

Cómo administrar su desempleo



El desempleo es una de las situaciones más estresantes en la vida, especialmente en el ambiente económico actual porque el buscador de empleo puede anticipar de pasar 6 a 8 meses de búsqueda para encontrar su siguiente posición permanente. Los expertos en desempleo aconsejan al desempleado mantener control de tres aspectos vitales de su vida: sus emociones, su dinero y su búsqueda de trabajo.

Manejando sus emociones

Usted puede experimentar una cantidad de emociones diferentes durante su período de desempleo, incluyendo:

- Miedo
- Desamparo
- Vergüenza
- Enojo
- Depresión
- Falta de valor propio

No importa lo que sienta, los mejores antidotos son el reconocer, no negar, sus emociones, encararlas y tomar acción. Sea bueno con usted mismo dedicándose a actividades positivas. Por ejemplo:

- **Gane el apoyo de amigos y familiares.** Comparta cualquier ansiedad que pueda estar sintiendo. Pida su comprensión y apoyo.
- **Únase a un grupo de apoyo de buscadores de empleo.** Para encontrar uno en su área, averigüe con el colegio o universidad comunitaria de su localidad, la agencia de acción comunitaria, o el Centro local de Carreras “One-Stop”. Un buen grupo de apoyo puede proporcionar unas excelentes oportunidades de red de contactos y pistas de trabajo.
- **Haga un inventario y desarrolle un plan de acción sobre cómo va a atacar este nuevo reto.** Establecer metas a corto y a largo plazo es el mejor remedio para la depresión.
- **Permanezca físicamente activo.** Salga a caminar o correr cada día, o juegue afuera con sus niños, o mascotas.
- **Póngase al día con los pasatiempos,** o las tareas de casa, que usted ha estado postergando.
- **Mantenga horas normales.** Duerma 8 horas cada noche.
- **Coma regularmente, comidas saludables.**
- **Consulte la guía de JobSearch *Cómo manejar el estrés de la búsqueda de empleo.***



Sobre todo, recuérdese a usted mismo que todavía tiene un trabajo, sólo que este trabajo es localizar una posición satisfactoria de largo plazo.

Manejando su dinero

¿Cómo pagaré mis cuentas? Esta es la primera pregunta para aquellos que repentinamente se encuentra sin empleo. Es crítico que Ud. tome medidas de inmediato para estabilizar su situación financiera:

- Solicite compensación de desempleo tan pronto le sea posible, preferentemente el día siguiente. Los beneficios de desempleo son normalmente manejados por la oficina de empleo/desempleo de su estado. Averigüe la ubicación de la oficina más cercana, la cual estará listada en su directorio de teléfonos local bajo “oficinas de gobierno estatal”.
- Evalúe cual es su situación respecto a sus cuentas. Identifique y dé prioridad a cada factura en términos de importancia.
- Lleve la cuenta de todo el dinero entrante:
 - ✓ Indemnización por despido.
 - ✓ Compensación de desempleo.
 - ✓ Ingreso de(l) la esposa(o), incluyendo pagos de pensiones
 - ✓ Dividendos e intereses de inversiones y ahorros.
 - ✓ Otros ingresos
- Haga una lista de sus posesiones y determine su valor actual. Esto puede incluir:
 - ✓ Valor patrimonial de su casa.
 - ✓ Cuentas de ahorro.
 - ✓ 401(k) u otro plan de jubilación.
 - ✓ Acciones y bonos en inversiones.
 - ✓ Pólizas de seguros de vida con valor en efectivo.
 - ✓ Automóviles.
 - ✓ Otros valores, incluyendo obras de arte, electrónicos y joyería.
- Determine la diferencia entre sus gastos y sus ingresos y entonces desarrolle un plan sobre cómo funcionará usted para estar a flote. Considere estas opciones.
 - ✓ Consiga un trabajo a tiempo parcial o tiempo completo (temporal).
 - ✓ Saque de los ahorros guardados para los tiempos difíciles.
 - ✓ Tome un préstamo contra el valor patrimonial de su casa, su plan de jubilación o su seguro de vida, o si esto no es posible, busque ayuda de familiares.
 - ✓ Venda algunas posesiones. ¿Necesita realmente dos automóviles?
 - ✓ Reduzca los gastos fijos y variables. Gastos no esenciales incluyendo televisión por cable, teléfono celular, tabaco, alcohol, y otros gastos repetitivos mensuales.
- Decida cuáles cuentas mensuales pueden pagarse en su totalidad. Haga lo que sea necesario para pagar la hipoteca o renta, y el pago del carro.
- Negocie un plan de pagos reducidos con sus acreedores. No espere llegar a una crisis financiera antes de contactarlos. Explique su situación inmediatamente y averigüe qué tipo de plan le pueden ofrecer.
- Ponga sus gastos a dieta y compre en efectivo, no a crédito. Deje sus tarjetas de crédito en casa.
 - ✓ Apague luces y controle el uso de otros artefactos eléctricos.
 - ✓ Deje de comer en restaurantes y controle todas las compras. ¿Es este artículo realmente necesario?



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



Manejando su búsqueda de trabajo

Aproveche mejor su tiempo

Vea el desempleo como una oportunidad, no unas vacaciones. Haga lo siguiente para dirigir su búsqueda de trabajo hacia un comienzo magnífico.



1) Trate a la búsqueda de trabajo como cualquier otro empleo.

- *Levántese temprano cada mañana* y planifique su día.
- *Mantenga un horario.* Destine horas y días para investigar, enviar currículos y entrevistarse.
- *Establezca metas.* ¿Cuántos currículos intenta enviar cada semana? ¿Cuántas llamadas sin aviso hará usted? Estime lo que es razonable y cumpla sus metas.

