

7 maneras de mantenerse positivo durante una larga búsqueda de empleo

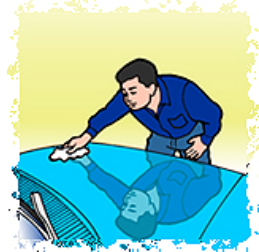
En el mejor de los casos, buscar un trabajo puede hacerte sentir como en un paseo en la montaña rusa. Para mucha gente, mientras más buscan más se desaniman. Esto es verdad, especialmente en una economía con problemas donde hay más gente compitiendo por menos empleos.

Entonces, ¿Cómo hace un buscador de trabajo para mantenerse positivo durante la búsqueda? Mientras éste ciertamente es un tiempo de retos, hay ciertos pasos que pueden ayudar a la gente a estar optimista.

1. **Involúcrate en actividades que te hagan sentir bien.** Identifica las habilidades y las aptitudes que te hagan bueno en tu trabajo y también haz una lista de lo que te gusta de ti mismo, tal como tu sentido del humor y empatías. Después encuentra una manera de demostrar estas habilidades y características que descubriste en ti. Por ejemplo, si eres muy bueno planeando cosas, proponte como voluntario en alguna actividad donde despliegues esa habilidad.



2. **Alcanza resultados tangibles.** Muchas búsquedas de trabajo se relacionan con actividades que no nos proporcionan resultados tangibles inmediatos. Para conservar alguna sensación de control de la situación, haz algo que todos los días te de resultados concretos. Puede ser algo tan simple como limpiar tu closet, organizar la cochera, o encerar el coche. También puede estar relacionado con actividades familiares, como escribir un boletín informativo en el vecindario o hacer galletas con los niños. Asegúrate que al final de cada día, puedas comprobarte que realizaste algo.



3. **Rodéate de un ambiente positivo, de gente que te apoye.** Identifica esa gente que te tiene confianza y construye tu propia confianza. Evita a las personas que siempre ven el vaso medio vacío o esos que sólo te quitan tu energía.



4. **Cumple las promesas que te propones.** Es tiempo de terminar un mal hábito, toma clases que siempre te interesaron o aprende alguna cosa nueva.



5. **Recompénsate a ti mismo.** Al final del día haz una crónica de las cosas que hiciste bien y prémiate con un buen libro, un buen baño, o alguna actividad que te diga “hiciste un buen trabajo”. Tan larga como sea la búsqueda de empleo, mantente orgulloso de las cosas que llevaste a cabo ese día, en lugar de esperar resultados, antes celebra lo que ya hayas hecho. Los resultados no llegan tan rápidamente como se desea.



6. **Sigue una rutina saludable.** Como bien, ejercítate y cuida de tu cuerpo.



7. **Permítete tener un mal día.** No puedes estar animado y optimista siempre, entonces permítete tener un mal día. Si sigues estas sugerencias, puedes contar con que el día de mañana será mejor.

