

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.

Estos son algunos de los sentimientos y experiencias que puede tener después de perder su trabajo:

- **Pérdida de identidad profesional.** Los profesionales se identifican fuertemente con sus carreras. El desempleo a menudo puede conducir a una pérdida de la autoestima. Ser empleado genera respeto en la comunidad y en la familia. Cuando se pierde un trabajo, también se podría perder parte del sentido de identidad.
 - **Pérdida de una red.** La pérdida puede ser peor 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. Muchos no quieren que se les recuerde lo que podría pasarles. Además, cuando se mezclan el trabajo y las actividades sociales, como con picnics de empresa y cenas, la pérdida de empleo puede ser difícil para todos los miembros de la familia que participaron en esas actividades.
 - **Falta de preparación emocional.** Aquellos que nunca han estado desempleados pueden no estar emocionalmente preparados para la pérdida del empleo y pueden estar devastados cuando eso sucede. Es natural y apropiado sentirse así. Usted puede observar que a algunas personas que conoce la pérdida de trabajo no las afecta tan fuerte como a usted. Es posible que estén más preparados para ese momento de incertidumbre.
- **Dése tiempo para lamentar la pérdida.** La pérdida se manifiesta de muchas formas: pérdida de ingresos, actividad con propósito, autoestima y autoconfianza, red social basada en el trabajo, rutina diaria, sensación de seguridad, etc. Enfrente sus sentimientos. Escriba cómo se siente. Expresé todo lo que siente por haber sido despedido o estar desempleado. Incluya todas las cosas que le gustaría haber dicho a sus jefes anteriores, pero no lo hizo.
 - **Retírese como un ganador.** Tal vez quiera decirle a su jefe o compañeros de trabajo lo que realmente piensa de ellos. No lo haga, incluso si siente que realmente se lo merecen. Nunca sabe con quién se encontrará en el camino y con quién tendrá que volver a trabajar algún día.
 - **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 desfavorable puede tratar de obtener una referencia positiva o neutral. Las referencias serán útiles en su búsqueda de empleo.
 - **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 en los meses o años venideros descubrir que tiene 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.** Sólo 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 angustioso y cuando usted mantiene una actitud positiva, eso se notará.

Consejos para hacer frente a la pérdida de empleo

Hay muchas cosas que puede hacer para tomar el control de esta situación mientras mantiene una actitud positiva. Puede superar este momento difícil cuidando de usted mismo, acercándose a los demás y reexaminando si esta trayectoria profesional lo hace feliz.

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.** Una actitud positiva aumenta su probabilidad de tener éxito. Evite menospreciarse. 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 pídale que le den una referencia.
- **Construya su red.** Corra la voz sobre su búsqueda de empleo. Haga conexiones personales con personas en su campo, establezca entrevistas informativas con empresas que le interesen. Acuda a las personas en las que confía para obtener apoyo y no se aíse.
- **Use su sistema de apoyo.** Identifique a las personas en su vida que saben por lo que está pasando 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. Concéntrese en lo que puede controlar, como organizar reuniones sobre cómo establecer redes de contacto, actualizar su CV y adaptarlo a empresas específicas, explorar oportunidades de aprendizaje.
- **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 se sienten acerca de su situación. Algunas personas consideran útil escribir todos los días acerca de las cosas en sus vidas por las que están agradecidas.
- **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. Las horas de diversión juntos es lo que mantiene a las familias unidas durante periodos de bastante tensión.
- **Evite el aislamiento.** Manténgase en contacto con sus amigos, incluso excompañeros de trabajo, si puede hacerlo cómodamente. Las personas desempleadas a menudo experimentan una sensación de aislamiento y soledad. Vea a sus amigos; hable con ellos; socialice con ellos. Usted es la misma persona que era antes de estar desempleada. Lo mismo ocurre con las actividades que puede haber disfrutado en el pasado. Evalúelos. ¿Cuál puede permitirse continuar? Si considera que sus viejas aficiones o actividades no pueden ser parte de su nuevo esquema presupuestario, tal vez pueda sustituir nuevas actividades que sean menos costosas.
- **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 envían notas de agradecimiento, pero el 85 % de los gerentes de contratación informan 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.