

Observar

Boletín Trimestral de la Oficina de Egresados y Observatorio Laboral de
UNINCCA Nº 3 Junio/09 e-mail: egresados@unincca.edu.co



¿Cómo te recuperas después de perder un trabajo o cambiar de empleo?

Ocho pasos para volver al trabajo

Si te despidieron... ¡no te desanimes! La vida no termina. Aquí te damos algunos consejos para volver a trabajar sin tantas complicaciones.

¿Cómo te recuperas después de perder un trabajo o cambiar de empleo? ¿Cómo te enfrentas a la tensión emocional, social y financiera que viene con la pérdida de tu empleo? La infinidad de emociones que experimentas después de perder un trabajo son similares a aquello que sientes después de un duelo. En el sitio <http://www.careerbuilder.com/> se definen ocho pasos a seguir para que vuelvas al trabajo tras finalizar tu último empleo.

Paso 1: Encuentra un terreno firme

Detente a respirar y trata de calmarte para examinar qué sucedió y hacia dónde irás ahora. Pon las cosas en perspectiva. Es normal estar enojado, triste y sentir otro tipo de emociones y sensaciones desagradables, pero no te asustes ni entres en pánico. Cuéntales lo que pasó a tus más cercanos, lo más pronto posible. No firmes nada enseguida y siempre trata de negociar por un finiquito acorde a tus necesidades. Repasa y establece tu red de seguridad (contactos). Planea un presupuesto y apégate a él: identifica tus prioridades y costos; evita las deudas y el crédito. También pelea por tus opciones de seguro.

Paso 2: Descubre qué pasó

Observar

Boletín Trimestral de la Oficina de Egresados y Observatorio Laboral de
UNINCCA Nº 3 Junio/09 e-mail: egresados@unincca.edu.co

Reconoce qué fue lo que pasó antes de seguir adelante – no querrás repetir tus errores o terminar en la misma situación. Pregúntate si lo sucedido estaba más allá de tu control, como un despido o el término de un contrato, o si tus acciones jugaron un papel importante en la decisión final. Establece claramente aquellas actitudes o comportamientos que podrían haber provocado tu salida.

Paso 3: Averigua qué necesitan los otros de ti

Tu situación no sólo te afecta a ti, sino también a aquellos que están a tu alrededor. NO tengas miedo hablar lo que sucedió y no dejes de comunicarte con tus más queridos. Aún cuando tu rutina se ha alterado, igual debes respetar a quienes te aman. Sé optimista pero realista cuando le cuentes a otros lo que sucedió y apégate a los hechos. Y que no se te olvide que la vida continúa y que las cosas buenas sí suceden – anima a los tuyos a compartir contigo las buenas noticias que han sucedido en su entorno.

Paso 4: Encuentra tu sistema de soporte

No esperes a que la gente lea tu mente; ellos no te pueden ayudar a menos que tú les pidas que lo hagan. Por otro lado, no esperes que la gente sepa lo que haces o lo que deseas hacer. Acércate a grupos profesionales y sociales para establecer una red y buscar nuevas oportunidades de trabajo. Ten fe - piensa que las cosas se pondrán mejor pero también actúa para que éstas sucedan.

Paso 5: Descubre qué es lo que realmente te interesa

Trata de convencerte que el hecho de estar sin trabajo es temporal y cuando mires hacia atrás verás que se trató de un breve período de tiempo. Sé agradecido con lo que tienes y lo que funciona en tu vida. Antes de dar tu siguiente paso, ve lo que te motiva y aquello que conduce tus decisiones. Date cuenta que puedes dirigir tu vida en una dirección que realmente te interese.

Paso 6: Descubre el próximo paso a seguir

Observar

Boletín Trimestral de la Oficina de Egresados y Observatorio Laboral de
UNINCCA Nº 3 Junio/09 e-mail: egresados@unincca.edu.co

El siguiente paso depende de ti, además de obedecer a una variedad de factores personales y externos. La motivación para buscar un nuevo empleo se produce generalmente a partir de tres necesidades: mantener la continuidad, asegurar la supervivencia, cambiar de dirección o fijar un nuevo curso. Considera aquellos empleos que requieren de tus habilidades existentes; para ello, busca el consejo de tus amigos, de tu familia y también el consejo de un experto en la materia. Y no dejes que tus miedos irracionales te impidan perseguir ese cambio que tanto buscas.

Paso 7: Encuentra tu nuevo trabajo

Utiliza todos tus recursos disponibles. Mira los términos claves en la descripción del empleo e intenta trabajarlos en tu currículum y carta de presentación. Durante la entrevista, enfócate en lo esencial y deja de lado las tensiones. Sé persistente, pero no llames más de una vez por semana a la empresa, para saber si quedaste o no, y no te des por vencido después de tu primera búsqueda fallida.

Paso 8: Es hora de volver a las pistas

Deja que la gente sepa dónde aterrizaste y asegúrate de agradecer a quienes te ayudaron y aconsejaron. Trabaja para alcanzar resultados rápidos en tu nuevo trabajo; eres el “pajarito nuevo” y tendrán que probarte. De ahora en adelante, preocúpate en saber qué clase de profesional quieres ser y trabaja mucho para alcanzarlo.

Escrito por: Kate Lorenz

Fuente: <http://www.careerbuilder.com/>

<http://www.udpempleos.cl/noticia.cfm?noticialD=2300>