

**emv** Fundado en 1872

**El Mercantil Valenciano**  
 Editorial Prensa Valenciana, S.A. DIRECTOR Lluís Cucarella  
 JEFE DE SECCIÓN Miguel Ángel Sánchez  
 levante.economia@ep.es

**TRABAJO Y FORMACIÓN**  
 COORDINA Vicent García levante.publicidad@ep.es

Hoy en día, la capacidad de reinventarse profesionalmente es una gran ventaja para conseguir un empleo. Ante cualquier oportunidad que ofrezca el mercado laboral, hay que estar preparado para aprovecharla. TISOC Coaching nos ofrece una serie de pautas y consejos en los que basarse para reinventarse con éxito.

## Coaching

# ¿Cómo reinventarse profesionalmente?

EMV VALENCIA

En esta situación de crisis, una de las principales soluciones para encontrar un empleo pasa por reinventarse profesionalmente. Las oportunidades todavía son escasas y para cuando salen a la palestra, hay que estar preparados para aprovecharlas. Por ello, TISOC Coaching, la escuela europea líder en coaching en español, ha presentado una serie de recomendaciones y claves para aquellos que se planteen iniciar una nueva trayectoria profesional, bien por estar afectados por el desempleo o porque aspiren a una actividad profesional distinta, más acorde con sus propias capacidades y su preparación.

Según el autor de estos consejos, Pedro Palao Pons, «a nivel laboral, el shock de la crisis, y la consiguiente lacra del desempleo, ha supuesto en numerosos casos la quiebra de los esquemas de confort en los que los trabajadores vivían instalados. Buscar la salida a tan complicada situación exige a menudo reinventarse profesionalmente y adaptarse a una nueva actividad».

Este cambio de orientación laboral no estarea fácil de afrontar y requiere no sólo modificar hábitos laborales sino también prepararse mentalmente para afrontar los nuevos retos que se van a presentar, bien al cambiar de orientación laboral o al iniciar una actividad emprendedora dentro del mismo área

profesional. Palao Pons añade: «Los nuevos tiempos exigen adaptación, frescura, optimismo, deseos y ganas de aprender. Conseguir todo esto, y sobre todo mantenerlo cuando las cosas se complican, exige preparación».

### Claves para reinventarse con éxito

- 1. Aprende a dejar.** Apegarnos irremediablemente a «lo habitual» o «lo que hemos hecho siempre» puede ser un lastre para tu futuro. No importa qué hacías antes sino qué harás mañana.
- 2. Descubre tus puntos fuertes.** Trabaja en tus competencias, pero solo en las tres que tú consideres más fuertes. Analiza en qué tres cosas eres especial, diferente, singular y por supuesto, bueno. No importa que no tenga relación con lo que has hecho hasta ahora. Recuerda: «Si siempre haces lo mismo, siempre obtendrás idénticos resultados».
- 3. Analiza tu área de mejora.** No se trata de analizar en qué fallas, sino en qué puedes o debes mejorar para lograr hacer aquello en lo que eres bueno.
- 4. Traza tu plan de acción.** Pero no te compliques la vida haciendo miles de planes. Al cerebro le encanta divagar y al final nos perdemos en basura mental. Crea un Plan de acción de 5 puntos con un primer paso claro y definido, que tenga la fecha de puesta en marcha.

**5. Establece un compromiso.** Comprométete con tus acciones y prepáralas lo mejor que puedas. No te permitas excusas para dejar de cumplir con lo que te has propuesto. Y una vez hecho, reconócelo el mérito de cumplir el compromiso.

**6. Controla lo controlable.** Puede que te digan que eso no es para ti, que no es tu momento, que llegas tarde, que es una mala idea... El ruido siempre aparece cuando uno menos lo espera, por eso, controla lo controlable. Ejecuta aquellas acciones que dependen de ti, de tu voluntad y tus ganas, y deja fuera de tu plan de acción y de tu «plan de preocupación» aquello que no depende directamente de ti.

**7. Sé crítico.** Si lo hacen los demás ¿por qué no lo vas a hacer tú? Pero desecha la crítica destructiva. Trabaja en positivo y aparta de tu mente términos limitantes y absolutos como «jamás, nunca, siempre, cada vez que...».

**8. Busca lo que realmente te apasiona.** Las cosas se pueden cambiar, alterar o modificar. Nada es inamovible y una estrategia o, incluso una acción bien planeada, a veces debe alterarse. Lo que no debería cambiar es la pasión que pones en lo que haces, en lo que deseas, en lo que planificas. Si le pones pasión a tu cambio laboral, tienes medio trabajo hecho.

## EE UU insta a apostar por los jóvenes

**EL SECRETARIO DE ESTADO, JOHN KERRY, SEÑALA QUE EL IMPULSO DE LA JUVENTUD CONLLEVARÁ UN MAYOR DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL**

EFE WASHINGTON

El secretario de Estado de EE UU, John Kerry, celebró el pasado viernes el 20 aniversario del Día de la Población Mundial, que este año se dedica a la juventud, cuyo desarrollo consideró clave para impulsar mejoras sociales y económicas en el mundo.

Kerry instó en un comunicado a los países trabajar juntos para «eliminar barreras» de acceso a la atención sanitaria, la educación y el empleo para que los jóvenes puedan desarrollar «totalmente su potencial», lo que asegurará llevará al desarrollo social y económico. «Los jóvenes son nuestra esperanza para un futuro mejor. Fortalecerles creará un mundo mejor para todos nosotros», señaló el secretario, quien destacó los «enormes retos» que enfrentan.

Kerry recordó que 500 millones de jóvenes subsisten con menos de dos dólares al día y más de 2 millones de adolescentes viven con VIH, «muchos sin acceso a tratamientos». El alto cargo estadounidense lamentó que todavía persiste la práctica de matrimonios forzados, señaló que una de cada tres jóvenes en los países en vías de desarrollo se casa antes de los 18 años y 15 millones de niñas dan a luz anualmente, «quiténdoles la oportunidad de acabar el colegio y perseguir sus sueños». «Esta gente joven marcará el curso de la salud mundial y el crecimiento de la población en los años venideros. Por esto debemos trabajar juntos», dijo.

## UPyD pide a la UE elevar a 30 años la edad para recibir ayudas de empleo juvenil

EUROPA PRESS BRUSELAS

La delegación de Unión, Progreso y Democracia (UPyD) en el Parlamento Europeo ha reclamado a los gobiernos de la UE e instituciones europeas que eleven la edad para poder recibir ayudas de empleo juvenil hasta los 30 años en lugar de los 25, límite que estableció la Comisión Europea.

«No es realista considerar jóvenes solamente a los menores de 25 años. Todos los programas de ayuda contra el desempleo juvenil tienen que tener en consideración que esta crisis, que dura hoy ya más de siete años, ha dejado fuera de este marco a aquellos que tienen cerca de los 30», ha denunciado la eurodiputada de UPyD, Beatriz Becerra, titular de la Comisión de Empleo y Asuntos Sociales de la Eurocámara.

El Grupo de los Liberales y Demócratas en el Parlamento Europeo (ALDE), en el que está inscrito UPyD, presentará esta propuesta en el marco de una resolución sobre el desempleo de los jóvenes la próxima semana.



Ciudadanos hacen cola en una oficina de empleo situada junto a un centro de formación, en Madrid. REUTERS/JA NOREA COMAS