



HOW TO AVOID THE FIVE EMOTIONAL PITFALLS OF A JOB SEARCH

Estar desempleado es un evento vital muy estresante, puesto que tiene consecuencias no solamente personales, sino también sociales. Seguramente, lo primero que se nos viene a la cabeza cuando nos quedamos sin trabajo es la pérdida de entrada de dinero que sufrimos, y cómo los problemas económicos pueden alterar nuestra vida significativamente. Lo cierto es que estar en paro no solamente afecta a nuestro bolsillo, sino que provoca serios problemas a nivel psicológico. Todos comenzamos con las mejores intenciones. La búsqueda de trabajo a veces puede resultar difícil, como ser ansiosa, frustrante y, a veces, dolorosa. No importa cuán lejos hayas llegado en tu carrera; realizar una búsqueda de trabajo es emocionalmente agotador y puede sacudir su confianza y agotar su paciencia. Pero como la mayoría de las pruebas en la vida, saber qué esperar puede ayudarlo a evitar empeorar las cosas y disminuir el golpe a medida que avanza. Entonces, si está considerando lanzar una búsqueda de trabajo activa o incluso pasiva.

Es difícil mantener los ánimos cuando no encuentras buenas noticias en el mercado laboral; pero existe una forma de mantener la frente en alto en tanto esta situación mejora.

¿CÓMO EVITAR LAS CINCO TRAMPAS EMOCIONALES DE UNA BÚSQUEDA DE EMPLEO?

1. Saber lo que quieres es más difícil de lo que parece

El camino más rápido entre dos puntos es una línea recta, pero pocas personas saben claramente a dónde quieren ir cuando comienzan una búsqueda de empleo. No desea limitar sus opciones demasiado pronto, por lo que es probable que eche una red más amplia, a veces permaneciendo flexible en todo, desde el título, la misión de la empresa, el tamaño y la cultura de la empresa hasta el tipo de trabajo y la compensación.

Hay un proceso de prueba y error para ver qué está disponible para usted y luego decidir qué es lo que más quiere perseguir. Mientras tanto, puede sentirse confundido y un poco indeciso, pero esto es natural; La mayoría de las búsquedas de empleo, especialmente aquellas en las que busca un mayor propósito o impacto de su trabajo, requieren tiempo y esfuerzo adicionales para pasar por una fase exploratoria.

2. Probar su valor genera inseguridad

Incluso los empresarios más experimentados se cuestionan a sí mismos durante una búsqueda de empleo: nadie está exento de vulnerabilidad. Tener que convencer a las personas que no te conocen de que eres competente, valioso y que deberían querer trabajar contigo todos los días, trae de vuelta todos los viejos temores de ser elegido para un equipo en el campo de juego. Desea saber que sus compañeros lo consideran un jugador fuerte y un activo para su grupo.

Las entrevistas lo obligan a abrirse a la posibilidad de rechazo. Es un verdadero miedo porque de hecho puede ser rechazado; Hay muchas razones por las cuales otra persona puede obtener el trabajo que desea. Esté preparado para mantener a raya sus inseguridades cuando pueda y para darse un respiro cuando no pueda. Está bien tener un mal día y dejarse llevar por la oportunidad que quería. Las búsquedas de trabajo son difíciles para el ego.

3. Tus mejores instintos jugarán contra ti

Una de las cosas que lo hace excelente en lo que hace es que se tome el tiempo para pensar estratégicamente, reducir riesgos y planificar detalles. Desafortunadamente, estas habilidades normalmente productivas pueden ser contraproducentes durante su búsqueda de empleo. Intentar controlar o predecir el proceso en el mejor de los casos le causará una increíble cantidad de frustración, pero en el peor de los casos, lo llevará a ser demasiado agresivo y a señalar la desesperación o la falta de ajuste cultural.

Sepa que iniciar una búsqueda de trabajo requerirá que fortalezca su capacidad de estar en paz con la incertidumbre. No sabrá cuándo se le presentará la próxima oportunidad, si la obtendrá o si tendrá varias opciones al final. Tienes que confiar en el proceso y dar cada paso un día a la vez.

4. Los altibajos te agotarán

A estas alturas, puede tener la impresión de que cada día de una búsqueda de empleo es una lucha. Afortunadamente, eso tampoco es cierto. Tendrás muchos días buenos, días en los que estarás lleno de optimismo y emoción. Lo que exige este ciclo es el aumento constante de altibajos.

Un día estás emocionado porque recibiste una llamada de la nada por algo que te puede interesar, mientras que otro día, te quedas de mal humor en casa después de cometer un error en una entrevista. Algunas semanas ven una buena actividad, mientras que otras requieren que soportes el silencio de los correos electrónicos que no llegan y un teléfono que no suena. Todo esto es normal, solo prepárate para ello.

5. La gente te decepcionará

La mayor frustración de su búsqueda de trabajo será esperar que las personas hagan las cosas que prometen hacer, que sean favores, como hacer conexiones o presentaciones, o responderle como se prometió. Es difícil esperar, pero el seguimiento te hace sentir como si estuvieras molestando a las personas o siendo una carga.

