

TÉCNICAS Y ESTRATEGIA PARA LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Ya hemos comentado la importancia que los pensamientos y creencias tienen en el manejo de la frustración y hemos visto algunas claves a tener en cuenta para gestionarlos.

En la búsqueda de empleo, aumentar la tolerancia a la frustración requiere:

1. **TÉCNICAS**, para modificar los pensamientos y el sistema de creencias por otros más positivos y al mismo tiempo realistas
2. **ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA DE EMPLEO**: es necesario revisar los métodos y técnicas de búsqueda de empleo que venías utilizando hasta el momento.

1. **TÉCNICAS para modificar los pensamientos y el sistema de creencias por otros más positivos y al mismo tiempo realistas**

Os propongo unas **técnicas** que ayudan trabajar los pensamientos cuando éstos se convierten en nuestros peores enemigos y que nos pueden ayudar a aumentar la tolerancia a la frustración.

Frase llave:

Consiste en una autoverbalización significativa que sustituya a los pensamientos que nos llevan a abandonar y a desmotivarnos. Una frase que nos lleve a afrontar la situación, a buscar alternativa de solución. Cuando decimos que sea "significativa" queremos decir que debe tener sentido y pertinencia, no una frase vacía, hueca y que solo sirva "para consolarnos". Debe ser una frase que nos enfoque en resolver, a levantarnos del tropiezo y continuar andando y sobre todo que nos enfoque en nuestro objetivo.

Técnica de la escalera:

Se trata de identificar distintas etapas o escalones que son necesarios para llegar a la meta propuesta. De esta forma establecemos objetivos intermedios

con cuyo cumplimiento nos acercamos al objetivo final. Cada objetivo intermedio alcanzado es un elemento motivador y un logro que debemos recordar cuando pasemos un mal momento.

Técnica del zig-zag:

Se trata de tener presente que en ocasiones haremos avances (zig) y en otras ocasiones será necesario algún retroceso (zag). De esa forma, avanzamos en zig-zag, no en línea recta y los retrocesos no se ven como fracasos sino como oportunidades de analizar la situación, hacer un replanteamiento de objetivos, valorar posibles errores, etc. Así, cuando se produce un retroceso no experimentaremos desesperanza, sino que nos enfocaremos en analizar qué aprendizaje podemos extraer y eso nos mantendrá orientadas al logro

Darse tiempo:

Tras una situación decepcionante sufrimos un impacto emocional y probablemente no sea el mejor momento para tomar decisiones. Tomar distancia, darse tiempo a que se enfríen las emociones más intensas y a partir de ahí hacer una reflexión y posterior toma de decisiones. Debemos tener en cuenta que "darse tiempo" no es entrar en parálisis por frustración y "dejarnos ir perdiendo el tiempo", sino todo lo contrario: darse tiempo para reconocer nuestras emociones, identificarlas, sentirlas y aceptarlas, para a continuaciónseguir trabajando!.

2. ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA DE EMPLEO.

Es muy importante crear un plan de búsqueda de empleo: es muy útil porque nos ayuda a tomar conciencia de nosotras mismas y de nuestro entorno. Nos debe decir "dónde estamos", "donde queremos ir" y "qué debemos hacer" y además ordenado en el tiempo, calendarizado.

Las pautas son estas:

Hacer un análisis del mercado laboral, concretamente del sector de mi interés.

Puede ser el sector en el que has trabajado anteriormente o uno en el que te quieres introducir. Es importante conocerlo, saber qué nivel de empleabilidad tiene, que requisitos solicitan las empresas de ese sector para contratar personal, saber si está

en auge o en decadencia, si está sobre saturado con una alta ocupación. La información es clave para tomar decisiones: es posible que sea necesario reciclarte o cambiar de rumbo.

Conocerte a ti misma.

A veces esta es la parte más difícil. Requiere pararte y reflexionar, hacer un repaso por tus conocimientos y tu experiencia laboral y extraer las competencias y logros así como los posibles puntos débiles que necesites reforzar. Es hacer una radiografía propia que luego podrás plasmar en tu curriculum, así que no se puede ver como una pérdida de tiempo. Esta parte, junto con la anterior nos permite hacer un **análisis DAFO (Debilidades/Amenazas/Fortalezas/Oportunidades)** de nuestro perfil profesional y nos orientará en el camino que nos interesa seguir.

Revisar tus herramientas de búsqueda de empleo.

¿Qué tal redactas cartas de presentación?, ¿tienes un curriculum con formato atractivo? ¿has redactado el objetivo profesional? Es posible que el curriculum necesite un repaso: no es solo una relación de cursos y puestos de trabajo, es nuestra tarjeta de presentación y debe decir lo que sabemos hacer y cómo lo sabemos hacer. Además, hay que personalizarlo para cada oferta. El curriculum es una llave que nos puede abrir la puerta a la entrevista, para la que también hay que prepararse, superar nervios, anticipar posibles preguntas comprometidas, etc.

Presencia en internet.

Hay muchas personas que no quieren tener presencia en redes sociales: es una decisión personal y totalmente respetable. Aparecer en internet no es malo en si mismo y a nivel profesional es interesante puesto que cada vez más se hace un reclutamiento 2.0 en el que se valora la reputación on line. Dependiendo del perfil profesional que tengas, puede ser interesante trabajar la marca personal (personal branding) para ganar visibilidad y reputación. En este sentido, es recomendable estar presente en redes sociales digitales como Lnkedin, pero también en facebook, twitter e instagram, manteniendo una actividad significativa a nivel profesional. De esta forma puedes conseguir que se conviertan en tus aliados hacia el empleo.

Haz una relación de empresas.

Una relación de empresas de las que te gustaría formar parte identificando las razones por las que te gustaría trabajar en ellas. Tenerlo claro ayuda a establecer la meta, tu

objetivo. Además, conocer más de ellas, de su misión, visión y valores, de ayudará también a darte cuenta de si son coincidentes con los tuyos y de lo que tú podrías aportarles, y es información interesante para posibles entrevistas o para presentar tu autocandidatura.

Constancia y perseverancia.

Ya lo hemos comentado anteriormente: aunque TODAVÍA no hayamos obtenido resultados positivos, vamos a seguir intentándolo. Solo quien camina tiene el riesgo de caerse, y no por eso dejamos de caminar. Lo importante no es que te has caído, sino que después te has levantado. ¡Recuerda utilizar las técnicas para modificar pensamientos y creencias!.

Solicita asesoramiento.

En ocasiones nos sentimos desorientadas, no sabemos muy bien por dónde empezar, cómo hacemos un análisis de nuestro sector, o un DAFO, o si nuestro curriculum es adecuado. No tienes que hacerlo completamente sola: puedes pedir asesoramiento profesional en un servicio de orientación donde te pueden acompañar en tu proceso de búsqueda de empleo, asesorarte y proporcionarte herramientas.

Todos esto son pasos que debemos ir dando para recorrer ese camino al empleo y requieren hacer una **planificación** para ir cumpliéndolos y revisándolos.

Poco a poco nos acercarán a nuestra meta.

La mejor vitamina para la tolerancia a la frustración es la ACCIÓN.

¡NO TE DETENGAS!