



**Rodrigo Garay, Country Manager  
de Gi Group Holding**

## ***Gestionando el rechazo en la búsqueda de empleo***

petencias, afectando la autoconfianza y disminuyendo la motivación para seguir buscando oportunidades. Emocionalmente, puede desencadenar sentimientos de frustración, ansiedad e incluso depresión.

Para gestionar el rechazo de manera efectiva, es crucial mantener una perspectiva positiva. El rechazo es una parte normal del proceso de búsqueda de empleo y no refleja la valía personal. Solicitar retroalimentación de los empleadores puede ser una herramienta valiosa para entender en qué áreas se necesita mejorar y ajustar el enfoque en futuras postulaciones.

Además, es esencial revisar y actualizar regularmente el currículum vitae, asegurándose que esté adaptado específicamente a cada oferta de trabajo. Aprovechar el tiempo para adquirir nuevas habilidades o certificaciones también puede hacer que el

perfil de un candidato sea más atractivo para los empleadores.

La salud emocional durante este proceso no debe ser subestimada. Mantener una rutina saludable que incluya ejercicio regular, una dieta balanceada y tiempo para actividades recreativas es vital. La salud física y mental están estrechamente relacionadas, y cuidar de una contribuye al bienestar de la otra.

Combatir la negatividad implica adoptar una actitud resiliente y proactiva. Ver cada experiencia de rechazo como una oportunidad para aprender y mejorar es fundamental. Practicar la gratitud, enfocándose en los aspectos positivos de la vida y la carrera, puede ser una estrategia constructiva. Además, participar en proyectos personales, voluntariado o actividades de desarrollo profesional puede mantener la mente ocupada y reducir el impacto del rechazo.

En la búsqueda de empleo, es inevitable enfrentar el rechazo. Este puede llegar en cualquier etapa del proceso de selección y, aunque puede ser desalentador, es fundamental verlo como un fracaso, sino como una oportunidad para aprender y mejorar.

El rechazo puede tener un impacto considerable en un candidato, tanto a nivel profesional como emocional. Desde una perspectiva profesional, puede generar dudas sobre las propias habilidades y com-