



INGENIERIA INDUSTRIAL
UNIVERSIDAD DE CHILE

CONSEJOS ÚTILES
**BUSCANDO
TRABAJO**

**PLATAFORMA
LABORAL**

TU VÍNCULO CON LA EMPRESA



TRANSICIÓN DE CARRERA

A la situación de “buscar trabajo” o “buscar qué hacer en lo laboral” le llamaremos el tiempo de “Transición de Carrera”, es el período que Usted tiene después de haber sido desvinculado de su empresa anterior o que Usted ha decidido otorgarse para reflexionar sobre qué va hacer y cómo lo va hacer.

Por lo tanto cuenta con la oportunidad de ver el futuro como un espacio de diseño sobre lo que quiere hacer con su vida.

Puede evaluar y planificar su carrera, reflexionar sobre todos los ámbitos de su vida, sobre sus sueños, sus valores y cómo hasta ahora se ha hecho cargo de ellos en su vida. Qué quiere cambiar, qué necesita para realizar estos cambios.

Pocas veces en la vida nos vemos enfrentado seriamente a las preguntas “qué es lo que quiero hacer, en qué trabajar, hacia dónde voy”.

Sin embargo, estas preguntas pueden tomarle por sorpresa y en un estado de ánimo, que por lo general, está asociado a la depresión, ansiedad, estrés, desorientación, confusión.

Estas son las dificultades que tendrá permanentemente durante esta etapa de su vida, por lo tanto es importante que Usted se apoye planificando sus acciones y eligiendo las personas que le ayudarán en esta etapa.

Para inspirarlo a iniciar este proceso de aprendizaje una cita de Mandela:

“Nuestro más profundo temor no es el de ser inadecuados. Nuestro más profundo temor es el de ser poderosos más allá de toda medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad la que más nos asusta.

Nos preguntamos a nosotros mismos. ¿Quién soy yo para ser brillante, extraordinariamente talentoso, magnífico?

En realidad, ¿Quién eres tú para no serlo?”

Nelson Mandela

Haciendo referencia a Marianne Williamson

PIDIENDO AYUDA

APRENDIENDO A COMUNICAR NUESTRAS NECESIDADES

Muchas veces sentimos pudor cuando pedimos ayuda y puede ser tan fuerte esa emoción que preferimos no pedir ayuda, es decir una cierta emoción o prejuicio sobre el pedir ayuda, nos inhibe de realizar la acción.

Las consecuencias de no pedir ayuda prolongan el sufrimiento, la ineffectividad y además nos aíslan. En el mundo de hoy no nos es posible vivir en la completa autosuficiencia.

Tenemos que aprender a colaborar con otros y también tenemos que aprender que necesitamos de los otros, que no podemos hacerlo todo solos, no somos omnipotentes. También aprenderé que cuando pido algo, ese otro tiene todo el derecho de rehusar mi petición.

Hay dos situaciones que también nos paralizan a pedir ayuda y son cuando no sabemos qué pedir o bien sí sabemos qué pedir, pero estimamos que la otra persona no desea conversar acerca del tema.

En el primer caso, la solución es simple, ya que si no sabemos qué pedir, la petición es por lo tanto de ayuda a reflexionar sobre cómo me puede ayudar y así efectuar mi petición.

En el segundo caso, la estrategia más efectiva es primero hablar acerca de nuestras aprehensiones, es decir que vemos difícil que me pueda ayudar, sin embargo aquí va a ser crucial su emocionalidad para que la conversación sea efectiva.

Si Usted tiene previsto una conversación de este tipo en el futuro cercano, ensáyela, conversando con un amigo.

PLAN DE TRABAJO

ORGANIZANDO NUESTROS REQUERIMIENTOS Y RECURSOS

Antes de ir a entrevistas laborales, prepárese y elabore su agenda con las actividades que evalúa realizar en esta transición laboral.

A continuación le sugerimos algunas de las actividades que puede comenzar a realizar:

- › **Determinar su red de contacto**
- › **Confeccionar su primer currículum**
- › **Lectura interpretativa de noticias**, observando los nuevos proyectos que se inician y dónde podría aportar su experiencia.
- › **Revisión de avisos en periódicos y webs**
- › **Investigación de empresas**
- › **Conversaciones con amigos**
- › Al menos una hora al día de intensa actividad física (a no ser que tenga contraindicación médica)

**PLATAFORMA
LABORAL**

www.industrialesuchile.cl

