



CÓMO SOBREVIVIR AL DESEMPLEO

UNA OPORTUNIDAD PARA CONFIAR EN EL SEÑOR

LA PREPARACIÓN PARA EL FUTURO

“Las nubes económicas que por mucho tiempo han amenazado al mundo ahora nos cubren por completo. ... A medida que las empresas sigan recortando personal o cerrando, aún los empleados ideales pueden encontrarse en la necesidad de encontrar un nuevo empleo. Ésta es una oportunidad para confiar en el Señor, para progresar y fortalecerse. ... Expresen su gratitud en oración por todo lo que se les ha dado. El Padre Celestial los ama y Su Hijo ha prometido: ‘...todas estas cosas te servirán de experiencia, y serán para tu bien’ (D. y C. 122:7).”¹

AUMENTE SU FE EN EL SEÑOR

Es bastante común que las personas que buscan empleo experimenten todo tipo de sentimientos al estar desempleados. No obstante, si les falta fe en que el Señor desea bendecirlos y en Su poder para hacerlo, rechazan en forma deliberada las bendiciones que piden en sus oraciones.

Las siguientes sugerencias le ayudarán a convertir su fe en Jesucristo en acción:

- Pagar un diezmo íntegro.
- Pedir una bendición del sacerdocio.
- Organizar un ayuno familiar y orar a diario.
- Estudiar su bendición patriarcal.
- Ir al templo con la mayor frecuencia posible.
- Cumplir con su llamamiento.
- Vestirse cada día para una entrevista, aun si no tiene una programada.

PIDA AYUDA EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Los estudios han demostrado que las personas que buscan empleo dedican la mayor parte de su tiempo a *buscar* trabajo en los clasificados de los periódicos o en línea. Pero, la mayoría *encuentra* trabajo mediante referencias personales y al ponerse en contacto directo con las compañías.

Las siguientes sugerencias le ayudarán a encontrar a otras personas que le puedan ayudar:

- Hable a menudo con familiares, amigos, conocidos y otras personas sobre su búsqueda de empleo.
- Actualice su lista de referencias y asegúrese de que dichas personas comprendan su situación.
- Pida consejo del obispo, al igual que de los líderes de quórum y de la Sociedad de Socorro, de los maestros orientadores y de las maestras visitantes, así como de los especialistas de empleo de barrio o estaca.
- Obtenga el formulario Autorización del obispo para recibir servicios, ponerse en contacto con el centro de recurso de empleo SUD más cercano y visitar la página www.ldsjobs.org.
- Escoja a alguien que le sirva de guía o mentor en la búsqueda de empleo, y pedirle que lo sea.
- Dedique ocho horas al día para encontrar trabajo, esforzarse por hacer diez contactos referentes a empleo y dos reuniones o entrevistas en persona a diario, y anotar las actividades de cada día.

VIVA DENTRO DE SUS POSIBILIDADES

Sin importar cuáles sean sus habilidades o los beneficios que pagó su empleador y que usted haya recibido de su último trabajo, lo más prudente es que se prepare para un desempleo prolongado. La mayoría de las búsquedas de trabajo llevan más de lo anticipado. Lo primero es determinar las formas de aumentar los ingresos y reducir los gastos.

Las siguientes sugerencias pueden ser útiles:

Determine los recursos para aumentar los ingresos

- Encuentre trabajo temporal
- Solicite el seguro de desempleo y otros beneficios del gobierno que estén disponibles.

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

- Empiece a trabajar por cuenta propia (por ejemplo, dando clases particulares de música, podando céspedes, etc.)
- Venda los artículos que no sean necesarios.

Descubra formas de reducir los gastos

- Utilice transporte público y consolide las diligencias.
- Suspenda las afiliaciones o los servicios que no sean esenciales, como por ejemplo, las líneas telefónicas adicionales o la televisión por cable.
- Solicite a los acreedores ajustes a los planes de pago o que le reduzcan las tasas de interés.
- Haga regalos caseros o regalar tiempo en vez comprar regalos.
- Ahorre en las cuentas de luz y gas (por ejemplo, suba o baje unos grados del termostato, según la estación del año).
- Haga compras con una lista y cupones, y complete las compras con el almacenamiento de alimentos.
- Disminuya las salidas a comer fuera o la compra de comida preparada.
- Arregle la ropa y use lo que se tiene.

PROCURE CAPACITARSE MÁS Y APRENDER HABILIDADES NUEVAS

Los Servicios de recursos de empleo SUD no sólo ayudan en la colocación de empleo sino que además proporcionan servicios y capacitación para la orientación vocacional o la administración de negocios pequeños.

Cada centro a su vez lleva una lista de recursos comunitarios disponibles que pueden ser útiles al buscar trabajo. Muchos de estos mismos servicios se ofrecen a través de los especialistas de empleo de barrio o estaca o en línea en la página www.ldsjobs.org.

Visite un centro de recursos de empleo cercano para:

- Recibir ayuda con su currículum, aprender técnicas comprobadas para buscar empleo y enterarse de posibles empleos.
- Asistir al Taller de Autosuficiencia Laboral o al Taller de Autoempleo.
- Participar en el Programa de Colocación de Profesionales.

GUIDE DE SU SALUD Y BIENESTAR

Es esencial que mientras no tenga empleo goce de buena salud mental y física. Manténgase cerca de su cónyuge, sus hijos y parientes. Las complicaciones de salud y los problemas familiares prolongarán la búsqueda de empleo.

Las siguientes sugerencias le ayudarán:

- Haga ejercicio y descansar lo suficiente.
- Siga una dieta adecuada y conserve el peso adecuado.
- Haga citas para todos los cuidados médicos y arreglos dentales antes de que venzan los beneficios del trabajo anterior.
- Averigüe si hay seguro médico grupal o servicios de salud en la comunidad.

1. Robert D. Hales, "Una perspectiva del Evangelio sobre Bienestar: La fe en acción", en *Principios básicos sobre bienestar y autosuficiencia* (2009), págs. 1-3.

LOS SERVICIOS DE RECURSOS DE EMPLEO SUD

A fin de ayudarle a conseguir empleo, desarrollar su profesión o administrar su negocio pequeño, los miembros del personal del centro de recursos de empleo SUD trabajan muy de cerca con usted y los líderes de su barrio para ayudarle de las siguientes maneras:



Cómo conseguir trabajo

- Información y oportunidades para establecer contactos
- Preparación para la entrevista
- Referencias para los recursos de la comunidad
- Anuncio de vacantes de los empleadores, miembros y otras personas



Cómo establecer su propia carrera

- Ayuda personalizada
- Capacitación profesional y en el trabajo
- Información sobre oportunidades de formación académica
- Opciones de ayuda financiera, incluso el Fondo Perpetuo para la Educación



Cómo administrar su negocio pequeño

- Instrucción para preparar un plan de negocios básico
- Relaciones con las organizaciones de negocios pequeños
- Referencias de recursos de la comunidad para los negocios pequeños
- Información sobre el microcrédito y otras opciones de financiación a terceros

Para obtener mayor información o para localizar un centro de recurso de empleo cercano a usted, visite la página www.ldsjobs.org.