

AGENCIA DISTRICTAL DE EMPLEO

FORMACIÓN

2025



PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA BUSQUEDA DE EMPLEO

La búsqueda de empleo puede ser emocionalmente desafiante, por lo que es importante cuidar de tu bienestar psicológico durante el proceso. Aquí te dejo algunos **tips psicológicos** que pueden ayudarte a mantenerte motivado, positivo y enfocado



Mentalidad positiva y realista

Evita el pensamiento negativo: No dejes que los rechazos afecten tu autoestima. Recuerda que el proceso de búsqueda es largo y cada intento te acerca más a tu objetivo.

Cambia la perspectiva: Cada experiencia es una oportunidad de aprendizaje.



Establece Objetivos Realistas y Pequeños

Divide el proceso: Establece metas diarias (actualizar tu CV, postularte a 3 trabajos, etc.) para no sentirte abrumado.

Celebra los pequeños logros: Cada paso es un avance, incluso si no obtienes el empleo de inmediato.



Gestiona el Estrés y la Ansiedad

Haz pausas: Si te sientes agotado, tómate un descanso. Sal a caminar, respira profundamente o medita.

Ejercicio físico: Ayuda a liberar tensiones y mejora tu bienestar emocional.



No Tomes el Rechazo de Forma Personal

Recuerda que no es tu valor: El rechazo no significa que no seas competente. Las decisiones de los empleadores dependen de muchos factores.

Aprende del proceso: Si puedes, solicita retroalimentación para mejorar en futuras entrevistas.



Desarrolla Resiliencia Emocional

Sé amable contigo mismo: La búsqueda de empleo puede ser difícil, pero no te castigues. Mantén una actitud de paciencia y compasión.

Autocuidado: Realiza actividades que te relajen y te hagan sentir bien, como leer, pasar tiempo con seres queridos, o practicar hobbies.



Busca Apoyo y Conexión

Habla con amigos o familiares: Compartir tus experiencias puede aliviar tensiones y obtener apoyo emocional.

Redes profesionales: Únete a grupos de apoyo o comunidades profesionales para compartir consejos y experiencias.



Mantén un Enfoque Proactivo

No te detengas: Si no recibes respuesta, sigue buscando y perfeccionando tus habilidades. Mantén tu enfoque.

Haz un seguimiento: Envía correos de seguimiento después de las entrevistas para mostrar tu interés.



Recuerda Tu Valor y Logros

Haz un repaso de tus éxitos: Revisa tus logros y fortalezas pasadas para mantener la confianza.

Desarrolla tu narrativa: Tienes mucho que ofrecer. Ten claro por qué eres un buen candidato para el puesto.



Toma Pausas y Descansa

Descanso cuando lo necesites: Si te sientes agotado, tómate un tiempo para recargar energías. Una mente descansada es más productiva.



RECOMENDACIONES Y HERRAMIENTAS DE LA SDDE



ACTIVIDAD

RECONOCER EMOCIONES

Las emociones son respuestas psicológicas y físicas que experimentamos frente a situaciones o estímulos. Existen diferentes tipos de emociones, que pueden clasificarse de diversas maneras. Aquí te menciono algunos de los tipos más comunes:

1. Emociones básicas (universales)

Estas son las emociones fundamentales que todos los seres humanos experimentan y son consideradas universales en todas las culturas:

Felicidad: Alegría o satisfacción.

Tristeza: Desánimo o dolor emocional.

Miedo: Reacción ante una amenaza o peligro.

Ira: Respuesta emocional ante una injusticia o frustración.

Sorpresa: Reacción ante lo inesperado.

Asco: Repulsión o rechazo hacia algo que percibimos como desagradable.

2. Emociones secundarias (complejas)

Estas son combinaciones o variaciones de las emociones básicas y son más complejas:

Vergüenza: Emoción asociada a la humillación o la percepción de no estar a la altura de las expectativas sociales.

Culpa: Sentimiento de responsabilidad por algo percibido como incorrecto.

Orgullo: Satisfacción por logros propios o ajenos.

Envidia: Descontento o celos ante los logros o posesiones de otra persona.

Gratitud: Sentimiento positivo hacia alguien que ha hecho algo por nosotros.

Compasión: Sentimiento de simpatía o empatía hacia los problemas de los demás.

3. Emociones positivas

Son aquellas que nos generan bienestar o nos motivan a continuar con nuestras actividades:

Amor: Afecto profundo y cuidado hacia otra persona.

Esperanza: Anticipación de algo positivo que está por suceder.

Confianza: Sentimiento de seguridad en uno mismo o en otros.

Éxtasis: Sentimiento de gran alegría o felicidad.

4. Emociones negativas

Estas emociones suelen estar asociadas a malestar o incomodidad:

Ansiedad: Preocupación excesiva o miedo anticipado sobre el futuro.

Depresión: Sentimiento persistente de tristeza y pérdida de interés en las actividades cotidianas.

Frustración: Sensación de no poder alcanzar un objetivo o deseo.

Rencor: Resentimiento persistente hacia algo o alguien que nos ha causado daño.

Cada una de estas emociones tiene una función y puede ser útil en diferentes contextos. Las emociones son esenciales para nuestra vida social, nuestra toma de decisiones y nuestra adaptación al entorno.

GRACIAS