

## EMPLEO

## Desde Disney hasta la NASA

Los mapas mentales son una herramienta que cada día gana más adeptos entre empresas y profesionales: empresas como Microsoft, Disney o incluso la NASA los usan para mejorar la gestión de sus organizaciones.



Fuente: Maite Usón (ESADE) y elaboración propia

## ORGANIZARSE PARA ENCONTRAR TRABAJO

## Parados con la mente muy activa

Planificar el tiempo es básico para afrontar la búsqueda de empleo: los mapas mentales ayudan a hacerlo

Nuria Peláez

**M**uchos profesionales reemprenden en enero la búsqueda de empleo: desde los trabajadores en activo que, tras las vacaciones, se plantean un cambio de rumbo en su carrera, hasta los parados que, tras encontrar algún contrato temporal en la campaña navideña, se ven de nuevo sin trabajo. Muchos ya llevan meses buscando empleo, pero para otros es una experiencia inédita y algunos no saben por dónde empezar.

En este sentido, las firmas de selección recuerdan que buscar trabajo "es un trabajo en sí mismo" y, como tal, precisa de un proceso de reflexión y organización previo. Los servicios públicos de empleo, colegios profesionales y entidades como Barcelona Activa organizan talleres y seminarios para enseñar a los parados a organizar su propia búsqueda. Un elemento clave es la motivación: "Aquí influye mucho el nivel de disciplina

y la cultura del esfuerzo que tiene cada candidato, y su estado de ánimo —explica Roger Puigdecamet, psicólogo de la Unitat d'Atenció Psicològica (UAP)—. Todavía hay personas a las que le da vergüenza comunicar a su entorno que buscan empleo, sobre todo entre los mayores de 50 años, y esto les impide sacar el máximo provecho a la búsqueda".

Uno de los métodos más creativos para planificar el proceso de búsqueda de empleo es elaborar un mapa mental. Los denominados mapas mentales son una herramienta de organización laboral y personal que cada día gana más adeptos entre las empresas y entre los profesionales. El británico Tony Buzan, considerado el "padre" de los mapas mentales, explica en su libro *Mapas mentales para la empresa* (Gestión 2000) que multinacionales de la talla de Microsoft o Disney, e incluso la NASA, utilizan ya mapas mentales para mejorar la gestión de sus organizaciones.

Un mapa mental es una especie de diagrama donde se representan palabras, ideas, tareas u

## DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

ENTREVISTA a Roque Sagnier, ex parado

## "Hay que fijarse objetivos"

Tras 25 años de carrera profesional en varias multinacionales Roque Sagnier, de 49 años, se encontró "en esa otra etapa profesional que llaman paro", recuerda con humor. Tenía claro que, a su edad, iba a tener que esforzarse para encontrar una nueva oportunidad. En un seminario de Esade Alumni conoció la metodología de los mapas mentales. "Me ayudó a tener claro cuáles eran mis objetivos, una buena definición de mi perfil y de los mensajes a transmitir, una organización sistemática y escrupulosa de todos los contactos, y una receptividad activa a ideas y opiniones", asegura. Consiguió recolocarse y asegura que sigue aplicando los mapas mentales en su actividad diaria.



Roque Sagnier, de 49 años

ENTREVISTA a Juan Martínez, ex parado

## "No sabía venderme"

Tras más de veinte años en el sector de las tecnologías de la información, Juan Martínez se vio afectado por una reestructuración en la multinacional donde trabajaba. "Ya no recordaba lo que suponía buscar empleo —reconoce—. Pese a haber sido un comercial y directivo de éxito, me era muy difícil venderme a mí mismo". Tras ocho meses participando en diversos procesos de selección regresó a Esade, donde había cursado un MBA hace 19 años, para participar en un programa para ex directivos. "Aprendí a utilizar los mapas mentales y aplicar una metodología a mis acciones, hasta entonces muy intuitivas. En dos meses ya tenía un nuevo empleo", destaca.



Juan Martínez, de 48 años

otros elementos que están enlazados y organizados de forma radial alrededor de una idea o palabra clave central. Maite Usón, profesora de Esade, cree que este sistema resulta muy útil para organizar los pasos que seguir en un proceso de búsqueda de empleo. "Cuando una persona se queda sin empleo, especialmente si tiene cierta edad, se encuentra ante una situación totalmente desconocida —explica la profesora—. Tiene una vaga idea de cosas que sabe que tiene que hacer pero es incapaz de definir con certeza los pasos que tendrá que seguir en su actividad diaria a partir de ese momento".

Por ejemplo, Usón utiliza los mapas mentales en seminarios que imparte en Esade Alumni dirigidos a directivos mayores de 50 años en paro. "Si pides a una persona de esta edad que haga una lista de las tareas que tiene que hacer para buscar trabajo, se bloquea —explica—. En cambio, si les propones que dibujen un mapa con todas las palabras que se les ocurran relacionadas con la búsqueda, salen multitud de ideas". Un ejemplo es el mapa mental sobre estas líneas, ideado por la propia Usón, aunque cada candidato puede elaborar uno ajustado a su situación personal.

"Primero el candidato debe escribir todo lo que se le ocurra relacionado con la búsqueda de empleo, y después ir haciendo asociaciones entre las ideas", explica Usón, que recuerda que la búsqueda de empleo "es como un plan de marketing": hay que tener claro el producto (las características del candidato), investigar el mercado (los sectores y empresas que le interesen) y analizar cómo se va a colocar el producto-candidato en el canal (el mercado laboral). Finalmente, debe fijarse un calendario de acción porque, tal y como recuerda Usón, "buscar trabajo no consiste en ponerse un traje y esperar a que te llamen".