



CONSEJOS PARA MANTENERSE POSITIVO PARA LA LARGA BÚSQUEDA DE EMPLEO

FACULTAD DE MEDICINA
MINATITLÁN

¿QUÉ ES UN EXAMEN PSICOMÉTRICO?

Para muchos egresados el proceso de la búsqueda de empleo puede ser un camino muy emocional, más de uno se desanimará mientras más busque, especialmente en esta era en la que son cada vez más personas compitiendo por menos empleos. Existen una serie de pasos que pueden ayudar a la gente a estar optimistas durante el tiempo que tome encontrar un empleo.

- **1. Involúcrate en actividades que te hagan sentir bien:** Identifica las habilidades y las aptitudes que te hagan bueno en tu trabajo y también haz una lista de lo que te gusta de ti mismo, tal como tu sentido del humor y empatías. Después encuentra una manera de demostrar estas habilidades y características que descubriste en ti. Por ejemplo, si eres muy bueno planeando cosas, proponte como voluntario en alguna actividad donde despliegues esa habilidad.
- **2. Alcanza resultados tangibles:** Muchas búsquedas de trabajo se relacionan con actividades que no nos proporcionan resultados tangibles inmediatos. Para conservar alguna sensación de control de la situación, haz algo que todos los días te dé resultados concretos. Puede ser algo tan simple como limpiar tu closet, organizar la cochera, o encerar el coche. También puede estar relacionado con actividades familiares, como escribir un boletín informativo en el vecindario o hacer galletas con los niños. Asegúrate que al final de cada día, puedas comprobarte que realizaste algo.

¿CÓMO RESPONDER LOS EXÁMENES PSICOMÉTRICOS?

- **3. Rodéate de un ambiente positivo, de gente que te apoye:** Identifica esa gente que te tiene confianza y construye tu propia confianza. Evita a las personas que siempre ven el vaso medio vacío o esos que sólo te quitan tu energía.
- **4. Cumple las promesas que te propones:** Es tiempo de terminar un mal hábito, toma clases que siempre te interesaron o aprende alguna cosa nueva.
- **5. Recompénsate a ti mismo:** Al final del día haz una crónica de las cosas que hiciste bien y prémiate con un buen libro, un buen baño, o alguna actividad que te diga “hiciste un buen trabajo”. Tan larga como sea la búsqueda de empleo, mantente orgulloso de las cosas que llevaste a cabo ese día, en lugar de esperar resultados, antes celebra lo que ya hayas hecho. Los resultados no llegan tan rápidamente como se desea.
- **6. Sigue una rutina saludable:** Como bien, ejercítate y cuida de tu cuerpo.
- **7. Permítete tener un mal día.** No puedes estar animado y optimista siempre, entonces permítete tener un mal día. Si sigues estas sugerencias, puedes contar con que el día de mañana será mejor.