



Selekto
Consultores en Recursos Humanos

BOLETÍN INFORMATIVO

13 - Abril - 2020

ANTÍDOTOS PARA EL DESEMPLEO EN TIEMPO DE COVID - 19

La empleabilidad está directamente relacionada con una serie de factores internos y externos al individuo. Cuando hablamos de factores internos nos referimos al conjunto de capacidades, habilidades y atributos con los que cuenta la persona, y con las que se diferencia en el mercado laboral. Y en el caso de los factores externos, éstos dependen entre otros, de la coyuntura política, económica y, como sabemos por lo que estamos viviendo actualmente, también de crisis sanitarias.

¿Pero qué hacer en tiempos de crisis?

No sólo basta con invertir horas y horas al día en revisar las ofertas laborales que aún siguen vigentes en el mercado, porque esta tarea puede ser muy frustrante, y puede sumergirnos en un mayor grado de ansiedad, e incluso llegar a cuadros de depresión y disminución de la autoestima.



Por ello es importante que las personas que se encuentran en una búsqueda activa de empleo realicen actividades que aumenten su bienestar psicológico.

Algunas de estas actividades son:

1. Participación en talleres online, que permitan el desarrollo de conocimientos y habilidades. Éste es un súper antídoto contra el desempleo. Manteniendo una actitud de constante aprendizaje, la persona no sólo seguirá aumentando sus capacidades, sino que favorecerá a su estado de ánimo sintiendo que invierte el tiempo en algo útil.

2. Mantener una rutina durante el día, permite controlar la ansiedad.

3. Organiza tu día y determina un horario para la búsqueda activa de empleo.

4. Mantén un hobby activo, eso permitirá descargar las tensiones y aumentar tu bienestar psicológico.

5. Escribe en un cuaderno acerca de tus sentimientos y preocupaciones. Ésta es una muy buena forma de liberar emociones y pensamientos, y puede resultar muy terapéutico.

Artículo escrito por:

Claudia Corvetto

Psicóloga y Gerente General de
Seleкто Consultores en Recursos Humanos SAC



Seleкто
Consultores en Recursos Humanos

T. +51 1 7134424
C. 981187206 - 946139079 - 923362378
contacto@seleкто-rrhh.com
www.seleкто-rrhh.com
Av. Benavides 1238 of. 304, Miraflores