



Cómo lidiar con la pérdida del empleo

El cambio también puede traer consigo una gran oportunidad



El entorno empresarial actual está en constante evolución ya que se ajusta a las tendencias del mercado, la nueva competencia, la tecnología, etc. La reestructuración, la subcontratación y la reducción de personal son lugares comunes que reflejan nuestro mundo en constante cambio.

Aún la pérdida del empleo puede ser algo común, sigue siendo una experiencia estresante a nivel financiero, mental y emocional. La pérdida inesperada del empleo suele venir acompañada de emociones como el miedo, la ansiedad, la negación, la ira y la tristeza. La persona afectada puede llegar a cuestionar su identidad y su propósito. Muchos luchan con sentimientos de impotencia. Sus relaciones y su sensación general de bienestar también pueden verse afectadas por la pérdida del empleo.

El cambio implica decir adiós a la vieja normalidad tal como la conocía, lo cual puede ser difícil. Es posible sentirse tentado a asumir inmediatamente lo peor y sentirse abrumado por el miedo y la tristeza. Sin embargo, la realidad es que el cambio también puede traer consigo grandes oportunidades.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a atravesar el proceso de despedida y determinar el camino a seguir.

El cambio también puede traer consigo una gran oportunidad



Reconozca su aflicción

La pérdida de un trabajo es solo eso: una pérdida. La aflicción es natural y normal cuando uno experimenta una pérdida. Tomarse el tiempo para reconocer lo que siente al escribirlo o hablar con un amigo o un profesional puede ayudarlo a procesar su dolor.



Sea amable consigo mismo

El autocuidado es muy importante. Coma bien. Duerma lo suficiente. Conéctese con quienes sienten cariño por usted. Sea deliberado en la toma de descansos para relajarse. Evite el consumo excesivo de alcohol, sustancias y comida chatarra. Utilice su sentido del humor. Sea amable con alguien. El mero acto de hacer algo por los demás es gratificante y es probable que también enriquezca la relación con esa otra persona.



Mantenga una actitud positiva

Si bien es posible que no haya tenido control en la pérdida de su empleo, usted es el dueño de su actitud. Es posible que le vengan a la mente pensamientos negativos basados en el miedo respecto a la situación

y su capacidad para atravesarla de forma exitosa. Contrarreste deliberadamente esos pensamientos con evidencias de lo contrario. ¿Cuándo ha superado con éxito desafíos en el pasado? ¿Qué lo ayudó entonces? ¿Hay algo que pueda aplicar a esta situación? Aceptar que el cambio implica un período de incertidumbre. Usted estaba acostumbrado a cómo eran las cosas. Conocía su papel y cómo desempeñarlo bien. Ahora está explorando cómo lucirá su nueva normalidad. Esta fase se caracteriza por la incomodidad, pero también por la creatividad. Mantener una mentalidad flexible puede ayudarlo a considerar diversas perspectivas e identificar nuevas oportunidades. Las personas pueden sentir una amplia gama de emociones mientras superan la incertidumbre, tanto positivas como negativas. Reconozca sus sentimientos y tenga la determinación de pensar positivamente.



Desarrolle un plan respecto a sus necesidades financieras

- Evalúe todas las fuentes de ingresos. Es posible que su empresa haya incluido beneficios financieros o de otro tipo como parte de su salida de la empresa. Comprenda los detalles y cómo aprovechar los recursos proporcionados. Considere explorar el posible recurso de los beneficios por desempleo que ofrece su estado.
- Cree un plan de gastos de emergencia. Puede optar por reducir sus gastos evitando compras no esenciales hasta que haya identificado su próximo paso profesional.
- Considere un seguro temporal. Hay varias formas de adquirir un seguro de salud y su empleador anterior puede ofrecerle algún tipo de beneficio.



Evalúe sus objetivos educativos y profesionales

Revise aquello que le brinda un sentido de propósito y satisfacción en el trabajo. Explore opciones para nuevas carreras y capacitación.



Dé sus próximos pasos

- **Involucre a su red de contactos:** hable con sus amigos y conocidos sobre el trabajo que desea y lo que puede ofrecer en el puesto. Pídales que lo pongan en contacto con personas que puedan tener vacantes.

- **Desarrolle un plan:** el tiempo que lleva encontrar un nuevo empleo puede variar. Mantener una rutina y escribir metas diarias puede ayudarlo a mantener su motivación y hacer que su búsqueda de empleo sea productiva. Mantenga la calma. Sea positivo. Concéntrese en lo que está bajo su control. Considere un empleo temporal mientras busca un puesto permanente.
- **Forme su equipo:** conéctese con familiares y amigos para recibir apoyo. Explore las opciones de asesoramiento que su empleador le haya brindado como parte de su salida de la empresa.



Recuerde:

Esto es algo temporal. Usted ha pasado por cosas difíciles antes y, sin duda, superará la pérdida de su empleo. Manténgase positivo y busque las oportunidades que le brinda el cambio.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC