

**HERRAMIENTAS PARA LA BÚSQUEDA
DE EMPLEO**

AFRONTAMIENTO EMOCIONAL EN SITUACIÓN DE DESEMPLEO



En esta época de cambios en el mercado laboral, la inclusión de nuevos perfiles laborales, y las situaciones que alteran la economía del país, es posible que tengamos que afrontar una situación de desempleo en algún momento de nuestra vida laboral. La actitud que tengamos ante esta situación es muy importante, y además puede determinar el éxito para encontrar un nuevo puesto de trabajo.

Ante una situación de desempleo las emociones que sentimos generalmente tienen componente negativo, siendo las más destacadas la impotencia, la rabia y la frustración. Es completamente normal sentir estas emociones, y no hay nada malo en ello, pero la actitud que tengamos a la hora de afrontarlas puede condicionar nuestro futuro camino.

Por ello en esta guía hablaremos de las técnicas de afrontamiento que pueden resultar más adecuadas para gestionar nuestras emociones en estos momentos, algunos de ellos son:

- Afrontamiento activo
- Aumentar las actividades que generen emociones positivas
- Habilidades en resolución de problemas
- Autocontrol
- Apoyo social

EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO...

Seguro que en estos últimos años todos hemos oído hablar del concepto INTELIGENCIA EMOCIONAL. “La inteligencia emocional está relacionada con un conjunto de habilidades que se basan en la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos para que sirvan de guía al pensamiento y a la acción” Además según Goleman, que desarrolló numerosos estudios en esta área la Inteligencia Emocional puede desarrollarse durante toda la vida y no va ligada a factores genéticos, esto significa que cualquiera de nosotros podemos aprender y mejorar nuestra manera de gestionar las emociones de manera más eficaz.

El interés por la emoción no ha tenido importancia hasta hace muy pocos años, por lo que la mayoría de nosotros no hemos aprendido herramientas para la gestión eficaz de las emociones en nuestro entorno.

Debemos entender que las emociones forman parte de todos nosotros y son un mecanismo natural ante las situaciones que se nos presentan.

Por ejemplo, ante la aparición de una situación peligrosa, la emoción del miedo aparece de manera natural para activar nuestro cuerpo y actúe de manera consecuente para mantenernos a salvo.

Todas las emociones son necesarias, incluso las que generalmente representan aspectos negativos como la tristeza o el miedo...pero no debemos intentar eliminarlas, sino entenderlas, para trabajar con ellas y no contra ellas.



RECUERDA...
ESTAR EN PARO NO
SIGNIFICA ESTAR PARADO

A veces las palabras tienen más fuerza de lo que creemos, la palabra PARO que está definida como: “acción de parar o cesar el movimiento” se asocia precisamente a una paralización de las acciones o actuaciones que veníamos desarrollando anteriormente en nuestro puesto de trabajo. Es importante no asociar este paro de actividad a la

situación de desempleo, ya que encontrarse en búsqueda de empleo no tiene que “implicar estar parado” sino todo lo contrario, buscar empleo significa: actualizar el curriculum, adaptarlo a las ofertas, realizar formación adecuada a nuestro perfil, etc...

LA IMPORTANCIA DE IDENTIFICAR Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

Generalmente, en todos los aspectos relativos al trabajo la toma de decisiones cobra una gran importancia en todos los aspectos. Para ello utilizamos la parte racional principalmente, pero ¿nos influyen las emociones en la toma de decisiones? ¡Claro!

Por ello es fundamental que no nos dejemos llevar por ellas, ni que actuemos sin tenerlas en cuenta, sino que de forma consciente podamos gestionarlas para conseguir un proceso exitoso.



¿QUÉ HERRAMIENTAS TENEMOS?

La regulación emocional es el conjunto de procesos que las personas utilizamos para ejercer influencia sobre nuestras emociones, sobre como las experimentamos y las expresamos (Gross, 1999).

Existen varias clasificaciones de actuaciones a llevar a cabo para poder regular las emociones, algunas de ellas son las siguientes:

1. El Afrontamiento activo de nuestras emociones.

Seguramente, no todas las emociones que sentimos nos produzcan malestar, por ejemplo cuando sentimos felicidad, generalmente la gestionamos de manera adaptativa. Pero otras emociones, generalmente vinculadas a sentimientos y conductas negativas como la ira, el miedo, o la frustración...pueden generar problemas si no son gestionadas de manera eficaz.

