

Cómo lidiar con los recortes de personal y la pérdida de empleo.

Mientras que algunas personas pueden considerar la pérdida de trabajo como un desafío que abre nuevas oportunidades, la mayoría asocia la pérdida de trabajo con fuertes emociones negativas. Es natural tener algunos sentimientos negativos (especialmente al principio) después de una pérdida de trabajo.

Problemas comunes asociados con la pérdida de un trabajo:

- **Pérdida de identidad profesional.** El desempleo a menudo puede conducir a una pérdida de la autoestima. Cuando se pierde un trabajo, también se podría perder parte del sentido de identidad.
- **Pérdida de una red.** Cuando su vida social ha estado fuertemente vinculada al trabajo, muchas "amistades laborales" en curso se detienen repentinamente. Los viejos amigos y colegas a menudo no llaman porque se sienten incómodos o no saben qué decir.
- **Falta de preparación emocional.** Si ha trabajado en el mismo empleo durante mucho tiempo, es posible que se sienta devastado y poco preparado.

Consejos para hacer frente a la pérdida de empleo

Hay muchas cosas que puede hacer para tomar el control de la situación y mantener un buen estado de ánimo, como cuidarse a sí mismo, tender la mano a los demás y reexaminar si esta trayectoria profesional lo hace feliz.

- **Dese tiempo para lamentar la pérdida.** La pérdida se manifiesta de muchas formas: pérdida de ingresos, actividad con propósito y autoconfianza, red social basada en el trabajo, rutina diaria, sensación de seguridad, etc. Tómese tiempo para procesar sus sentimientos.
- **Pida una referencia.** Si la pérdida del trabajo se debe a un recorte de personal o a algo no relacionado con su rendimiento, debe solicitar una referencia. Si se retira en términos desfavorables, puede tratar de obtener una referencia positiva o neutral.

- **No corte sus conexiones.** Las emociones se desatan cuando perdemos un trabajo, sin embargo, enojarse o vengarse durante sus últimas horas o días no es productivo. No es raro perder un puesto en una empresa y luego tener la oportunidad de volver a trabajar para esa misma empresa. Los colegas advierten y recuerdan cuando alguien es capaz de mantenerse positivo y constructivo durante situaciones de alto estrés.
- **No hable mal de su empleador anterior a posibles empleadores.** Solo le hará verse mal. No es aconsejable que el entrevistador piense que es difícil trabajar con usted. Los empleadores saben que perder un trabajo, independientemente de la razón, es muy angustiante y cuando usted mantiene una actitud positiva, eso se notará.

Consejos de búsqueda de empleo

Después de permitirse un poco de tiempo para hacer frente y reflexionar sobre su pérdida de trabajo, tenga en cuenta estos consejos al iniciar su búsqueda de trabajo.

- **Reconstruya su autoestima.** Haga una lista de todo lo que hace bien y lo que le gusta y aprecia de usted mismo. Hable con excompañeros de trabajo y exgerentes y pídeles que le den una referencia.
- **Cree su red y evite el aislamiento.** Corra la voz sobre su búsqueda de empleo. Haga conexiones personales con personas en su campo, establezca entrevistas informativas con empresas que le interesen.

- **Use su sistema de apoyo.** Identifique a las personas en su vida que lo conocen y pídale que le ayuden durante la transición. Piense en las formas en que pueden ayudarlo. Podría ser escuchándolo, poniéndolo en contacto, proporcionándole recursos para obtener asistencia financiera, etc.
- **Mantenga una rutina diaria regular.** Buscar un trabajo es un trabajo en sí mismo. Haga actividades de búsqueda de empleo en línea por la mañana, establezca redes contactos por la tarde y dedique tiempo para actividades de cuidado personal como el ejercicio.
- **Tenga claro lo que quiere.** Tómese un tiempo para reflexionar sobre sus fortalezas y debilidades y qué tipo de trabajo disfruta. Cuanto mejor se conozca a sí mismo, más probable es que encuentre un nuevo trabajo que le proporcione una mayor satisfacción.
- **Escriba en un diario.** Las investigaciones han demostrado que los trabajadores despedidos que pasan 30 minutos al día escribiendo sobre su situación de desempleados regresan a trabajar significativamente más rápido que quienes no llevan un diario. Se ha demostrado que el ejercicio mitiga sus emociones intensas y alivia la forma en que las personas se sienten acerca de su situación.
- **Sea menos exigente con usted mismo y con su familia.** El desempleo es un momento estresante para toda la familia. No cargue con la responsabilidad usted solo. Hable con su familia y escúchelos también. Construya el espíritu familiar a través de actividades familiares positivas.
- **Envíe notas de agradecimiento.** Una nota rápida de agradecimiento después de una entrevista que enfatice su interés y adecuación al trabajo le hará destacar. Recuerde que solo el 50 % de los candidatos envía notas de agradecimiento, pero el 85 % de los gerentes de contratación informa que las notas de agradecimiento posteriores a la entrevista influyen en sus decisiones sobre a quién contratar.
- **Voluntariado.** Los estudios han demostrado que el voluntariado ofrece beneficios físicos y emocionales, incluidos una reducción en el estrés y un mejor estado de ánimo. Busque una organización sin fines de lucro alineada con sus intereses y retribúyale a la comunidad. Se sentirá más feliz y saludable y aumentará su exposición a las oportunidades de establecer redes de contacto.



Escanee el código QR para visitar el sitio web para miembros. Seleccione su empleador para acceder a sus beneficios o llame a su programa para comenzar.