



MANEJAR LA INCERTIDUMBRE EN TU BÚSQUEDA DE EMPLEO



¿QUÉ ES LA INCERTIDUMBRE?

La falta de certeza, un estado de conocimiento limitado donde es imposible describir exactamente el estado existente, un resultado futuro o más de un resultado posible.



¿QUÉ FACTORES PUEDEN PROVOCAR INCERTIDUMBRE EN TU BÚSQUEDA DE EMPLEO?

EXTERNOS

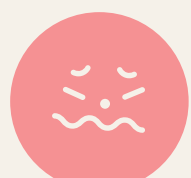
- Cambios en la economía
- Empresas inestables
- Avances tecnológicos
- Altas tasas de desempleo
- Reestructuraciones empresariales
- Malestar social generalizado

INTERNOS

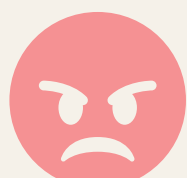
- Falta de objetivo profesional definido.
- Cambio de sector profesional.
- Circunstancias personales o familiares desfavorables.



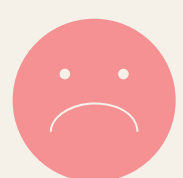
EMOCIONES QUE EL ENTORNO INCIERTO PUEDE PROVOCAR



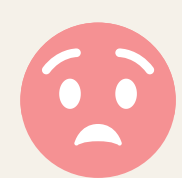
ASCO



IRA



TRISTEZA



MIEDO

“Detectar en ti estas emociones y conocer sus efectos, será el primer paso para poder gestionarlas”



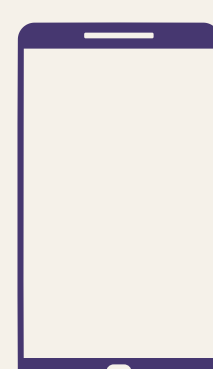
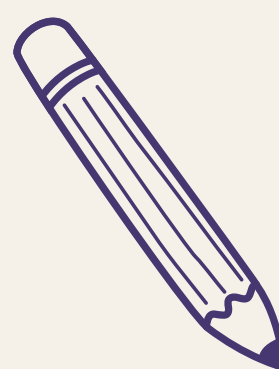
ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA MANEJAR TUS EMOCIONES Y CONSEGUIR UNA MENTALIDAD POSITIVA

ANALÓGICAS

- **Visualizar en positivo**
(Imagínate consiguiendo una nueva entrevista de trabajo)
- **Diario de emociones positivas**
(Para poner en foco en las cosas buenas que sientes)
- **Cuidar tu lenguaje interno**
(Presta atención a tu lenguaje interior, háblate con cariño y respeto)

TECNOLÓGICAS

- **Vídeo ¿Cuánto vales tú como persona?** De Victor Küppers
- **Vídeo ¿Existe la fórmula de la felicidad?** De M. Alonso Puig
- **Podcast “Croquis Mental”** De MerigoPsico



¡ELABORA TU PLAN DE ACCIÓN!



1. **Establece metas claras:** planifica tu tiempo, selecciona y cambia de actividad.
2. **Planifica tu carrera profesional:** busca formación que te ayude a avanzar, aprovecha tu tiempo, mantén tu mente ocupada para aumentar la motivación.
3. **Planifica tu vida personal:** céntrate en el aquí y el ahora, no malgastes tu energía en cosas que no puedes cambiar.
4. **Ponte a los mandos:** sé consciente de tus emociones y pensamientos, toma el control.



“La incertidumbre siempre estará ahí. Debemos aprender a disfrutar y vivir con ella. De ello dependen tu vida, tu felicidad y tu salud mental.”

