

## SIEMPRE ES BUENO SABER

●● RECOMENDACIONES Y PRÁCTICAS EFECTIVAS

# CÓMO ENCONTRAR TRABAJO DESPUÉS DE PERDERLO

*Acceder a un puesto laboral requiere un enfoque disciplinado y persistente, similar al que se aplica a una actividad a tiempo completo; establecer una rutina rigurosa para optimizar el esfuerzo y mantener la motivación y productividad en un nivel elevado; y proteger nuestro espacio personal durante esta etapa, asegura una especialista en reorientación de carreras*



MANTENER una actitud positiva conduce al éxito.

Texto y fotos: EFE

**C**uando el despido alcanza a una persona sin aviso, cuando alguien decide que el tiempo de esa persona en la empresa ha expirado, su jefe puede llenarla de elogios, resaltar lo importante que ha sido y agradecerle sus logros, pero no responderá a dos preguntas cruciales: ¿Por qué a mí? y ¿por qué ahora?», señala Camino Rodríguez, especialista en reorientación laboral.

“Si esa persona eres tú, los siguientes días te encuentras atrapado en un torbellino de dudas, intentando desentrañar el verda-

dero motivo detrás de tu despido. Las causas que se te ocurren parecen siempre exógenas, como si intentaras protegerte buscando un culpable externo que justifique esa injusticia. Pero debes afrontar la realidad de que nadie vendrá a rescatarte”, señala.

En esa situación, dice Rodríguez, la única salida es empezar a trazar un nuevo camino; reinventarte profesionalmente, diseñar una estrategia exitosa para tu carrera; volver a encontrar un propósito que resuene con tus valores y talentos.

“Necesitas desbloquear todo tu potencial, tomar las riendas de tu vida profesional y conver-

tir ese momento de crisis en una oportunidad de crecimiento”, señala esta experta, que ofrece claves para afrontar con éxito todos estos retos, en su libro ‘El arte de reorientar una carrera con propósito’.

### MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA

“Tras una pérdida laboral es esencial afrontar la búsqueda de empleo con una mentalidad de resiliencia y apertura al aprendizaje. Debes tener siempre presente que cada rechazo es una oportunidad para mejorar y cada aplicación (presentación de una solicitud de trabajo) es un paso

hacia el éxito”, señala Camino Rodríguez a EFE.

“Mantener una actitud positiva y proactiva te ayudará a superar los desafíos, aprovechar nuevas oportunidades y encontrar un rol que se alinee con tus habilidades y aspiraciones”, enfatiza.

Camino Rodríguez, ingeniera de Telecomunicaciones, conoce bien la cultura de las multinacionales y ha asumido posiciones directivas, lo que le permite hablar el mismo idioma que los ejecutivos, a quienes acompaña como asesora de reorientación de carreras y ‘headhunter’ o cazatalentos, teniendo un conoci-

miento profundo y actualizado del mercado y sus demandas.

A continuación, comparte algunas de sus recomendaciones prácticas y efectivas para renacer y reinventarse profesionalmente tras una crisis.

“Esto incluye definir unos límites razonables en tu vida, para decir ‘No’ a todo aquello que te saque del foco, ya que en esta delicada etapa, necesitas mantener un equilibrio en tu disponibilidad, controlar tu energía, salvaguardar tu tiempo y dejar de atender las prioridades de otros todos los días”, explica.

### IDENTIFICA TUS HORAS MÁS PRODUCTIVAS

“Algunos trabajan mejor por la mañana, y otros encuentran su pico de productividad en la tarde-noche. Identifica cuándo te sientes más enfocado y energizado y dedica esas horas a las tareas más exigentes de tu búsqueda de empleo”, recomienda.

### ESTABLECE HORARIOS FIJOS

“Como si estuvieras yendo a una oficina, define un horario de inicio y fin de tu jornada laboral.

### A DESTACAR

“Buscar trabajo también es un trabajo, y, como tal, requiere disciplina y establecer y cumplir una rutina rigurosa para cada día de la semana”, señala la ingeniera Camino Rodríguez.

**A DESTACAR**

“Un despido laboral puede convertirse en una oportunidad para reinventarte, reorientar una carrera con propósito y conseguir una actividad perfecta para ti”, asegura Rodríguez.

IMAGEN representativa de una entrevista laboral.



Esto te ayudará a mantener una estructura, y también te permitirá separar el tiempo de trabajo del tiempo personal”, puntualiza.

