

Está usted despedido... ¿Y ahora qué?



CÓMO ENFRENTAR EL DESEMPLEO Y NO MORIR EN EL INTENTO

Lo sospechaba desde hace algún tiempo, pero no pensaba que realmente pasaría. Allí está usted en la oficina de su jefe escuchando como le habla de que hay ciertos trabajos para ciertas personas y que usted no encajó en este, agarra sus cosas y sale entre las miradas de sus compañeros (o ya ex compañeros) de trabajo. Llegó a su casa, se sienta en su sillón, se pasa la mano por la frente y piensa... "¿Y ahora qué?".

Si, ha sido usted despedido y su mente lo va a llevar a pensar de manera catastrófica. Que no va a encontrar trabajo, que su desempeño es malo, o que su jefe es un maldito y el clásico: "¿Por qué a mí?"

De seguro tendrá rabia, resentimiento, angustia y preocupación, y pueden ser comprensibles, pero deben ser ajustadas en su justa medida, para que sean pasajeras y no se conviertan en una eterna depresión.

Consejos para enfrentar el desempleo

1. Lo mejor es tratar de aceptar la situación que se vive lo más pronto posible, aunque sea muy duro de sobrellevar. No discuta ni entre en tensión, pues eso no le devolverá el empleo y le producirá un nivel de angustia difícil de tolerar.
2. No actúe como que aquí no ha pasado nada. Tome el despido como un duelo pasajero. Si cuenta con algún ahorro, tómese unos días para recargar energías y comenzar a buscar tranquilamente un nuevo trabajo.
3. No se eche a morir por el despido, pues transmitirá en las siguientes entrevistas laborales tristeza y frustración. Busque lo bueno del trabajo que acaba de perder, es decir, la lección que aprendió, lo que obtuvo con el despido, que quizás era lo que necesitaba para empezar a hacer lo que siempre quiso.
4. Un despido no es el final de todo, su carrera sigue y el trabajo perdido es sólo un escalón de su escalera laboral.
5. Póngase metas. Piense cómo se ve en cinco años y a partir de allí inicie su búsqueda, siempre apuntando a su meta.
6. A fin de no deprimirse mientras busca un nuevo empleo, haga todo lo posible para mantener la cabeza ocupada en otras tareas. Planifique sus actividades del día a día en pro de encontrar una nueva oportunidad.
7. Elabore diferentes tipos de curriculum, mueva su red de contactos y manténganse al tanto de las solicitudes de empleo que salen a diario por diferentes vías.

8. A medida que vayan surgiendo entrevistas, no se ponga ansioso por los resultados, tómelos con calma y como herramientas de entrenamiento para encontrar el trabajo adecuado.

PIENSE QUE MÁS QUE UN DESEMPLEO, SE TRATA DE UN CAMBIO.

Las Habilidades de Comunicación En el trabajo

* Por Daniel F. Roca F.



Las **habilidades de comunicación interpersonal** son el vehículo mediante el cual se hacen claras las interacciones entre tú y otras personas. De hecho, en la cultura moderna a menudo nos enseñan evitarla pues es demasiado personal e impositiva.

Investigaciones demuestran que la productividad y el servicio que ofrecemos a nuestros clientes están directamente enlazados con la **calidad de las relaciones** existentes de nuestra empresa. Por ello cuando los compañeros y clientes sienten que son valorados, escuchados y bien tratados, la opinión que tendrán de la empresa, de su jefe y de sus compañeros será mejor.

Te recomiendo para **desarrollarte como profesional**, mejorar en tu relación con tu entorno e incluso para tu vida personal, algunas habilidades y características principales tales como:

- La habilidad de alabar con sinceridad.
- La habilidad de comprender lo que implica el trabajo de otros.
- La habilidad de confiar en el trabajo de los demás.
- La habilidad de ser cálido y amigable.
- La honestidad.
- La libertad para disentir y discrepar.



* Lic. Daniel F. Roca F. Experto en Marketing. Trabaja herramientas y estrategias para desarrollar la calidad como calidad personal en el servicio en el Instituto de Ciencias Humanidades.