

# Lidiar con la pérdida del empleo

El entorno empresarial actual evoluciona de manera continua a medida que se adapta a las tendencias del mercado, la nueva competencia y la tecnología, etc. Todo el tiempo ocurren reestructuraciones, subcontrataciones y reducciones de personal, y reflejan nuestro mundo en constante cambio.

La pérdida del empleo puede ser común, pero sigue siendo una experiencia estresante financiera, mental y emocionalmente. La pérdida inesperada del empleo suele ir acompañada de emociones como miedo, ansiedad, negación, enojo y tristeza. Pueden surgir preguntas sobre nuestra identidad y propósito. Muchas personas sienten 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 antigua normalidad tal como la conocía, lo cual puede ser difícil. Puede resultar tentador suponer de inmediato lo peor y sentirnos abrumados por el miedo y la tristeza. Sin embargo, el cambio también puede conllevar grandes oportunidades.

Las siguientes sugerencias pueden ser útiles a la hora de atravesar el proceso de despedida y reflexionar sobre cómo seguir.



## Reconocer su dolor

La pérdida de un empleo es solo eso: una pérdida. El dolor es natural y normal cuando se experimenta una pérdida. Tomarse el tiempo para reconocer lo que siente escribiéndolo o hablando con un amigo o un profesional puede contribuir a que procese el dolor.



## Ser amable consigo mismo

El cuidado personal es muy importante. Coma bien. Duerma lo suficiente. Permanezca en contacto con sus seres queridos. Decídase a tomar descansos para relajarse. Evite el consumo excesivo de alcohol, sustancias y comida chatarra. Utilice su sentido del humor. Sea amable con alguien. El mero hecho de hacer algo por los demás es gratificante, y es probable que también enriquezca la relación con esa persona.

## Mantener una actitud positiva

Aunque no haya podido controlar la pérdida de su empleo, su actitud depende de usted. Tal vez le vengán a la mente pensamientos negativos basados en el miedo respecto de la situación y su capacidad para afrontarla con éxito. Contrarreste intencionalmente esos pensamientos con pruebas de lo contrario. ¿Cuándo afrontó con éxito desafíos en el pasado? ¿Qué fue de ayuda en ese momento? ¿Puede aplicar algo en esta situación? Acepte que el cambio implica un período de incertidumbre. Se acostumbró a cómo eran las cosas. Sabía su función y cómo desempeñarla bien. Ahora explora cómo será su nueva normalidad. Esta fase se caracteriza por la incomodidad, pero también por la creatividad. Tener una mentalidad flexible puede ser útil a la hora de considerar diversas perspectivas e identificar nuevas oportunidades. Las personas pueden experimentar una amplia gama de emociones mientras abordan la incertidumbre, tanto positivas como negativas. Reconozca sus sentimientos y piense positivamente.

## Planificar 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 esta. Comprenda los detalles y cómo aprovechar los recursos proporcionados. Considere explorar los posibles beneficios de desempleo que ofrece su área.
- **Cree un plan de gastos de emergencia.** Puede optar por reducir sus gastos al evitar compras no esenciales hasta que haya identificado su próximo paso profesional.
- **Considere un seguro temporal.** Hay varias formas de adquirir un seguro médico, y tal vez su empleador anterior ofrezca algún tipo de beneficio.

## Evaluar los objetivos educativos y profesionales

Vuelva a pensar en lo que le aporta una sensación de propósito y satisfacción en el trabajo. Explore opciones de nuevas carreras y capacitaciones.

## Dar el siguiente paso

- **Establezca una red de contactos.** Hable con sus amigos y conocidos sobre el empleo que desea y lo que puede ofrecer en el puesto. Pídales que lo pongan en contacto con personas que puedan tener vacantes.
- **Haga un plan.** El tiempo que lleva encontrar un nuevo trabajo puede variar. Seguir una rutina y escribir objetivos diarios puede contribuir a que mantenga su motivación y a que su búsqueda de empleo sea productiva. Mantenga la calma. Tenga una actitud positiva. Concéntrese en lo que puede controlar. Considere tener un trabajo temporal mientras busca un puesto permanente.
- **Arme su equipo.** Permanezca en contacto 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:

Es una temporada. Ya superó dificultades antes y superará la pérdida de su empleo. Mantenga una actitud positiva y busque la oportunidad en el cambio.



### Apoyo crítico cuando lo necesite

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



**Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono local de los servicios de emergencia o acuda al centro de accidentes y emergencias más cercano.** Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus diferentes partes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones respecto de la cobertura.