

Serie de Mini Cursos en Línea de Ámbito Laboral CeLAL

Motivación Laboral

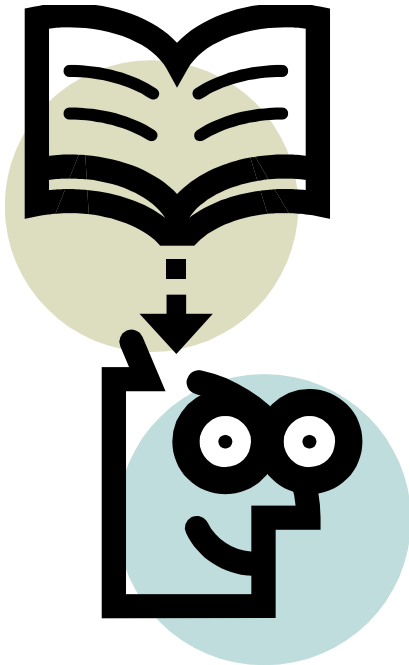
Tema:

Persistir en mi búsqueda



Vale la pena que te preguntes:

¿Podré lograr mis objetivos estando “de malas”?
¿Es conveniente que ocupe mi tiempo en solamente
lamentarme?



Seguramente contestarás que no, porque no sirve de nada dejar que las emociones negativas te venganzan; al contrario, pueden detenerte o enfermarte y así no lo lograras tu objetivo laboral:

¡ser contratado!

Debes mantenerte alerta en lo que piensas conforme continúa la búsqueda de empleo, ya que con frecuencia, no se encuentra el trabajo que se desea al primer intento ni al segundo, es decir, a veces requerirás mucho tiempo para finalmente ser contratado y tu estado de ánimo no debe decaer por eso.

Persistir y mantener una actitud positiva es entonces la clave.

Tu mente debe estar ocupada con frases como: “Lo lograré”, “Claro que se puede”, “Que bien se siente uno cuando se está esforzando”.

Es normal que a veces te “sientas mal” por no encontrar trabajo o por lo que esto conlleva (falta de dinero, reclamos, exceso de tiempo libre, etc.), pero no debes dejar que los pensamientos negativos te atormenten, toma el control y asume que sólo tú eres el responsable de tus pensamientos, emociones, conductas.

Tal vez valga la pena que dediques un tiempo a algo que te guste, para relajarte y alejarte de los pensamientos negativos.





Lo importante es saber que debes darte un tiempo en ocasiones para luego regresar a lograr tu objetivo.

Existen ocasiones en que uno se siente muy tenso o sin deseos de buscar un empleo, siendo en estos casos permisible la relajación y quizás la oportunidad de hacer algo diferente. Si es el caso, nunca deberemos de olvidar la frase : “Mañana regreso a mi búsqueda”. Es decir, determinar el tiempo de relajación sin dejarlo abierto, porque puedes perder mucho.



Si aún no encuentras trabajo, no le eches la culpa a la suerte, al destino o a Dios por estar pasando por “un calvario”, es mejor responsabilizarte de lo que estás haciendo y ,o que haz dejado de hacer, es decir : “No te preocupes, ¡ocúpate!”



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