

Encontrar un trabajo es estresante. He aquí cómo superarlo

Juliet Funt

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
2.5 minutos

DESARROLLO
PERSONAL

Los millennials y la generación Z, especialmente, han demostrado que no quieren una vida pequeña o un trabajo pequeño. Esencialmente, cualquier persona nacida después de 1980 quiere trabajar en un lugar donde su esfuerzo sirva a la comunidad, y donde pueda experimentar una sensación de gracia y propósito.

Para conseguir un trabajo así, para hacerse notar entre tantos, debe arder con fuerza alguna chispa especial en usted. Todas las personas tienen esa chispa. Está formada por la esperanza, los talentos y el deseo de causar un impacto.

Si usted actualmente está buscando trabajo y siente que el peso de la búsqueda lo arrastra, pruebe estas estrategias.

1) Visualice cómo se presenta, no un resultado concreto. Unos meses antes de la mayor conferencia de mi vida empecé a ponerme inusualmente nerviosa, así que probé la visualización. Durante las semanas previas al evento visualicé, una y otra vez y con todo detalle, una buena experiencia. Mientras realizaba actividades sencillas (como lavar los platos), me veía esperando con confianza a que el locutor leyera mi nombre, sonriendo mientras me relacionaba con el público y marchándome agradecida por la experiencia.

Pruebe este tipo de visualización siempre que se prepare para una situación de alto riesgo. Podría ser una entrevista laboral o su primer día de trabajo. Diseñar la forma en que quiere presentarse, y no el premio que obtendrá por hacerlo, le devolverá una sensación de calma y claridad.

2) Haga una cita con la preocupación. Para salvaguardar su bienestar en los momentos difíciles, aprenda a separar sus emociones de sus preocupaciones. A diferencia de un sentimiento que va y viene, la preocupación es un estado psicológico. Usted necesita encontrar formas de sentirla y contenerla (sin ignorarla). Si evita sus preocupaciones, éstas le irán pesando poco a poco. Por otro lado, demasiada preocupación puede convertirse en rumiación, alterar su enfoque y volverlo menos efectivo en su desempeño.

Una técnica eficaz es concertar una cita con la preocupación. Cuando algo que le preocupe (por ejemplo, su situación laboral), visítelo sólo una vez al día a una hora determinada. Dígame a usted mismo: "Cada día, a las 9 de la mañana, dedicaré a este tema cinco minutos de mi completa atención".

Este artículo es útil para:

- Visualizar cualquier tipo de situación.
- Salvaguardar su bienestar.
- Crecer profesionalmente.

Para conseguir un trabajo así, para hacerse notar entre tantos, debe arder con fuerza alguna chispa especial en usted. Todas las personas tienen esa chispa. Está formada por la esperanza, los talentos y el deseo de causar un impacto.

Luego, cuando el tema se le ocurra en otros momentos, como sucederá, recuerde que ya está programado y trate de seguir adelante.

3) Bríndese un minuto para pensar. Si está sometido a una gran presión económica, aceptar (casi) cualquier trabajo podría ser la opción correcta para usted, al menos en este momento. Puede encontrar una forma de crecer y contribuir en casi cualquier función.

Las presiones en torno a la búsqueda de empleo pueden hacer que la gente solicite todos los trabajos sin tener en cuenta si realmente los disfrutarían. Si tiene margen para hacerlo, dese un tiempo antes de solicitar un nuevo puesto y cuando considere una oferta. Como regla general, quédese con una oferta de trabajo durante al menos 24 horas. Esto le dará suficiente espacio para considerar qué opción lo va a satisfacer más a usted y a sus objetivos a largo plazo. El puesto adecuado puede tardar muchas semanas y meses en materializarse.

DESARROLLO
PERSONAL

El puesto adecuado
puede tardar muchas
semanas y meses en
materializarse.

Sobre la autora:

*Juliet Funt es fundadora del
Juliet Funt Group y autora
de "A Minute to Think".*



El servicio para desarrollar habilidades directivas con contenidos de Harvard Business Review en español.

...Porque hoy depende de usted.

www.dirigehoy.com
contacto@dirigehoy.com