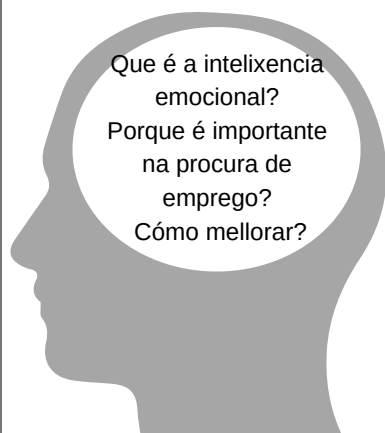


A EMPREGABILIDADE COMO FACTOR DE PROTECCIÓN NA BUSCA DE EMPREGO



QUE É A INTELIXENCIA EMOCIONAL?

A intelixencia emocional é a capacidade humana para identificar, expresar, comprender, xestionar e transformar as propias emocións e as doutras persoas, co obxectivo de manter relacións axeitadas e productivas nos diferentes contexto da vida, incluído no ámbito laboral.

Esta habilidade promove o crecemento emocional e intelectual.

A idea de intelixencia sempre acompañou a evolución dos seres humanos, con todo, durante moito tempo este concepto estivo relacionado co coeficiente intelectual, é dicir, coa capacidade de usar a lóxica e a racionalidade, o rendemento académico e profesional e con todo, co éxito, pero esta é unha visión incompleta da realidade actual.

A intelixencia é un concepto amplo que engloba varios tipos de intelixencia: lingüístico-verbal, espacial, musical, naturalista, corpo-cinestésico, intrapersoal e interpersoal. Non se exclúen mutuamente, pero determinarán o desenvolvemento das motivacións e talentos de cada persoa nas distintas áreas.

Non obstante, a capacidade para coñecerse a si mesmo, recoñecer as emocións e xestionalas de xeito adecuado, a pesar de non ser innatas para todas as persoas, debe ser algo que calquera persoa domine, xa que esta capacidade condiciona moitos elementos do desenvolvemento integral da persoa, estando relacionada directamente co benestar, crecemento personal, profesional e calidade das relacións inter e intra persoal.

POR QUE É TAN IMPORTANTE A INTELIXENCIA EMOCIONAL?

Realizar unha busca de emprego non é unha tarefa fácil, non se trata de só enviar curriculos e esperar que surxa a oportunidade, encontrar emprego require autodisciplina, organización e planificación, un bo concepto dun mesmo, e todos estes elementos está relacionados directamente ou indirectamente coa intelixencia emocional que ten desenvolvida cada persoa. Porque a intelixencia emocional favorece a:

- Establecer relacións sociais saudables e produtivas
- Toma as decisións correctas
- Xerar máis automotivación para a acción
- Adaptación a situacións ou momentos difíciles de forma prudctiva.
- Controlar as emocións negativas que se poden prexudicar a un mesmo e / ou a terceiros.
- Crear estados de ánimo positivos.
- Creatividade e a busca de novas alternativas.
- Gozar dunha mellor estabilidade psicolóxico-emocional
- Procesar información, razoar e resolver problemas
- Afrontar o proceso de empregabilidade cunha boa dose de optimismo.

Todos estes beneficios afectarán directamente á consecución de obxectivos, a autoestima e o tipo de relacións cos demais.

Recorda que, na busca activa de emprego, vívese cunha serie de emocións negativas como insatisfacción, frustración, perda de confianza nas nosas posibilidades de acceder ao traballo que necesitamos, medo, vergoña, culpa, entre outras ... Recoñecer estas emocións, controlar e xestionalas permitiranos controlar a ansiedade, mellorar a toma de decisións, mellorar a nosa confianza e o noso optimismo, e estas determinará a diferenza coa que se vive o proceso de busca activa de emprego.

COMO SE MELLORA A INTELIXENCIA EMOCIONAL?

A intelixencia emocional abarca moitas habilidades, todas elas deben ser adestradas, se queremos dominarlas. Ten en conta que canto máis estamos expostos á necesidade de usalas, maior será a probabilidade de desenvolvelas, con todo, o primeiro punto é ser consciente da importancia que ten estas habilidades no noso comportamento, e en concreto no proceso de procura de emprego.

Hai 3 elementos clave que está nas nosas mans mellorar e que debemos dedicar tempo a reflexionar, analizar e canalizar, estes son:

1-COÑECEMENTO SOBRE UN MISM@

A relación consigo mesma determinará as relacións cos demais, polo tanto, é necesario:

- coñecer os teus puntos fortes e débiles
- identificar os estados de ánimo que experimentamos e as súas consecuencias
- Valorar o que sabemos e o que podemos desenvolver
- Ser capaz de detectar os elementos a mellorar e tomar medidas para facelo
- Ser capaz de practicar autocrítica construtiva de xeito constante

2- AUTOCONTROL EMOCIONAL

Durante o proceso de busca de emprego é probable que haxa momentos de gran intensidade emocional: durante o proceso de selección, en ausencia de respostas das empresas, despois dun período de dedicación de tempo e esforzo sen acadar o resultado desexado ... Ante estas situacións e outras, é necesario saber identificar as emocións sentidas, atopar a causa e, o máis importante, buscar e encontrar formas alternativas saudables e produtivas para un mesmo que permita seguir en acción cara o obxectivo desexado.

