

la vida CONTINÚA

PREPÁRESE Y ESTABLEZCA PRIORIDADES

Su capacidad para sobrellevar la pérdida de un trabajo dependerá de la rapidez con la que se prepare para las dificultades económicas y psicológicas que tenga por delante. El quedarse sin trabajo puede hacerlo sentir como si hubiese perdido el control de su vida. Es mejor anticiparse y prepararse para los desafíos más probables — tales como el estrés y el dinero.

Muestre lo mejor de usted

Contar con las calificaciones apropiadas para un trabajo es de suma importancia. Pero ganarse el puesto puede depender de que tenga confianza en usted mismo y de que muestre una actitud positiva. Lógicamente que las personas que buscan trabajo manifestando confianza en ellas mismas y en lo que pueden hacer convencerán más a los potenciales empleadores. Si está sin trabajo, debe aprovechar las horas del día de la mejor manera posible. Pasar de tener días estructurados a días que estén totalmente autodirigidos requiere de valoración, disciplina y planificación estratégica. Piense en hacer trabajo voluntario como una forma efectiva de ejercitar sus capacidades u obtener competencias adicionales o transferibles. El trabajo voluntario también lo puede ayudar a tratar de no pensar en situaciones que lo estresen a la vez de aumentar las oportunidades de establecer contactos.

Organícese para que sus horas sean productivas — tome el control de su tiempo y estructure su vida y su búsqueda de empleo. Uno de los primeros pasos para administrar el tiempo es planificar su día y su semana. Usted debería dedicar entre 30 y 40 horas por semana a buscar trabajo. Convierta su búsqueda de empleo en un trabajo de tiempo completo. Establezca objetivos firmes y planifique su día hora a hora. Arme un programa que incluya almuerzo y descansos, tal como si estuviese en un trabajo.

Ajústese y acomódese económicamente

La mayoría de las personas que buscan trabajo están de acuerdo en que la preocupación acerca de cómo pagar las cuentas y llegar a fin de mes genera mucha

tensión durante los periodos de desempleo. Incluso a la gente que normalmente se toma las cosas con tranquilidad le resulta difícil pensar con claridad en las finanzas durante este tiempo. Antes de hacer cualquier cosa, evalúe su situación financiera.

Evalúe de manera realista los ingresos de su familia y los gastos generales, y prepare un presupuesto provisorio. Establecer prioridades y ajustarse a un presupuesto puede aliviar parte de la tensión durante una búsqueda de empleo. Lo ayudará a poner sus pies sobre la tierra en el aspecto económico, y a estar al día con sus cuentas, una vez que este recibiendo un cheque de sueldo en forma regular. Esté dispuesto a aceptar un empleo con menor remuneración y/o un puesto de tiempo parcial temporalmente mientras sigue buscando el empleo que realmente desea.

Si ahorró para los malos momentos, seguramente tenga un fondo de emergencias con un respaldo de tres a seis meses para afrontar los gastos de la familia. De todas formas, será conveniente que reduzca los gastos extras, tales como comidas en restaurantes y entretenimiento.

PARA FINALIZAR: No muestre nunca sus preocupaciones personales

Cuando esté yendo a una entrevista laboral, usted debe mostrarse en el mejor momento profesional — no dé indicios de estrés personal o malestar económico cuando esté con un empleador por primera vez.

Workforce Solutions es un empleador/programa de igualdad de oportunidades.
Las personas con alguna discapacidad podrán solicitar asistencia y servicios auxiliares.
Números De Retransmisión De Texas: 1-800-735-2989 (TEXT0-TDD) 1-800-735-2988 (VOZ) • 711