


Serie de Mini Cursos en Línea de Ámbito Laboral CeLAL



Motivación Laboral

Tema:

Programación de actividades



La búsqueda de empleo es una de las actividades más importantes que estás realizando, así que debes dedicarle el tiempo suficiente. No debes verlo como la última actividad o la menos importante, si realmente necesitas encontrar un empleo, debes centrarte en ello.

Es importante hacer un plan de acción en el que señale uno cuándo y a qué hora se buscará empleo.

Planea por escrito tus actividades para que tengas tiempo para todo. Generalmente debes cubrir otras actividades con tu familia, así que tienes que repartir el tiempo con todas ellas, y además, buscar empleo.






Algunas personas piensan que cuando está la persona desempleada tiene todo el “tiempo del mundo” y le encarga una gran cantidad de actividades, por lo que no les da tiempo de buscar empleo o no pueden programar citas para entrevistas de selección porque están “sumamente ocupadas” con los encargos de los demás.

En estos casos es importante hablar seriamente con la familia para hacerle saber la importancia que le damos a tener un empleo fijo, incluso hay que recordarles lo importante que es estar empleado en estos días.





La programación consiste en fijar los instantes de inicio y de final de cada actividad, debe ser coherente con los objetivos perseguidos y respetar las restricciones existentes.



Los tiempos de cada actividad deben ser un poco más amplios de lo que generalmente tardas en hacerlas, es decir, si tardas dos horas en limpiar tu casa, señálale dos horas y media para hacerlo.

Para comenzar la programación debes partir de los siguientes datos:

- Lista de actividades.
- Estimación de duración de las mismas.
- Recursos asignados.
- Limitaciones como fecha fijas para evaluar resultados o realizar actividades ya establecidas.



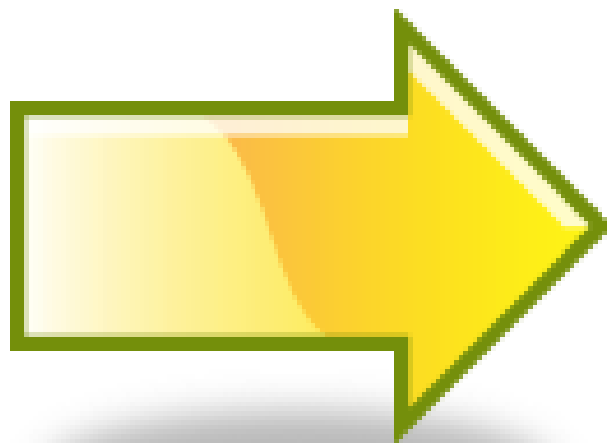
Actualmente en las papelerías venden programadores en tamaño doble oficio o más grandes, utiliza una cartulina en la que señales las actividades a las que te obligarás a junto a tus horarios que utilizaras para ello.


A continuación ve el siguiente ejemplo:




Lunes

Horario	Actividad	Recursos necesarios
7 a 8	Baño	
8 a 9	Desayuno	
9 a 10	Salida a dejar currículum	\$50
10 a 11	Entrega de currículum	
11 a 12	Entrega de currículum	
12 a 13	Entrega de currículum	
13 a 14	Entrega de currículum	
14 a 15	Regreso a casa	
15 a 16	Comida	
16 a 17	Limpiar la cocina	
17 a 18	Entrar a Internet	Solicitar en casa la computadora para buscar trabajo.
19 a 20	Ver programa favorito	
20 a 21	Ver programa favorito	
21 a 22	Cenar	





Es conveniente programar cada día de la semana con la finalidad de que transcurrido el tiempo, evalúes los progresos logrados y hagas las modificaciones pertinentes.




Tal vez después de que haya pasado un mes, luego de revisar tu programación te des cuenta de que no estás utilizando con eficiencia el tiempo necesario para tu búsqueda de empleo.

No olvidemos despejar la mente y no llenarla de preocupaciones, por eso es recomendable no olvidar hacer lo que más te guste en tu tiempo libre, pues no es recomendable ocupar tu mente las 24 horas del día en conseguir trabajo.

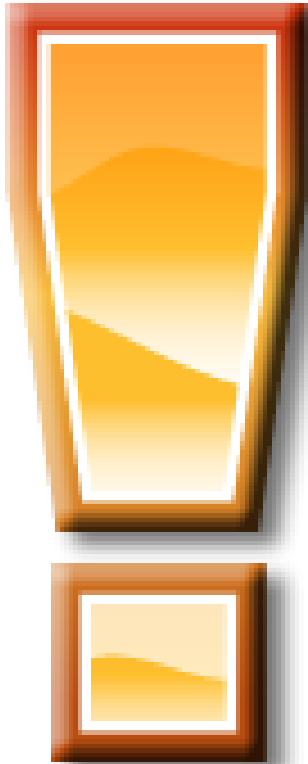
Otras recomendaciones:

- Realiza las mismas actividades diariamente y a la misma hora, es decir, levántate temprano y prepara el desayuno, no te abandones, no te des permiso de flojear, se puede volver un hábito y lo único que lograrás será desmotivarte.
- Pon las actividades que más te gustan detrás de las que cuestan más trabajo. Los días que realmente te has esforzado y has hecho todas las tareas planificadas, “relájate” una actividad que te guste y relaje porque te lo mereces.
- No dependas de los demás.
- Implícate en actividades formativas o auto formativas, aprovecha que tienes tiempo para aprender una nueva habilidad.
- Asegúrate siempre de dar parte de tu tiempo a todo lo que hemos revisado: a pensar en tus habilidades, destrezas y cualidades o a preguntarles a los demás cuales creen que tienes y a establecer redes de apoyo social.





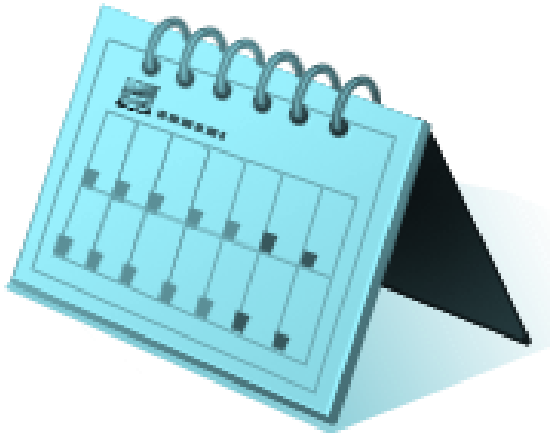
Si te das cuenta que tal como hiciste la programación no te dio tiempo de realizar cosas importantes, incluso a descansar, al momento de hacer otra programación reconsidera los tiempos que señalaste y reorganízate.



Si es necesario vuelve a hablar con los miembros de tu familia, enséñales tu programación y enséñales en que participarán ellos.



GRACIAS POR SU ATENCIÓN



Desarrollo:

M. en A. Ana Elena Barroso Velázquez

Diseño:

Frida Iliana Cisneros B.

Coordinación de Servicio de Empleo

1921200 ext. 3581