3- AUTOMOTIVACIÓN

Ser capaz de atopar os motivos para continuar no proceso de busca de emprego coa actitude que o require, ademais de ser e sentirse responsable da súa situación actual condicionará plenamente a toma de decisións e as accións necesarias para aumentar a empregabilidade.

COMO DESENVOLVO A MIÑA INTELIXENCIA EMOCIONAL?

Como dixemos, a intelixencia emocional abarca moitas habilidades e coñecementos, sendo moi ampla, pero poderíamos establecer 4 elos que xuntos fortalécena:

1- Autocoñecemento. A forma de relacionarse cun mesmo, de xestionar as propias emocións determina como nos relacionamos con outras persoas e como xestionamos as emocións alleas. Por iso, a primeira parte da cadea que debemos traballar é o cuidado de contigo mesm@. Dar importancia a quen eres, dar importancia a quen es, ao que sabes facer, ás túas calidades, a túas opinións e ás túas emocións, será a clave para dar unha boa imaxe ao exterior, e favorecer a que as outras persoas valórenche.

2- Automotivación. No segundo elo da cadea está esta habilidade. A automotivación é o motor de toda acción, xa que sen motivación tendemos a estar estancados na mesma situación, aínda esta sendo dolorosa . A automotivación permite poder controlar o estrés e recuperarnos do que consideramos fracasos, manter unha actitude responsable e constante. Esta habilidade limitará a nosa empregabilidade.

3- Empatía. Neste tercer elo, está a capacidade de relacionarnos de forma óptima cos demais, a nosa capacidade para entendela e poñernos no seu lugar, o que permitiranos resolver conflitos dun xeito saudable e construtivo.

4- Capacidade para relacionarse. No quinto elo, está a capacidade de xerar vínculos con outras persoas. Isto permítenos chegar a acordos e conectarnos cos que nos rodean, xerando unha rede de contactos que axudará no proceso directa ou indirectamente.

Como unha cadea, estas habilidades están relacionadas entre si, e cando unha presenta debilidade, toda a cadea perde forza, por iso, debemos dedicar tempo e esforzo en conseguir fortalecer cada un destes elos.



A debilidade do calquera eslabon da intelixencia emocional determinará a súa eficacia e forza

CONSELLOS PARA XESTIONAR O SEU PROCESO DE BUSCA DE EMPREGO DESDE A INTELIOXENCIA EMOCIONAL?

- Xestiona as túas propias emocións. Cando non nos gusta o que sentimos e, por iso, o rexeitamos ou o negamos, o malestar adquirirá máis intensidade. Debe recoñecer a emoción que sente e aprender a regulala, facéndoa produtiva para vostede mesmo.
- Aceptar o fracaso. Ser rexeitado nun proceso de selección é parte do proceso de busca. Avaliar e aprender, para mellorar en futuras ocasións.
- Traballar a motivación. Quíttalle os sentimentos de obrigación "teño que"; queixa "ninguén mira o meu CV"; medo "e se non atopo traballo". Asume a responsabilidade da túa busca de emprego, dirixe o proceso, buscando os aspectos que tes nas túas mans para cambiar e mellorar.
- Coñecer os puntos fortes. Son as bases de calquera busca de emprego, xa que, se non coñeces os teus puntos fortes, será moi difícil convencer de que es a persoa axeitada para ese posto. Debes coñecelo e valoralo durante todo o proceso de busca de emprego.
- Deseña unha estratexia para acadar o teu obxectivo. É importante que o proceso estea organizado e planificado, para iso é necesario analizar, que aspectos teño que desenvolver para superar o paro? Como me estou preparando: coñecementos, habilidades, actitudes e habilidades? Que pide o mercado de traballo?
- Buscar apoio. As habilidades sociais son esenciais no proceso de busca de emprego, busque no seu contorno apoio e colaboración, para iso é importante que traballe as súas habilidades de comunicación: escoita, asertividade, empatía e a súa marca persoal.



Para poñer en práctica todos estes consellos, necesitas aprender a aceptarte, respectarte, quererte e valorarte. Estar no paro non é unha anulación de todo o seu potencial, non é un fracaso, senón que debe centrarse no proceso de mellora persoal, aprendizaxe e posibilidades.