

[Noticias](#)

Decálogo para gestionar el desempleo sin desesperarse

La empresa de trabajo temporal Randstad aporta diez claves para que las personas en paro afronten la situación de manera más positiva y pragmática.

Quedarse sin empleo, sobre todo si sucede de manera inesperada, puede ser una situación paralizante. Empiezan a arremolinarse sentimientos negativos como frustración, incertidumbre o angustia y la persona no suele ser capaz, sobre todo al principio, de gestionar la situación de la forma que le sería más conveniente. Sumando recursos a todos los consejos que se pueden encontrar en la Red para desempleados, la empresa de trabajo temporal Randstad aporta un nuevo decálogo con el que ayudar a personas en paro a organizarse, con aspectos importantes a tener en cuenta si quieren gestionar su situación de la mejor manera para salir de ella lo más pronto posible y, mientras tanto, afrontarla de forma más llevadera.

- 1. Informarse sobre los pasos a seguir:** el/la trabajador/a debe iniciar con cierta urgencia la tramitación de la prestación por desempleo o subsidios que le puedan corresponder en función de su cotización.
- 2. Identificar nuevos caminos profesionales:** la situación de desempleo puede ser el punto de partida para una nueva situación profesional. Según el estudio elaborado por Randstad, el 65% de los profesionales españoles reconoce que no está trabajando en algo directamente relacionado con sus estudios. Retomar la vocación profesional puede ser un buen comienzo.
- 3. Buscar empleo:** No conviene demorar más de 15 días la búsqueda de empleo. Actualmente Internet es la herramienta básica para acceder a ofertas de empleo, ya que uno de cada tres trabajadores reconoce que su último empleo lo consiguió a través de esta herramienta. Pero no hay que desestimar otras acciones: contacto directo con compañías, acudir a agencias de intermediación laboral, etc.
- 4. Preparación de herramientas:** el/la candidato/a debe dedicar tiempo a la preparación del currículum, así como de la carta de presentación, con los que comenzará una nueva etapa de su vida. La mejor opción es realizar modelos específicos para cada puesto al que se pretenda optar.
- 5. Realizar un argumentario:** el/la candidato/a debe valorar todo lo que ha conseguido y desarrollado profesionalmente y realizar un argumentario sobre su experiencia. De esta manera será más sencillo destacar sobre el resto de candidatos, tanto en el CV como en la posible entrevista.
- 6. Preparar la entrevista:** el/la candidato/a siempre debe preparar con la suficiente antelación una entrevista, pero en el caso de despido es especialmente importante, ya que sin duda preguntarán sobre los motivos que desencadenaron la salida de la empresa. El/la interesado/a debe responder con honestidad y confianza ante las posibles preguntas.
- 7. Aprovechar para desarrollar nuevas habilidades:** mejorar los conocimientos que necesitaba en su anterior empleo o buscar aquellos que le hubiera gustado poseer para promocionar son algunas de las posibilidades de formación que el/la candidato/a debe plantearse. Junto a ellas, siempre debe tener en cuenta el dominio de un segundo idioma o el desarrollo de conocimientos informáticos.
- 8. Mover la red de contactos:** recuperar y mantener una lista actualizada de contactos es fundamental para conseguir un empleo, ya que permite estar en contacto directo con el mercado laboral.
- 9. Reciclaje:** el periodo de desempleo puede ser utilizado para dar un nuevo giro profesional. Empezar un negocio propio, preparar una oposición o buscar una nueva salida profesional son algunas opciones.
- 10. Seguir intentándolo:** tras un periodo de búsqueda, si no se consigue un empleo, no se debe caer en lamentaciones personales, ya que puede estar motivado por las propias circunstancias de la economía. El consejo: seguir insistiendo y ser proactivo/a en la búsqueda de trabajo.