

# Cómo manejar el estrés de la búsqueda de empleo



*Es importante reconocer que el estrés es una parte normal e inevitable del proceso de búsqueda de trabajo. El buscador de trabajo está pasando por un periodo de cambio, desplazándose de algo familiar (empleo actual, un ambiente educacional, desempleo, cuidando niños, etc.) a algo desconocido. Aunque la búsqueda de trabajo conduce a nuevas oportunidades y recompensas, el proceso de la búsqueda de trabajo, trae consigo estrés.*

## Estrés relacionado con la búsqueda de trabajo

- Incertidumbre financiera
- Mayor interacción con nuevas personas
- Dirección incierta
- Demandas adicionales de tiempo
- Sentimientos de aislamiento
- Una sensación de falta de control
- Ansiedad acerca del futuro
- Cambio en la rutina

No se puede evitar el estrés de la búsqueda de trabajo, pero puede ser manejado por medio de una variedad de técnicas. Revise las siguientes técnicas y después utilícelas activamente durante su búsqueda de trabajo para disminuir los efectos negativos del estrés.

## Técnicas para manejar el estrés

- Haga ejercicio regularmente
- Involucre a la familia y a los amigos
- Evite el aislamiento
- Use redes de apoyo
- Mantenga una dieta balanceada
- Mantenga un horario regular
- Tome descanso adecuado
- Fije metas realistas
- Use técnicas de relajación
- Limite la ingestión de alcohol

## Haga ejercicio regularmente

El ejercicio regular es uno de los pasos más importantes en el manejo del estrés. El ejercicio regular incrementa su energía, aumenta su sensación de bienestar, le ayuda a descansar, contribuye a dormir mejor, fomenta la resistencia a la enfermedad y ayuda a mantener el peso adecuado. Una rutina de ejercicio regular le dará una sensación de control durante un tiempo de incertidumbre. El ejercicio contribuirá a una apariencia saludable y vigorosa durante la búsqueda de trabajo cuando usted desea verse mejor.



Los expertos recomiendan empezar con 30 minutos de actividad física tres veces a la semana. Aumente hasta 30 minutos al día de actividad moderadamente intensa para manejar el estrés y obtener importantes beneficios de salud. Es una buena idea consultar con su médico antes de empezar cualquier programa nuevo de ejercicio.

Examine la idea de asociarse a un gimnasio y desarrollar un plan de ejercicio personal. Elija formas de ejercicio que disfrute y haga del ejercicio una parte de su rutina diaria.

## Involucre a la familia y a los amigos

Involucre a su familia y amigos en su búsqueda de trabajo. Es posible que su familia no sepa por lo que está pasando, así que no espere que le ofrezcan ayuda. Pida ayuda. Mucha gente está más que dispuesta a ayudar si usted les dice que necesita su ayuda.

Recuerde:

- Hable con su familia – Comparta sus preocupaciones, planes y metas.
- Escuche a su familia – Este es también un momento incierto para ellos. Escuche sus sentimientos y sugerencias.

Busque ayuda – Los miembros de la familia o los amigos pueden ofrecer apoyo emocional y brindarle sus opiniones. Ellos pueden ayudarle con tareas prácticas de tal manera que usted tendrá el tiempo que necesita para buscar trabajo. Pueden servir además como contactos para formar una red de trabajo y para entrevistas informativas. Revise **la guía de JobSearch *Involucre a su familia en su búsqueda de empleo.***

## Use grupos de apoyo

Además de un sistema de apoyo de amigos y familiares, muchos buscadores de trabajo encuentran útil participar en grupos de apoyo de buscadores de trabajo. Con frecuencia gente en similares circunstancias puede comprender muy bien sus experiencias. Un grupo de apoyo ofrece oportunidades de interacción social, para expresar una serie de emociones (nerviosismo, temor, decepción, etc.) y un lugar para relajarse con otras personas en situaciones similares.

Los grupos de apoyo pueden encontrarse por medio de la iglesia, en la biblioteca, en los Centros Integrales de Desarrollo Profesional y en los directorios de la United Way.

## Coma una dieta balanceada

Su salud y bienestar son afectados por sus hábitos alimenticios. Las exigencias adicionales de tiempo y el cambio en la rutina conducen con frecuencia a tomar refrigerios poco nutritivos, comer a deshoras o a saltar comidas. Planee tiempo para comidas regulares, balanceadas para verse y sentirse bien durante su búsqueda de trabajo.



