



Puede utilizar este ejercicio para ayudarlo a definir sus metas en su carrera:

Defina sus habilidades

Cada persona trae diversas destrezas al lugar de trabajo. Enumere las 10 destrezas que usted disfruta más cuando las utiliza en su trabajo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Haga claro cuales son sus valores

Todos tenemos valores personales que determinan la clase de trabajo que elegimos. Enumere los cinco valores ocupacionales que denotan el mayor significado para usted. Sus valores pueden incluir: creatividad, desafío, variedad, viajar o seguridad.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Desarrolle un Plan de Acción para el Progreso de su Carrera

El cambio es una realidad de la vida en el lugar de trabajo. El mejor seguro que usted puede tener es tener confianza en si mismo, el conocimiento de sus talentos y la capacidad de abordar nuevas situaciones con una actitud positiva.

Haga un plan

- ¿Sabe usted hacia dónde se dirige su carrera?
- ¿Sabe usted dónde quiere estar posicionado en su vida profesional en un año? ¿Y en cinco años?
- ¿Ha hecho planes para conseguir lograrlo?

Si usted contestó en negativo a cualquiera de estas preguntas, usted puede beneficiarse si procede a desarrollar un plan de acción para el mejoramiento de su carrera. Un plan de acción para el desarrollo de su carrera es un cuadro donde se establece cómo y donde usted desea trabajar. En él, usted define sus metas y traza un mapa para definir maneras y formas de lograr sus objetivos.

Defina sus metas a lograr a través de su carrera

Las metas de una carrera pueden ser diferentes para cada uno. Las suyas pueden incluir:

- alcanzar cierto nivel o posición en su trabajo.
- tener mayor responsabilidad.
- aprender una nueva destreza de trabajo.

Desarrolle una actitud de liderato

- Aprenda a cómo aprender.
- Desarrolle nuevas capacidades técnicas y sociales.
- Asíciense con gente que está aprendiendo nuevas destrezas.
- Establezca retos que lo ayuden a desarrollar nuevas destrezas.
- Aprenda a actuar antes de que usted tenga toda la información.
- Desarrolle las nuevas capacidades.
- Sea flexible consigo mismo.

Tome medidas

Una vez haya definido las metas de su carrera, comience a ponerlas en acción. Anote los pasos necesarios para alcanzarlas en el próximo año. Según usted determina los pasos a seguir, establezca plazos específicos y defina cada uno para establecer como lograrlos.

Evalúe su actual posición

¿Su actual posición le requiere utilizar sus talentos y destrezas? ¿Existe apoyo a sus valores profesionales? ¿Hay oportunidad para el crecimiento en su actual posición?

Haga planes para el crecimiento en el futuro

¿Asumiendo que su ocupación actual es de su gusto, donde usted desearía estar en cinco años? ¿Cómo puede usted aprender sobre otras posiciones que utilicen sus talentos y aprecien sus valores?

Superando Los Puntos Negativos Relacionados a una Pérdida de Trabajo

Hay un número de puntos negativos que acompañan la pérdida de un trabajo. Es importante abordar cada problema para reducir al mínimo su efecto.

Inseguridad: Cuando su vida cambia repentinamente debido a las circunstancias más allá de su control, usted puede sentirse inseguro. Sin embargo, si usted puede centrarse en una meta específica y sumergirse en un programa para alcanzar esa meta, usted recuperará rápidamente la sensación de control.

El estigma falso del desempleo: Nuestra sociedad ha definido tradicionalmente a la gente por su trabajo, por lo tanto la gente que pierde sus trabajos tienden a sentirse incompleta. Sin embargo, el viejo concepto que el desempleo indica cierto grado de incompetencia ya no es tan considerado como antes. Comuníquese su interés de que usted está buscando activamente una nueva oportunidad de trabajo. Las oportunidades surgen a través de otras personas no necesariamente relacionadas a usted, y a menudo de las fuentes más inverosímiles.

Sensación de fracaso: Cuando establecemos nuestras metas y trabajamos para lograrlas, nos decepciona grandemente cuando nos dicen que es imposible lograrlas. Es en esos momentos cuando nos frustramos y

sentimos que podemos fracasar en nuestro esfuerzo de lograrlas. Sin embargo, hay muchas maneras de alcanzar una meta. Una búsqueda de trabajo bien manejada le conseguirá avanzar en su tarea de lograr sus metas, brindándole nuevas oportunidades y forjando en usted un sentido de optimismo.

Preocupaciones financieras: La ansiedad sobre el dinero y las necesidades fundamentales de la vida se pueden aliviar por una revisión cuidadosa de sus finanzas. Si usted se encuentra desempleado, evite compras costosas o el incurrir en gastos innecesarios. Evite agregar a sus deudas de la tarjeta de crédito o de préstamo. Pague sus cuentas a su debido tiempo. Si eso no es posible, entre en contacto con sus acreedores para negociar un plan de pago.

Tenga un claro entendimiento de los derechos que usted tiene por haber estado empleado con su vieja compañía; por ejemplo paga de separación, primas de seguro del cuidado médico, paga inusitada de las vacaciones, participación en los beneficios, y fondos de jubilación. También compruebe con su oficina local del desempleo para determinar qué beneficios usted es elegible para acogerse. Hay un límite de tiempo a tales pagos, y no pueden ser realizados de forma retroactiva.

Miedo de crear la tensión en la familia: Usted puede estar renuente a decirle a la gente que usted está sin trabajo, pero el disimular la verdadera situación para evitar preocupar a sus seres queridos agregará a su tensión. Lo razonable es explicar la situación por completo.

Edad: Muchas personas con edad sobre los 50 años se sienten que no tienen buenas oportunidades de lograr un buen trabajo si se deciden a buscarlo. La realidad es que muchos empleadores reconocen que éstos tienen mucho que ofrecer si se les extiende la oportunidad.

Presiones de tiempo: Conducir su búsqueda de trabajo con un sentido del pánico y sin orden puede hacerle tomar decisiones pobres. Un esfuerzo organizado le puede tomar más tiempo en realizarlo, pero los resultados tendrán la probabilidad de ser mucho más favorables.

Carencia de una meta específica: Teniendo una meta específica, usted evitará estar desorientado, fracasado, y frustrado. Usted puede cambiar sus estrategias y tácticas según sea necesario, pero generalmente todo lo que usted haga debe enfocarse en alcanzar un objetivo específico.

Cinco Etapas de Comportamiento Asociadas a la Pérdida de un Trabajo

Todas estas etapas son normales y no necesitan ser suprimidas. Sin embargo, cuanto más pronto usted pueda conseguir aceptarlas, en una mejor situación de superarlas usted se encontrará. Entonces usted podrá superar su situación y comenzará a proyectar la imagen positiva y la actitud optimista que es necesaria para el éxito.

1. Incredulidad y abnegación
2. Cólera ó coraje
3. Negociación
4. Pena y depresión
5. Aceptación

Su capacidad de superar esta experiencia traumática, o cualquier situación similar, dependerá mucho del grado de equilibrio el cual su vida se encuentra. Para la mayoría de nosotros, hay cuatro áreas importantes que componen la “experiencia de vivir la vida”

Estas cuatro áreas son:

1. Espiritualidad ó fe, ó sistema de valores, ó conciencia
2. Familia
3. Comunidad
4. Trabajo

Si usted goza de fortaleza en las cuatro áreas, la interrupción en una es menos perjudicial a su bienestar.



Haciendo conexiones, Creando soluciones

1-800-433-2320
www.cascadecenters.com