Es irritante cuando un reclutador o un conocido profesional no cumplen con el tiempo que prometieron, pero es hiriente cuando se trata de un amigo, un familiar o alguien por quien has hecho mucho profesionalmente en el pasado. Intenta no tomarlo en serio. La mayoría de las veces, realmente no tienen la intención de ofenderte o decepcionarte: la vida se llena y pierden el rastro de la promesa. En su lugar, permítele que te recuerde cómo quieres tratar a las personas en el futuro cuando el zapato esté en el otro pie.

El trabajo es salud, y estar mucho tiempo en la lista del paro puede provocarnos problemas no solo económicos, sino también psicológicos.

Puede que lleves varios meses desempleado o simplemente hayas decidido abandonar tu puesto de trabajo porque no te llenaba. Te daba dinero sí, pero te faltaba algo: no disfrutabas con lo que hacías y eso te estaba dejando anímica y moralmente tocado.

Como decía, el trabajo es uno de los pilares básicos que sostienen nuestra vida mentalmente sana, porque no solo nos da estabilidad económica sino que pasamos muchas horas allí, en nuestro puesto de trabajo. Pero no trabajar puede ser frustrante y hacernos sentir fracasados.



ESTRATEGIAS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO UN PERIODO DE BÚSQUEDA DE EMPLEO EXITOSA:

- Reflexiona sobre tu camino profesional

El objetivo es saber adónde quiere ir y hacer un análisis de tus capacidades. Cuando buscamos trabajo, nos pasa exactamente igual. Si sabemos adónde vamos, nos es mucho más fácil saber qué camino tomar para llegar a buen puerto. Analiza tus puntos fuertes, tus intereses y los aspectos que puedes mejorar. Puedes hacer, por ejemplo, un “balance de competencias”. Utilízalo para definir tu puesto de trabajo ideal, las capacidades que te faltan y las cualidades que ya tienes. Basándote en toda esta información, podrás definir más fácilmente una estrategia para alcanzar tu objetivo.

- Adquiere nuevas capacidades

Enriquecerse intelectualmente, seguir formándose y realizando actividades te permitirá:

- *incrementar tus habilidades*
- *hacer evolucionar tu trayectoria profesional para que puedas aspirar a puestos de trabajo diferentes*
- *mantener una actividad intelectual intensa*
- *mantenerte informado de lo que pasa en un determinado sector profesional. Así evitarás “perder el hilo”, algo que desgraciadamente puede ocurrir cuando uno deja de trabajar durante varios meses.*

Lo último que debes hacer si estás en el paro es aislarte y quedarte encerrado en casa. Sé curioso y sigue aprendiendo. Si el contexto y tus condiciones personales te lo permiten, puedes visitar exposiciones, ir al cine, frecuentar bibliotecas, acudir a inauguraciones, escuchar conferencias, utilizar aplicaciones de networking tipo Shapr para conocer gente, o ir a ferias y salones. Todo vale para adquirir nuevos contactos, abrir la mente y aprender cosas nuevas.

- Mantén la actitud positiva y no pierdas la esperanza

No dejes que el pánico se apodere de ti y mantén la actitud positiva. Quizás las opciones no aparezcan a las primeras de cambio, pero si sigues buscando trabajo, algo puede salir. En el plano personal, mantente activo y sigue practicando algún hobby, pues te ayudará a desconectar y a tener la mente ocupada.

- Conócete a ti mismo

Puede que, en realidad, no te conozcas en profundidad. Averigua en lo que eres bueno para así poder tener mayores oportunidades de éxito en la búsqueda de empleo. Una vez que sepas quién eres, entonces podrás venderte mejor y posiblemente a alguien le interese contratarte.

- Controla tus gastos

Muchas veces, la depresión por desempleo aparece por el ritmo de vida que tenemos. Y es lógico que las preocupaciones económicas nos lleven a sufrir ansiedad, estrés y depresión.

Hay casos en los que no es posible remediar las dificultades financieras, pero en otros casos es cuestión de mentalidad. Elimina de tus gastos todo aquello que no sea prioridad en tu vida y adopta otra manera de pensar.

- Busca ayuda

Aunque el estado de bienestar ha sufrido una gran crisis, todavía existen ayudas gubernamentales o locales que pueden permitirte reducir los problemas que han aparecido en este momento delicado de tu vida. En la medida de lo posible, agota esta vía.

- Rodéate de tus seres queridos

En esta situación tan delicada es un buen momento para rodearte de la gente que más te quiere. Quizás necesites contarles cómo te sientes o solamente pasar momentos agradables. Cuenta con ellos ahora que los necesitas.

- Busca ayuda psicológica

En ocasiones, salir de esta situación de desesperanza no es fácil, y es necesario recibir apoyo psicológico. Existen buenos profesionales que pueden ser de gran ayuda cuando comienzas a sentir el bajón de esta situación.

- Ser proactivo

Este es uno de los puntos más importantes de esta lista, y aunque suene raro, buscar trabajo es nuestro trabajo cuando estamos sin trabajo. Ya que se debe tomar la búsqueda de empleo con seriedad. Hay que estar siempre en movimiento y hay que dedicarle horas. La clave está en ser constante.

Aunque a veces puede ocurrir que alguien te ofrezca un trabajo de forma inesperada, en la mayoría de los casos hay que estar al pie del cañón y hacer una búsqueda activa. Encontrar el trabajo que deseamos puede llevarnos tiempo.