- *Manténgase al día de cualquier tendencia o noticia que afecta su campo.*
- Si usted trabaja en casa, *resista la tentación* de ver televisión, tomar una siesta o comprometerse en otras actividades no productivas.
- Encuentre un sitio (de preferencia fuera de su casa) *para su base de operación*, tal como una iglesia, universidad comunitaria, servicio de empleo u otro sitio.

2) Reúna un equipo.

Consulte con profesionales de empleo. Hable con un consejero laboral (revise **la guía de JobSearch: *Cómo seleccionar un consejero de carrera* y *Cómo utilizar su Centro local de Carreras "One-Stop"***) o contrate una agencia privada de empleo (revise **la guía de Job Search *Cómo utilizar las agencias de empleo privadas***). Llame con regularidad para actualizar fechas e informes.

3) Organícese.

- *Desarrolle un sistema* para hacer seguimiento a las compañías con las que usted ha hecho contactos, cuándo envió un currículum y cuáles fueron sus respuestas. Vea **las guías de JobSearch *Cómo investigar el trabajo y el empleador* y *Planificación diaria de la búsqueda de trabajo***.
- *Actúe.* Organice una agenda para que recuerde llamar a posibles empleadores cada par de semanas. Puesto que vacancias laborales ocurren con frecuencia en empresas grandes, Ud. quiere que su nombre este al frente de la persona que contrata cuando la vacancia aparece.

- *Haga un seguimiento.* Deje una nota o llámelos por teléfono cada dos semanas. Revise **las guías de JobSearch *Cartas de agradecimiento y seguimiento***.

4) Desarrolle una actitud ganadora.

- *Tómelo día por día.* Mantenga su enfoque en lo que usted está haciendo ahora.
- *Tome responsabilidad de su vida.* No culpe a otros de su apuro. Enfóquese en usted mismo, sus acciones y elecciones.
- *Olvídese del pasado.* No quede con el enfado sobre algo que ya está hecho y pasado. Enfóquese en su próximo paso.
- *Sea positivo.* No se desmoralice. Intente ver cada evento desde el mejor punto de vista posible. Recuerde: La mayor parte de los buscadores de trabajo son rechazados como 50 veces antes de oír "sí".
- *Permanezca entusiasta.* Es más probable que los empleadores contraten a alguien que conserva su sentido del humor y amor por la vida.

5) Deje de trabajar al final del día.

- Una vez que usted haya cumplido su labor del día, deténgase. No se preocupe toda la noche. Prémiese usted mismo con un baño caliente, un buen libro o tiempo con su familia. El equilibrio es un componente esencial en la búsqueda exitosa de trabajo.



Mantenga su rumbo

Cuídese de distracciones y diversiones que minan sus esfuerzos e incrementan el tiempo que toma conseguir un empleo permanente:

- **Mala administración del tiempo.** Si usted no programa su tiempo, se aburrirá rápidamente y se deprimirá. Protéjase de estos principales ladrones de tiempo:
 - ✓ *Televisión.* Limite mirar televisión a ocasiones especiales.
 - ✓ *El teléfono.* Resista la urgencia de llamar a amigos para ponerse al día. Recuerde a sus amigos y familiares que por el hecho de que usted esté en casa durante el día no significa que no está trabajando. Pídales que lo llamen por teléfono solamente durante sus horas libres.
 - ✓ *El Internet.* Si usted no está haciendo algo productivo para su búsqueda de trabajo, apague la línea. Salga de Facebook y evite formar el hábito de entretenerse con juegos.
- **Desaliento.** Mientras más dura la búsqueda, más difícil es mantenerse positivo. Si la depresión comienza a aparecer, tome medidas inmediatamente:
 - ✓ Prepárese y envíe currículos adicionales o haga llamadas extras.
 - ✓ Cambie su estrategia de búsqueda de trabajo. Busque ayuda externa si es necesario.
 - ✓ Incremente su actividad física más de lo usual.
 - ✓ Busque más apoyo de la familia o de su grupo de buscadores de empleo.
- **La gente.** Aléjese de personas negativas que arrojan dudas sobre sus esfuerzos de búsqueda o sus metas a largo plazo. Rodéese sólo de gente positiva.



Estirando sus finanzas

Muchos de los buscadores de trabajo tendrán que tomar un empleo de tiempo parcial o tiempo completo temporal para mantener la solvencia financiera. Pero es importante reservar algunas horas para sus esfuerzos en la búsqueda de empleo. Considere las siguientes opciones:

- **Temporal.** Pida tareas que requieran que usted trabaje un par de días por semana o medios días (Ver **la guía de JobSearch *Ventajas y desventajas de empleo temporal***)
- **Trabajo nocturno.** Ventas por teléfono, mesero, y ventas al por menor son trabajos ideales para hacer por la noche.
- **Trabajos de fin de semana.** Usted puede obtener de 16 a 24 horas pagadas en dos días.
- **Trabajo independiente.** Busque un proyecto en su campo que no tome todo su tiempo.
- **Trabajo en casa.** Considere llenar sobres, procesar datos, incluso cortar césped.

Recursos de Internet

<http://career-advice.monster.com/in-the-office/leaving-a-job/laid-off-now-what/article.aspx> – Gran información tras un período de interrupción.

www.dol.gov/dol/location.htm -- Dónde solicitar beneficios de desempleo en su estado.

www.unemployedworkers.org -- Portal de promoción en línea creado para servir, informar y comprometer a los trabajadores desempleados

