

Qué hacer después de ser despedido

Marlo Lyons

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
2.5 minutos

DESARROLLO
PERSONAL

Los despidos están barriendo a los Estados Unidos. Si usted es una de las personas atrapadas en los recortes, respire. Luego, tómese un mínimo de 24 horas para procesar este impactante cambio en su estado laboral. **Después de eso, haga estas cinco cosas antes de actualizar su currículum o empezar a buscar trabajo:**

1. Reconfigure su mentalidad.

Ser despedido no es un reflejo de su conjunto de habilidades, sino un reflejo de la falta de planificación adecuada de su antigua empresa durante una economía turbulenta o de un cambio en la estrategia comercial. Usted tiene capacidades. Es inteligente. Puede encontrar un nuevo trabajo o cambiar de carrera.

Si está en un espacio mental negativo, encuentre algo que le levante el ánimo y lo ponga en un mejor lugar emocional y mental.

Usted querrá tener una mentalidad positiva cuando comience su búsqueda de empleo porque los reclutadores y gerentes de contratación notarán la negatividad, y eso podría afectar negativamente su candidatura.

2. Escriba sus logros.

Cree una lista de logros utilizando los métodos de reflexión CARL (Contexto, Acción, Resultado, Aprendizaje, por sus iniciales en inglés) o STAR(T) (Situación, Tarea, Acción, Resultado + Conclusiones, por sus iniciales en inglés). Describir sus logros en papel lo ayudará a comprender sus habilidades y capacidades actuales e iluminará sus éxitos. También lo ayudará a prepararse para las preguntas de la entrevista conductual acerca de sus logros.

3. Sepa lo que quiere.

Escriba exactamente lo que quiere y lo que es importante para usted en su próximo movimiento. Estos son sus valores, y si los entiende y lo que significan para usted, podrá asegurarse de que cada prospecto laboral sea consistente con ellos.

De otro modo, podría conseguir un trabajo que no cumpla con sus valores, y lo dejará desvinculado y frustrado.

Este artículo es útil para:

- *Saber lo que quiere.*
- *Reconfigurar su mentalidad.*
- *Encontrar trabajo.*

Si está en un espacio mental negativo, encuentre algo que le levante el ánimo y lo ponga en un mejor lugar emocional y mental.

4. Cree un horario de búsqueda de empleo.

Buscar trabajo es un trabajo de tiempo completo, pero esperar a que un reclutador se comuniquen con usted puede hacer que se sienta abrumado por el proceso de búsqueda de empleo o que se sienta culpable por no estar haciendo lo suficiente todos los días.

Crear un horario semanal o diario lo mantendrá encaminado. Determine cuándo establecerá contactos y con cuántas personas hablará, qué días buscará trabajos viables, con qué frecuencia volverá a redactar su currículum para los trabajos que le interesan y con qué frecuencia practicará responder posibles preguntas de entrevista. Crear un cronograma y establecer su intención y una meta para cada día lo ayudará a sentirse realizado, como si estuviera avanzando en su búsqueda de empleo, incluso si no obtiene tracción de inmediato.

5. Encuentre trabajos que parezcan interesantes — pero no aplique todavía.

Busque en bolsas de trabajo y sitios de asociaciones profesionales que publiquen trabajos.

Antes de actualizar su currículum, imprima las descripciones de trabajo que le interesen y resalte las palabras clave. Las palabras clave son esenciales para saber cómo se compara su experiencia con la descripción del trabajo, y para garantizar que los reclutadores y gerentes de contratación sepan que usted tiene las habilidades para el puesto.

Lo más importante, tómese su tiempo y no se apresure a enviar una solicitud para un trabajo “perfecto” con un currículum que aún no está listo. Su enfoque y comportamiento al entrevistar y establecer contactos son tan importantes como su currículum y su perfil de LinkedIn.

DESARROLLO
PERSONAL

Su enfoque y comportamiento al entrevistar y establecer contactos son tan importantes como su currículum y su perfil de LinkedIn.

Sobre la autora:

Marlo Lyons es una entrenadora de carrera y estratega certificada.



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