

La autoestima, un factor importante para encontrar empleo

28/09/2007

Para poder hallar el empleo anhelado, es necesario desarrollar la autoestima y valorar nuestras habilidades o atributos y reconocer las limitaciones y debilidades



Pablo Nachtigall/Bumeran A menudo soñamos con encontrar un trabajo ideal, que tenga todas las cualidades y atributos que deseamos. Cuando no lo logramos, podemos llegar a sentirnos frustrados, desanimados y hasta deprimidos. Tal es nuestra ansiedad por encontrar el empleo ideal que solemos olvidarnos de algo esencial: "para poder encontrar un empleo que me guste, primero necesito desarrollar

mi autoestima". Sin embargo, muchas veces nos mostramos reacios a reconocer nuestras virtudes y habilidades; creemos erróneamente que el reconocimiento y aprecio debe venir de los demás, ya que de lo contrario podríamos ser considerados soberbios. Ello nos lleva, numerosas veces, a que cuando nos hallamos frente a nuestro posible empleador nos mostramos poco expresivos de lo que podemos aportarle. Por supuesto que esto retrasa mucho el conseguir un trabajo. La falta de auto reconocimiento de nuestras cualidades constituye un serio problema. Este patrón psicológico tan común, es el que nos impide encontrar un empleo que nos guste y en el cual seamos bien remunerados. Es cierto que a veces precisamos de cierta experiencia laboral, pero si somos honestos y reconocemos que somos valiosos, podremos agilizar el encuentro de un trabajo que nos resulte gratificante. A continuación algunas sugerencias a poner en práctica para encontrar ese trabajo tan deseado: **Efectuemos un listado con nuestras cualidades y habilidades.** Respondámonos seriamente: ¿Por qué soy valioso en mi vida?, ¿qué habilidades o recursos dispongo que puedan servir a mi futuro empleador?. Un estudio en Harvard demostró que aquellos estudiantes que mostraban mayor puntuación en su autovaloración y conocimiento de si mismos, lograban puestos de trabajo mejor pagos y más atractivos. La autoestima es condición vital para acceder a puesto de trabajo más interesantes. **Reconozcamos nuestras debilidades y limitaciones:** Es fundamental reconocer qué actitudes o recursos nos faltan desarrollar en nosotros mismos. Esto es para saber qué necesitamos fortalecer a fin de poder encajar adecuadamente en el trabajo buscado. **Y visualicemos con claridad nuestro trabajo soñado:** Animémonos a visualizar mentalmente el trabajo que anhelamos. ¿En qué actividad nos gustaría trabajar?, ¿bajo qué condiciones laborales (sueldo- compañeros-lugar de trabajo-etc.)?. Si bien es cierto que existe una realidad laboral determinada a la cual muchas veces debemos

adaptarnos, cuanto mayor sea nuestra claridad respecto a lo que queremos, más oportunidades tenemos de concretarlo en forma rápida.