

Frustración y resiliencia en la búsqueda de empleo

Buscar empleo es, en sí mismo, un trabajo, y quienes han atravesado este proceso saben que, más que una instancia inherente al mundo laboral, se trata de una experiencia profundamente emocional. Sin embargo, esta dimensión suele invisibilizarse ante la presión por reubicarse y volver a generar ingresos.

En este contexto, muchas personas entran en un estado acelerado y casi inconsciente: elaboran currículums para responder a postulaciones, activan un networking a veces sin foco y asisten a entrevistas sin la debida preparación, para empleos que, en ocasiones, no se obtienen. A esto se suma que la búsqueda puede extenderse por un largo periodo, fluctuando entre tres y seis meses, según el tipo de profesional y el mercado al que se quiere acceder. Incluso es posible superar el año sin empleo, considerando los casos más extremos.

¿Pero cómo se puede salir airoso de este proceso? ¿qué emociones deberían habitar nuestra mente? Estas preguntas suelen abrir múltiples respuestas, pues cada individuo es único. Desde la psicología se ha demostrado que la energía psíquica y física comienza a agotarse: la persona se frustra ante tantos intentos sin resultados, generando una sensación de invisibilidad y rabia que afecta su confianza, dando paso a la angustia de no lograr salir de un panorama incierto.

Es en ese momento cuando la búsqueda de empleo pone a prueba el concepto de resiliencia, entendido como la capacidad de adaptarse, resistir y recuperarse frente a situaciones difíciles.

Un pilar clave es el autoconocimiento, junto



Giovanni Pastorini Subdirector de Desarrollo Profesional y Empleabilidad Universidad de Las Américas, Sede Concepción

con el bienestar y desarrollo de habilidades necesarias para el mercado laboral actual. A ello se suma otro elemento fundamental: la contención familiar y del círculo cercano. Padres, parejas, hijos y amistades pueden transformarse en una fuente de energía y fortaleza emocional. Estar en un entorno emocionalmente sólido y con buena comunicación permite enfrentar la desesperanza y la desconfianza.

Reconocer la frustración que acompaña la búsqueda no significa rendirse ante ella ni ahogarse en un vaso de agua. Por el contrario, permite comprender que la capacidad de sobreponerse no consiste únicamente en soportar las dificultades, sino también en construir caminos más optimistas, transparentes y humanos hacia las oportunidades laborales.

La resiliencia permite continuar postulando, aprender de cada experiencia y sostener la motivación incluso cuando las respuestas tardan o nunca llegan. Si bien no soluciona todo, es necesario desarrollarla y enfocarse en los aspectos positivos que nos rodean.