**ORGANIZA Y PRIORIZA TUS TAREAS**

“Haz una lista de las tareas diarias y semanales. Esto puede incluir la búsqueda y aplicación (presentar una solicitud) a ofertas de empleo, la actualización de tu currículum y LinkedIn, los cursos de formación y las actividades de ‘networking’ (crear o ampliar una red de contactos profesionales)”, aconseja.

**ESTABLECE OBJETIVOS CLAROS**

Rodríguez recomienda definir objetivos específicos para cada semana, como aplicar a un cierto número de oferta de trabajo o asistir a un evento concreto.

“Establecer metas claras te dará un sentido de dirección y propósito y te ayudará a medir avances y logros”, enfatiza.

**DESIGNA UN ÁREA DE TRABAJO**

“Tener un espacio dedicado para trabajar en tu búsqueda de empleo es crucial. Este lugar debe ser ordenado, tranquilo y libre de distracciones para que puedas concentrarte plenamente”, señala Rodríguez.

**EQUIPA TU ENTORNO**

“Asegúrate de que esté equipado con todo lo necesario, como ordenador, acceso a internet y materiales divertidos, como pósters de colores o libretas atractivas. Un entorno organizado contribuye a una mente organizada”, puntualiza.

**PERSEVERA EN TU PLANIFICACIÓN**

“Los hábitos se forman con la repetición, y con el tiempo las rutinas ofrecen excelentes resultados”, según Rodríguez.

**GESTIONA CON FLEXIBILIDAD**

“Aunque es importante mantener una rutina, también es esencial ser flexible. Si surgen una oportunidad de ‘networking’ o una entrevista inesperada, hay que abordarlas con agilidad y eficiencia”, enfatiza.

**EVALÚA TUS AVANCES CON REGULARIDAD**

Rodríguez recomienda “dedicar un tiempo cada semana a revisar lo que ha funcionado y aquello que no”.

“Crea indicadores para medir el rendimiento. Esto te permiti-

rá ajustar tus rutinas y métodos para ser más eficiente”, sugiere.

**EFFECTÚA AJUSTES CUANDO SEA NECESARIO**

“Si encuentras que ciertos aspectos de tu día a día no están funcionando, no dudes en hacer cambios y sostener los ajustes en el tiempo para testear su efectividad”, aconseja esta especialista.

**EXPLICA TU SITUACIÓN**

“Comunica a tu familia, amigos y a cualquier otra persona en tu entorno inmediato que, aunque estés en tu casa, estás comprometido con una tarea importante y exigente. Asegúrate de que entiendan que este período no es un tiempo libre extendido, sino un compromiso serio con tu futuro profesional”, enfatiza.

**ESTABLECE HORARIOS DE DISPONIBILIDAD**

“Informa a las otras personas cuáles son tus horarios de trabajo y cuándo estarás disponible para actividades sociales o para ayudar en tareas domésticas. Es vital que los demás respeten estos horarios tanto como tú lo haces”, señala Rodríguez.

**PROTEGE TU TIEMPO**

Esta especialista aconseja informar a quienes viven con nosotros de que deben limitar las interrupciones mientras estemos buscando trabajo, y, si fuera necesario, colocar señales para recordarles que estamos cumpliendo un horario similar al laboral.

**DECLINA ALGUNAS PROPOSICIONES**

“Rechaza aquellas propuestas o invitaciones que interfieran en tu horario de búsqueda de empleo. Aprender a decir ‘No’ es esencial para proteger y man-

tener tus límites y prioridades”, señala.

**GESTIONA TUS PRIORIDADES**

Para Rodríguez es importante sentirse útil y apoyar a otras personas, pero también lo son nuestras propias necesidades y prioridades.

“Procura establecer un equilibrio, accediendo a las demandas de los demás cuando no te alejen de tu objetivo principal”, aconseja.

**RESPECTA TUS PROPIOS LÍMITES**

“Tan importante como establecer límites a los demás, es respetar tus propios límites. Evita la tentación de desviarte de tu agenda, incluso de dedicar más tiempo del previsto a actividades que consumen tiempo y te atrapan, como las redes sociales o ver el siguiente capítulo de una serie en televisión”, concluye Rodríguez.

**A DESTACAR**

Definir horarios; organiza las actividades; crear un espacio físico de trabajo; mantener la disciplina; revisar los avances y hacer ajustes, son aspectos cruciales de la búsqueda de empleo.

MUJER durante su búsqueda de trabajo.



HOMBRE teletrabajando desde su casa.