Por ello debemos saber, que las emociones producen una activación psicológica y corporal en nuestro organismo. Por ello son eficaces las técnicas de control de la activación para que podamos rebajar los niveles de “estrés” y esto contribuya a una mejor gestión emocional.



1.1. Practicar deporte contribuye a aumentar las sustancias de nuestro organismo que disminuyen los niveles de estrés, para prevenir que nuestras emociones se desborden.

1.2. Ejercicios de respiración diafragmática: Cuando estamos

estresados, el cuerpo necesita más oxígeno y la respiración se acelera, la oxigenación del organismo necesita aumentar el volumen de aire que respiramos. Para conseguirlo podemos practicar el siguiente ejercicio: **hacer entre 5 y 8 inspiraciones y expiraciones abdominales**, de forma lenta y profunda desde el diafragma. Toma aire por la nariz y expúlsalo por la boca, y céntrate en

vaciar completamente los pulmones antes de inspirar de nuevo. Otros ejercicios que pueden funcionar son el Yoga y la meditación.

2. Autocontrol

El autocontrol es la capacidad de ejercer dominio sobre uno mismo, sobre los comportamientos y las emociones. Las personas con niveles altos de autocontrol son capaces de reconocer sus emociones y regular su forma de actuar, por ello hace que sean personas que afrontan de una manera más eficaz situaciones adversas, tomen decisiones mejores, y guarden la calma en momentos de alto estrés.

Lo primero que debemos saber es que las habilidades de autocontrol pueden mejorarse y huir del “yo soy así” que no nos permite el aprendizaje de estas habilidades.

Para mejorar nuestra capacidad de autocontrol, debemos ser capaces de definir inicialmente nuestro comportamiento. En términos prácticos, puede ser una buena idea definir qué objetivo queremos alcanzar y que conductas nos pueden llevar a ella. Tener un registro (mediante agenda o planificadores) del número de veces que realizamos una conducta para conseguir nuestros objetivos nos ayudará a darnos cuenta si estamos por el buen camino, además, puede ser un buen método para crear nuevos hábitos saludables.

Otros TIPS que pueden facilitar la mejora en el autocontrol son: la práctica todos los días de la conducta a mejorar (es mejor un poco cada día, que mucho durante solo un día), o también controlar nuestro ambiente para facilitarnos a nosotros mismos la ejecución de las tareas a llevar a cabo.

3. Autoeficacia

La autoeficacia (o la percepción de la eficacia), es la confianza en la propia capacidad para lograr los resultados pretendidos. Las personas con alta Autoeficacia, tienen a enfrentarse a los problemas de una manera más segura, ya que los asumen como un reto en vez de como una amenaza.

Una de las maneras en las que podemos mejorar nuestra Autoeficacia, es simplemente recordar, ante situaciones adversas, como una situación de desempleo anterior ¿qué conductas nos ayudaron a salir de esa situación? ¿Qué hicimos bien para afrontar la situación? Recordar las acciones pasadas que nos llevaron al éxito, nos da ejemplos de en qué comportamientos ya somos eficaces, y podemos seguir realizándolos porque ya lo hemos hecho bien en otras ocasiones.

Otra manera de mejorar en Autoeficacia es ver a otras personas, que con características personales similares a las nuestras logran sus objetivos mediante la realización de conductas eficaces. El aprendizaje por observación de estas conductas, puede ayudarnos a encontrar comportamientos a llevar a cabo para lograr los objetivos que nos hemos propuesto.

4. Apoyo social

Se ha demostrado que el apoyo social es un factor muy importante para la protección del bienestar, sobre todo psicológico de la persona.

Nuestra red de apoyo nos ayuda a regular nuestras respuestas emocionales ante momentos de adversidad, por lo que apoyarnos a través de llamadas telefónicas en las personas que nos rodean puede generar bienestar y además nos pueden aportar información relevante relativa al problema que nos afecta.



PODEMOS AYUDARTE...

Desde el CEFOL, queremos ayudarte, y que trabajemos de manera conjunta para mejorar tus habilidades de gestión emocional ante una situación de desempleo.

Para ello puedes ponerte en contacto con nosotros en cefol@aytosalamanca.es y realizaremos una orientación personalizada en base a tus necesidades.

MUCHAS GRACIAS