CareerSource Tampa Bay  
9215 N. Florida Avenue  
Tampa, FL 33612  
813-930-7400



## Cuídese mientras busca trabajo

### Establezca prioridades y metas

Buscar trabajo de manera eficaz toma tiempo. Buscar trabajo puede ser un trabajo de tiempo completo en sí mismo. Es importante organizar su tiempo para hacer frente a las demandas de la búsqueda de trabajo.

Recuerde que no se puede hacer todo a la vez. Fijar prioridades le ayudará a organizar su tiempo de manera realista para que las demandas de su tiempo no sean aplastantes.

Para fijar prioridades, haga una lista de los pasos a seguir en su búsqueda de trabajo (incluya límites de tiempo) y otras tareas que necesiten su tiempo. Decida qué tareas son más importantes y organice su tiempo de acuerdo a ellas. Incluya tiempo para sus técnicas para manejar el estrés.



Su búsqueda de trabajo impone nuevas y mayores demandas en su tiempo, de modo que algunas cosas usuales no podrán hacerse por algún tiempo. Deje esas cosas de lado por ahora o consiga ayuda para esas tareas. De este modo usted tendrá el tiempo que necesita para buscar trabajo y cuidarse a sí mismo.

### Tome el control y mantenga un horario regular

Las metas se alcanzarán de manera más eficaz si usted mantiene un horario regular para tareas que tienen prioridad. Una rutina que incluya pasos para buscar trabajo, técnicas para el manejo del estrés y tiempo con la familia le dará una sensación de equilibrio y realización. Estableciendo y manteniendo una rutina le dará una sensación de control sobre su tiempo.

### Use técnicas de relajación

Las técnicas de relajación pueden ayudar a manejar el estrés. Empiece con ejercicios simples tales como sentarse en una silla, respirar profundamente y visualizar la tensión saliendo de su cuerpo. Otras formas de relajación, tales como yoga, Tai Chi, escuchar cintas de relajación o ejercicios de meditación, pueden ayudarle a liberar la tensión que se acumula en su cuerpo y mente durante el proceso de búsqueda de trabajo.



### Reduzca los efectos del estrés

Es importante tomar tiempo para manejar el estrés. Si no se controla el estrés puede llevarle a una variedad de síntomas, incluyendo:

- Irritabilidad
- Insomnio
- Ansiedad
- Depresión
- Fluctuación de peso
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares u óseos
- Fatiga crónica
- Dificultades en las relaciones
- Presión arterial alta
- Desórdenes intestinales
- Desórdenes de la piel



### Usando técnicas para el manejo del estrés en su proceso de búsqueda de trabajo

Paso 1: Reconozca que el estrés es una parte inevitable del proceso de búsqueda de trabajo.

Paso 2: Establezca la prioridad de cuidarse durante su búsqueda de trabajo para ser eficaz y estar saludable.

Paso 3: Haga una lista de tareas que necesite realizar para buscar trabajo así como de otras demandas de su tiempo. Incluya tiempo para el ejercicio regular, las comidas balanceadas, la relajación y la familia.

Paso 4: Escriba las tareas en las que necesita ayuda o las tareas que pueden temporalmente dejarse de lado.

Paso 5: Dé prioridad a su lista; sea realista acerca de su tiempo y sus metas.

Paso 6: Mantenga un horario regular para realizar sus metas.

Paso 7: Haga ejercicio, obtenga el descanso adecuado, comuníquese con sus amigos y su familia, coma bien y use técnicas de relajación.

Paso 8: Continúe hablando con los demás y pida ayuda cuando la necesite.

Paso 9: Fije metas realistas y tome las decisiones que lo llevarán en la dirección correcta.

### Recursos de Internet



[www.execsearches.com/articles/interviews\\_stress\\_management.htm](http://www.execsearches.com/articles/interviews_stress_management.htm) -- Lidiando con la ansiedad de la búsqueda de trabajo.

[http://helpguide.org/life/unemployment\\_job\\_loss\\_stress\\_coping\\_tips.htm](http://helpguide.org/life/unemployment_job_loss_stress_coping_tips.htm) -- Lidiando con la pérdida de empleo.

<http://www.iseek.org/jobs/stressmanagement.html>-- Consejos para reducir el estrés.

Para información en como pedir las Guías de JobSearch en su organización, visite [www.jobsearch-guides.com](http://www.jobsearch-guides.com)

Rev2014- S115