

tendencia

...dia/diseño/estilo

MUJER

Familia

**VIOLENCIA DOMÉSTICA
LO ÚLTIMO
SOBRE EL TEMA.
COMO EVITARLA.**

*Eugenia
Tobal*

"ME SIENTO BIEN
CON MI CUERPO"

SOLAS POR ELECCION

Están solas por decisión propia
y disfrutan el momento,
lejos de mandatos sociales como
el casamiento y la maternidad.

Informe especial

EL ENGAÑO DE LAS PASTILLAS PARA ADELGAZAR

A base de marketing se impusieron en el mercado, siendo Argentina el segundo país
en el ranking mundial de venta de anorexígenos.

Las advertencias de 6 especialistas TOP: Ravenna / Cúneo / González / Kabbache / Katz / Russo.

moda

100
MUST
DE SUPER
OTONO
VESTIDOS
PARA
ARMAR

EQUIPOS
DE DIA
Y NOCHE

Salud

¿CÉLULAS MADRES?
LOS PRO Y CONTRAS
LAS CELEBS QUE
YA DIJERON SI

MAYO/10

63

\$ 8,90 - Uruguay: \$ 45 - USA: US\$ 2,50

ISSN 9688-656X



9 771668 656007



REINSECCIÓN LABORAL

DESPUÉS DE UN IMPASSE EN TU TRABAJO PARA REALIZAR UN POSGRADO, TOMARTE UNA LICENCIA O VIVIR LA EXPERIENCIA DE UN AÑO SABÁTICO DECIDÍS VOLVER AL CIRCUITO LABORAL. SABÉ COMO HACERLO.

Un día decidiste dejar el trabajo en busca de una mejor capacitación. Otro día decidís volver al ruedo e intentás reinsertarte en el mercado laboral. Pero no siempre resulta tan sencillo como lo imaginabas porque es un ámbito que está en continuo movimiento. Consultamos a los especialistas para que cuenten cuáles son las herramientas que te pueden ayudar en la búsqueda de un nuevo trabajo después de un largo período de inactividad o ausencia.

El licenciado Oscar Anzorena, autor del libro *Maestría Personal* y director de DPO Consulting explica que: “Una de las es-

trategias efectivas para la reinserción es rearmar la red de vínculos. Está comprobado que el método informal es más efectivo que la búsqueda tradicional”. En otras palabras, uno debe comunicar a todos sus contactos que está de regreso en el país y que además tiene ganas de quedarse y trabajar.

Estar de vuelta

Para reconectarse con los contactos una manera rápida y efectiva es utilizar la red social LinkedIn. Es la red profesional por excelencia, que ha crecido exponencialmente desde su creación, en 2003, y que cuenta con más de 50 millones de usuarios en más de 200 países. Te permite contactar entre sí a profesiona-

les en cualquier lugar del mundo. Así, es posible ver la trayectoria, trabajos, logros y recomendaciones con sólo entrar en el perfil de la persona. Otra de las características útiles de LinkedIn son las recomendaciones o referencias. Que un ex jefe, cliente, o proveedor escriba sobre tu desempeño profesional en determinado trabajo aporta una mirada de un tercero a tu perfil. Y esto brinda información adicional útil y confiable para el lector que es un potencial empleador o cliente. Mónica Calero, Directora de servicios de transición de CCN Consultores explica que: “*nadie pondrá en juego su nombre para recomendar a otra persona si no cree que valga la pena. Algunas compañías co-*

GUILLERMINA VALDÉZ

“ESTOY SEGURA DE QUE ESTE ES MI MOMENTO PARA VOLVER”

“Decidí que éste era el momento de volver al trabajo”, comenta a **Tendencia** Guillermina Valdéz, la modelo y actriz que relegó su carrera para dedicarse a la crianza de sus tres hijos, fruto de su relación con el productor Sebastián Ortega. En marzo de 2010 volvió a los sets de grabación con la tira **Botineras** porque “*creo que los chicos ya no me necesitan de manera full time. Están en el jardín y el colegio. Tienen sus actividades y yo puedo dedicarme a la actuación*”. Para el regreso decidió rodearse de sus seres queridos y no exigió un protagonista sino que aceptó formar parte de un gran equipo de actores y estar producida por su marido.



VOLVER ES UN PROCESO LENTO. HOY LAS EMPRESAS ELIGEN CONTRATAR A QUIENES YA TIENEN TRABAJO.



QUÉ SE GANA Y QUÉ SE PIERDE AL SALIR DEL MERCADO

Por **AXEL PERELLO**

* Especialista en Programación Neurolingüística (PNL) y director del Instituto Argentino de Formación e Investigación (IAFI, www.iafi.com.ar.)

En la vida uno se cruza con personas a las que les gusta hacer siempre lo mismo. Y también con otras que cambian de trabajo, de casa, o hasta de estado civil. En medio de estos dos extremos, estamos todos los demás. A la resistencia al cambio se la suele denominar **reticencia**. Ella es nuestro conjunto de hábitos y su función es protegernos de daños potenciales y preservar nuestra situación actual. Esa estabilidad es necesaria: nuestro equilibrio psicológico depende de ella. La reticencia es el amigo que nos advierte de los peligros del cambio. Pero la reticencia a veces puede perjudicarnos, ya que si no cambiamos, no progresamos.

Tomemos el caso de las personas que deciden viajar al exterior en busca de oportunidades de crecimiento, ya sea por una capacitación, o tal vez un nuevo emprendimiento profesional, o simplemente por un crecimiento interior. Una persona que toma semejante decisión trabaja con un nivel de reticencia bajo, pero ¿cuáles pueden ser las consecuencias de un cambio tan radical?

En mi experiencia personal tomé esa decisión en dos ocasiones. ¿Los costos? Altos. ¿Los beneficios? Altos también. Es como tener una gran empresa que vende mucho y gasta mucho, y la idea es aumentar tus ventas y bajar tus gastos. Trasladado a las personas, esto significa **hacer un balance entre lo que ganás y lo que perdés**.

Desde el enfoque de la Programación Neurolingüística (PNL), que sostiene que ejecutamos permanentemente programas incorporados en etapas anteriores de nuestra vida, al estar viviendo en otro país, dichos programas no se ejecutarán de forma automática y se verán incluso modificados o cancelados. Evidentemente, ir a vivir a fuera no solo requiere un nivel de reticencia bajo, sino **estar dispuesto a desaprender para volver a aprender**. Aquí entra nuevamente la ecuación costo-beneficio. Y dependerá de la persona tener un saldo positivo o negativo.

mo Google ya lo están utilizando para reclutar trabajadores”.

La reinserción

No hay que deprimirse si en los primeros intentos no se consigue lo que se busca porque la reinserción laboral suele ser un proceso lento. “Hoy a la gente que tiene trabajo se la busca más que aquellos los que no lo tienen. Por eso creció tanto el rol del headhunter, que se encarga de buscar a la persona más idónea para un puesto determina-

do. Quien se fue del mercado pierde esto de vista y a veces se dificulta su reinserción”, observa Anzorena. Muchas personas viajan al exterior para realizar un master o una especialización y cuando vuelven al país consideran que eso les va a abrir muchas puertas. “Pero eso no siempre es así. Un master te da competencias pero no es garantía de contratación. Hoy es necesario contar con otros enfoques como el coaching”, asegura Anzorena.