



# MANEJAR LA INCERTIDUMBRE EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO



Isabel Lluesma

*Psicóloga y Orientadora Profesional*

**L**

a incertidumbre es una constante cuando nos encontramos en situación de búsqueda de empleo, especialmente en un contexto tan cambiante como el actual, en el que se mezclan rápidos avances tecnológicos, cambios en la economía, altas tasas de desempleo y malestar social generalizado, entre otros muchos factores.

Vivimos en una realidad “líquida”, en un mundo en el que la única constante es el cambio, y eso supone para nosotros y nosotras un gran desafío, especialmente en una situación tan retadora como la que se vive cuando se está buscando empleo.

Este entorno incierto y enormemente desafiante puede provocar en nosotras y nosotros emociones desagradables como pueden ser la ira (al observar cómo las ofertas de trabajo requieren cada vez perfiles más complejos y ofrecen cada vez menos beneficios para el empleado), la tristeza (por ver que no podemos conseguir avanzar en nuestra carrera profesional) o el miedo (ante un futuro incierto y un proceso de búsqueda que no parece llegar a su fin).

Ser conscientes de todas estas emociones, poner el foco en las mismas y saber cómo nos afectan, es el primer paso para poder tomar las riendas de nuestra vida y mejorar nuestro bienestar en el proceso de búsqueda de empleo.

Debemos aprender a gestionar todas estas emociones, ser conscientes de ellas y ponernos manos a la obra para ser capaces de manejarlas con la ayuda de herramientas que, afortunadamente, están al alcance de cualquier persona.

Practicar la visualización positiva (imaginándonos logrando nuestro objetivo) o elaborar un diario de emociones agradables (para focalizarnos en los momentos buenos) y prestar atención a nuestro lenguaje interno (para asegurarnos de hablarnos a nosotras y nosotros mismos con cariño y respeto) son tres estrategias que nos pueden ayudar a tener cierto control en nuestras emociones y no dejarnos llevar por las emociones desagradables que aflorarán sin control si permanecemos en “piloto automático”.

Las nuevas tecnologías también ponen a nuestra disposición un sinfín de contenidos y recursos enormemente valiosos que nos pueden ayudar. Autores y expertos como el doctor Mario Alonso Puig o Victor Küppers, por poner sólo dos ejemplos, pueden convertirse en referentes motivacionales que te ayuden a mantener tu bienestar mental y emocional. ¡Y los tienes a tu disposición en tan sólo un par de clicks! 😊

La clave fundamental para tomar las riendas es elaborar un buen plan de acción. Para ello, tener claras nuestras metas, aprovechar bien el tiempo planificando la propia carrera profesional y la vida personal, es fundamental.

Para ayudarnos con este plan de acción, es muy importante sacar partido a los recursos y redes de apoyo externas que tenemos a nuestra disposición. La Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil de la fundación Santa María la Real, pone a nuestra disposición diferentes servicios de acompañamiento individual y grupal, así como una serie de herramientas y estrategias para enfrentar los desafíos emocionales y profesionales que las personas jóvenes se pueden encontrar en la actualidad.

Aunque la incertidumbre siempre estará ahí, afortunadamente disponemos de recursos y estrategias para afrontarla, y está en nuestras manos utilizarlos a nuestro favor para tomar el control de nuestro equilibrio mental y de nuestra vida. De ello depende nuestra salud, nuestra felicidad y nuestro futuro.

