



## **Cómo lidiar con la pérdida de empleo**

El cambio también puede traer una gran oportunidad



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

La pérdida de trabajo puede ser común, pero sigue siendo una experiencia estresante financiera, mental y emocionalmente. La pérdida inesperada del trabajo a menudo va acompañada de emociones como el miedo, la ansiedad, la negación, la ira y la tristeza. Pueden surgir preguntas sobre la identidad y el propósito de uno. Muchos luchan con sentimientos de impotencia. Sus relaciones y su sensación general de bienestar también pueden verse afectadas por la pérdida del trabajo.

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

Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a navegar el proceso de despedida y su camino a seguir.

## El cambio también puede traer una gran oportunidad



### Reconozca su dolor

La pérdida de un trabajo es solo eso: una pérdida. El duelo 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.



### Trátese bien

El autocuidado es muy importante. Alimentarse bien. Duerma lo suficiente. Conéctese con los que ama. Tome a conciencia descansos para relajarse. Evite el uso excesivo de alcohol, sustancias y comida chatarra. Use su sentido del humor. Sea amable con alguien. El mero acto de hacer 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 el control de la pérdida de su trabajo, usted es quien domina su actitud. Es posible que le vengan a la mente pensamientos negativos basados en el miedo sobre la situación y su capacidad para manejarla con éxito. Contrarreste deliberadamente esos pensamientos con evidencia de lo contrario. ¿Cuándo ha superado con éxito los desafíos en el pasado? ¿Qué le ayudó entonces? ¿Hay algo que pueda aplicar en esta situación? Acepte que el cambio implica un período de incertidumbre. Estaba acostumbrado a cómo eran las cosas. Sabía su rol y cómo hacerlo bien. Ahora está explorando cómo será 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 tener una amplia gama de emociones mientras superan la incertidumbre, tanto positivas como negativas. Reconozca sus sentimientos y tenga la determinación de pensar positivamente.



## Planifique 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. Comprender los detalles y cómo aprovechar los recursos proporcionados. Considere explorar el posible recurso de los beneficios de 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 contratar un seguro temporal. Hay varias formas de adquirir un seguro de salud y su empleador anterior puede ofrecerle algún tipo de beneficio.



## Evalúe la educación y los objetivos profesionales

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



## Dé sus próximos pasos

- **Conéctese:** hable con sus amigos y conocidos sobre el trabajo que desea y lo que puede ofrecer en el puesto. Pídales que le ayuden a contactarse con personas que puedan tener vacantes.
- **Haga un plan:** el tiempo que lleva encontrar un nuevo trabajo puede variar. Mantener una rutina y escribir metas diarias puede ayudarlo a mantener su motivación fuerte y hacer que su búsqueda de trabajo sea productiva. Mantenga la calma. Sea optimista. Concéntrese en lo que está bajo su control. Considere un trabajo temporal mientras busca un puesto permanente.
- **Forme su equipo:** conéctese con familiares y amigos para obtener apoyo. Explore las opciones de asesoramiento que su empleador le haya brindado como parte de su salida de la empresa.



### Recuerde:

Esta es una temporada. Ha pasado por cosas difíciles antes y superará la pérdida de su trabajo. Mantenga una actitud positiva y busque la oportunidad en el cambio.



## Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.

# Optum

**Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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