Ya que un nuevo empleo está casi siempre acompañado por un nuevo ambiente, nuevos compañeros de trabajo, nuevas responsabilidades y muchas situaciones inciertas, comenzar un nuevo empleo es una fuente significativa de estrés,” explica Melissa Stöppler, MD, quien escribe para la Guía Sobre el Manejo del Estrés. “Conjuntamente con la necesidad de enfrentar ambientes, personas y expectativas que no son familiares, el hecho de comenzar un nuevo empleo se asocia también con el temor al fracaso, a perder el empleo y posiblemente al desempleo.”

Pero en lugar de permitir que el estrés causado por el nuevo empleo le abrume, trate de identificar las causas de su ansiedad.

Cómo hacer una buena primera impresión

No se tome a usted mismo demasiado en serio—no se ponga tenso si le toma algún tiempo para aprender el esquema del nuevo edificio o de recordar con exactitud los nombres de sus compañeros de trabajo.

Trate de reflejar su personalidad en su espacio de trabajo, pero asegúrese adherirse a cualquier regulación que tenga la compañía en cuanto a la decoración de la oficina. Asimismo, antes de comenzar pregunte cuál es la forma establecida para vestirse.

Cómo aprender nuevas reglas

En su nuevo empleo, usted encontrará probablemente una cultura del nuevo lugar de trabajo enteramente nueva. Usted podrá restar minimizar el período de transición aprendiendo lo que se debe y lo que no se debe hacer en el empleo tan pronto como sea posible.

Entérese tanto como le sea posible acerca de su compañía así como de su departamento. Estudie la jerarquía de la compañía. Establezca cuán rápidamente sus compañeros de trabajo se adhieren a la cadena de comando y entérese cuál es el lugar que a usted le corresponde. Infórmese si su departamento estimula el trabajo en equipo o el trabajo independiente.

Cómo trabajar con gente nueva

Ser el recién llegado es uno de los aspectos más intimidantes para comenzar un nuevo empleo. Trate de evaluar el nivel de familiaridad en la oficina. ¿Se tratan unos con otros como buenos amigos o mantienen separados su trabajo de su vida personal?

Sea amable y respetuoso con todos. Trate usted de formar parte del sistema informal de comunicaciones de la oficina o se podría encontrar permanentemente fuera del círculo. Sin embargo, evite involucrarse en las políticas de la oficina, cosa

frecuentemente negativa.

Cómo cumplir con nuevas expectativas

La mayoría de los administradores que fracasan en sus nuevos empleos comienzan a salirse de la corriente establecida durante las primeras semanas, informa el consultor de administración Niels Nielsen en su libro *Princeton Management Consultants Guide to Your New Job*. Nielsen cita al artículo de la revista *Forbes* que enumera falta de comunicación como el factor mayor en esa frecuencia de fracasos. Solicite usted clarificaciones si se siente inseguro sobre qué es lo que se espera de usted, aun si ésto le incomodara. Más importante es que usted escuche lo que la gente le dice.

Cómo enfrentar el temor de perder su empleo

Cuando usted comienza un empleo, su preocupación más inmediata podría ser conservarlo. La incertidumbre sobre su desempeño, conjuntamente con una economía que no es constante, podría dejarlo con un sentimiento de incomodidad.

“Muchas personas comienzan nuevos empleos sabiendo que la regla ‘el último que es contratado es el primero en ser despedido’ se les aplicará posiblemente,” Stöppler dice. “Usted tiene derecho a hacer preguntas sobre la compañía y sus estrategias para soportar una tormenta económica. Al demostrar preocupación sobre el futuro de usted—y el de su compañía—es una característica positiva en lugar de una deficiencia de su parte. Mientras más sepa sobre los prospectos futuros de su nuevo empleo, será mejor lo que usted podrá hacer para enfrentar factores estresantes y situaciones inesperadas que puedan surgir.”

Utilice el cambio en su favor. Registre sus logros como una manera de dar seguimiento al progreso en su nuevo puesto. Sin embargo, si el estrés asociado con el nuevo empleo está afectando seriamente su vida, asegúrese conseguir alguna ayuda profesional apropiada.

Fuentes: Melissa Stöppler, MD; *Don't Sweat the Small Stuff at Work* por Richard Carlson, PhD. Hyperion, 1998; *Princeton Management Consultants Guide to Your New Job* por Niels H. Nielsen. John Wiley & Sons, 2003; *Surviving Job Stress: How to Overcome Workday Pressures* por John B. Arden, PhD. Career Press, 2002; *Take This Job and Thrive* por Anita Bruzzese. Impact Publications, 2000; *Winning the Job Game: The New Rules for Finding and Keeping the Job You Want* por Carol Kleiman. John Wiley & Sons, 2002.

Por Kristen Knight
© 2003 Achieve Solutions