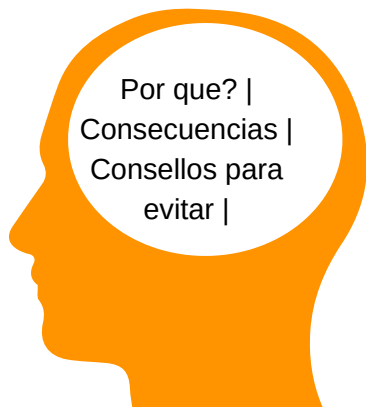


A FRUSTRACIÓN NA PROCURA DE EMPREGO



Á hora de buscar un emprego, é moi necesario ter estratexias de xestión emocional para canalizar correctamente as emocións negativas do proceso e evitar así comportamentos e actitudes que limiten as nosas posibilidades.



A busca de emprego é un camiño moi complexo, xa que está relacionada cunha serie de aspectos como:

- Contexto económico
- Contexto local
- Contexto político
- Demanda e necesidade dun servizo / produto específico
- Ferramentas persoais
- Uso de recursos e estratexias.
- Habilidades e competencias persoais e profesionais.

Todo isto no seu conxunto, fai que a busca de emprego sexa moi diferente según cada persoa, profesións, momento... pero en xeral temos que ter en conta que:

TER UN BO CV É TAN IMPORTANTE COMO SABER XESTIONAR AS EMOCIÓNS QUE PRODUCE A BUSCA DE EMPREGO.

FRUSTRACIÓN E ACCIÓN

Segundo os autores Kamenetzky, GV, Cuenya, L., Elgier, AM, López Seal, F., Fosachea, S., Martín, L. e Mustaca, a frustración é un estado emocional que implican emocións negativas como sensación de incapacidade, medo, inseguridade e rabia (2009).

A frustración xera comportamentos e actitudes na persoa que o padece.

En outras palabras, cando nos frustramos, a nosa capacidade de acción diminúe significativamente.

QUE É A FRUSTRACIÓN?

Pero, que é a frustración?

A frustración é unha síndrome que afecta aos sentimentos e ao autoconceito dun individuo. Aparece como consecuencia das limitacións á hora de acceder a un propósito, obxectivo, expectativa ou compromiso, despois de que sentir que se fixo moitos intentos e estes foron truncados e/o están insatisfeitos.

COMO AFECTA A FRUSTRACIÓN AO COMPORTAMENTO?

As tres manifestacións máis comúns, segundo David Casado, experto en relacións laborais e emprego (2015), son:

- **AGRESIÓN:** este mecanismo de resposta implica agresión contra vostede mesmo ou terceiros, física ou verbalmente, directa ou indirectamente. Xorde pola irritación da nosa personalidade e, en definitiva, é o mecanismo de resposta menos axeitado e non válido, xa que non só non contribúe á obter peores resultados nos intentos, senón que tamén proporciona retroalimentación de emocións negativas.
- **FUXIR:** Descríbese ese mecanismo como a necesidade fuxir da situación que tanto nos asfixia ou angustia. Cando buscas traballo, este mecanismo é o popularmente se coñece como "tirar a toalla". Este comportamento tampoco é o adecuado, xa que non che axudará a atopar a saída, senón ao contrario, afundir máis ao abismo, por renunciar calquera acción que leve a mudar a situación actual, é dicir, é unha declaración de estancamento na circunstancia actual.
- **SUBSTITUCIÓN:** este é o mecanismo máis axeitado que pode adoptar para responder a esta situación negativa. Por que? Porque consiste en substituír o sentimento de rabia, medo, inseguridade, tristeza, por outras alternativas, por outros camiños que permita sentirse mellor, máis operativo e máis eficaz. No caso da busca de emprego significa: adestrar, buscar outra área, pedir axuda, analizar accións, repensar estratexias ...

CONSELLOS PARA XESTIONAR A FRUSTRACIÓN NA PROCURA DE EMPREGO

1. TRABALLA A TÚA INTELIXENCIA EMOCIONAL

Poder recoñecer, analizar as causas e consecuencias das nosas emocións e dos nosos actos emocionais é esencial se queremos mellorar os resultados. A xestión emocional é un proces que permite á persoa adaptar o seu comportamento, crear vínculos con outras persoas, mellorar as súas posibilidades e lograr sentirse ben no proceso.

2. PON EN VALOR TU MARCA PERSONAL

Ao longo da súa traxectoria vital, seguramente realizaste tarefas, acadaste obxectivos en diferentes ámbitos da vida. Estes logros están relacionados coas túas habilidades, competencias, virtudes ... Aproveitalo. Mostrar confianza en ti mesmo e expresa por que os demais tamén deben confiar en ti. A actitude debe ser sempre a tua mellor aliada e non un factor limitante.

3. ATRIBUE CORRECTAMENTE AS CAUSAS

Durante todo o proceso de busca de emprego, non sempre obteremos os resultados esperados. Non o tomes persoalmente porque iso afectará a nosa confianza en nós mesmos. Tampoco é positivo crer que non podemos facer nada por cambiar a nosa situación actual, xa que nos limita a vivir as nosas vidas como simples espectadores. O equilibrio é esencial: "Hai unha crise económica, que requirirá que adestre máis e que busque dun xeito máis intenso se quero atopar un traballo".

4. TEN EN CONTA QUE ESTA É UNHA CARREIRA DE FONDO

Non se trata só de facer accións específicas senón de ser capaz de manter un nivel de actividades e ritmo no proceso. Aprende do proceso e busca elementos que che permitan gozar disfrutalo.

5. APROVEITE OS RECURSOS DE AXUDA E APOIO NO SEU MEDIO

A orientación laboral das asociacións, os servizos públicos poden proporcionarnos ideas e novas estratexias. Non o deas por feito e non dubides en aumentar a túa rede de contactos como estratexia para coñecer mellor o mercado laboral. Aposta sempre polo adestramento.

(Véase máis en: <https://mejoratuexitolaboral.com/2015/12/01/como-evitar-la-frustacion-en-la-busqueda-de-empleo-2/>)