



CÓMO AFRONTAR EL RECHAZO LABORAL

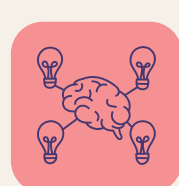


¿QUÉ ES EL RECHAZO?

“Mostrar oposición o desprecio a una persona, grupo, comunidad, etc.” (RAE,2023)

Los seres humanos somos seres sociales diseñados para vivir en grupo, por ello, el rechazo tiene unas consecuencias emocionales muy importantes independientemente del entorno en el que se produzca, incluyendo el entorno laboral.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES



FORMAS COMUNES

- Rechazo social
- Rechazo de pareja
- Rechazo del grupo
- Rechazo laboral



TIPOS

- Activo:**
acosar
o ridiculizar a la persona
- Pasivo:**
ignorar o dar un
"tratamiento silencioso"



A QUIÉN AFECTA

- Niños/as que sufren bullying
- Niños/as y adultos con "capacidades diferentes"
- Colectivos vulnerables
- Y jóvenes en desempleo

IMPACTO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL DEL RECHAZO



SÍNTOMAS VISIBLES

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Trauma
- Baja autoestima
- Bajo autoconcepto
- Conductas disruptivas
- Autolesión



SÍNTOMAS MENOS VISIBLES

- Sentimiento de exclusión
- Agresividad
- Sumisión
- Inseguridad
- Desvalorización
- Soledad
- Insatisfacción con la vida
- Pérdida de la identidad

ESTRATEGIAS FRENTE AL RECHAZO



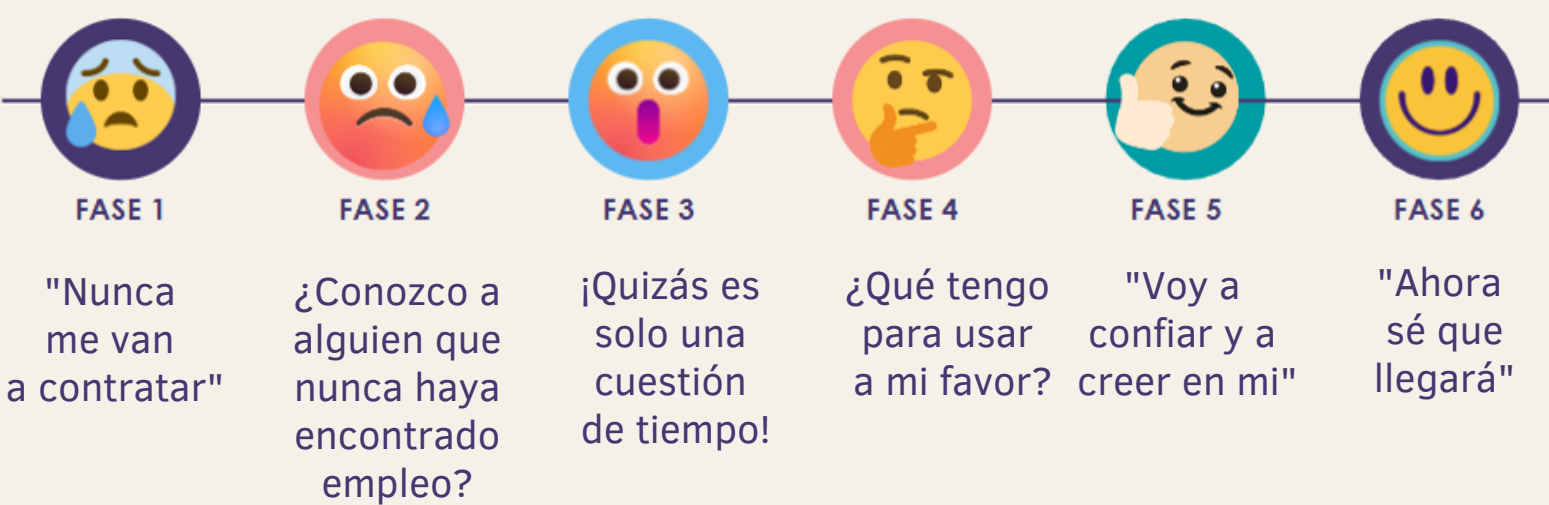
PSICOLOGÍA POSITIVA

- El enfoque positivo: moviliza
- Poner compromiso y... ¡pasión!
- "Dar sentido" a lo que se hace
- "Sumergirse" en las relaciones positivas
- Recordar los logros conseguidos en el pasado para proyectar hacia el futuro

Que nadie te diga: "tu, no vales"



MENTALIDAD DE ÉXITO



HERRAMIENTAS Minimizar estrés y ansiedad

- Ejercicio, yoga, mindfulness
- Dormir lo necesario
- Comer sano
- Hobbies
- Relaciones positivas

Ejercicios de introspección

- Autoconocimiento
- Reflexión
- Conocer mis competencias
- Conocer mis limitaciones
- Poner en valor todo lo que hay dentro de mí

Habilidades y redes

- Háblate bien
- Acepta ayuda de los que te valoran por "quien" eres
- Déjate ayudar
- Comparte tus emociones



Un "NO" en una búsqueda de empleo es solo una desestimación de tus competencias profesionales, no lo sientas como un rechazo, las personas somos mucho más.
¡Tu salud mental te lo agradecerá!



¡Mucha más información!

