

» Carreras & capital humano.

Cómo afrontar el despido

La aceptación es clave para superar el 'shock' y buscar un nuevo trabajo

BORJA VILASECA

Dado que la vida personal y profesional están repletas de principios y finales, los expertos en *coaching* y psicología laboral afirman que lo más importante para mantener la estabilidad emocional es saber afrontar con entereza los diferentes puntos de inflexión que vayan surgiendo por el camino. Así, como consecuencia directa de la crisis económica y financiera, más de 1,5 millones de españoles han perdido su empleo en el último año, según los datos de la Encuesta de Población Activa (EPA).

Es decir, que aunque mañana sea lunes, más de 4,1 millones de personas no van a ir a trabajar. Están en el paro, por lo que dispondrán de 24 horas diarias para sí mismas. Sin jefes, ni horarios, ni compañeros de trabajo. Sin rutina ni estrés ni mal humor. Completamente libres. Pero también sin sueldo. Y esto, "debido al funcionamiento del sistema monetario sobre el que se asienta la vida de cualquier ser humano, suele convertirse en una fuente de preocupación y tensión casi mayor que la que genera la propia actividad laboral", sostiene María José Dunjó, socia de la consultora Acambio, especializada en procesos de desarrollo, cambio y transición profesional.

Lo cierto es que "ser despedido por la empresa genera un *shock* emocional que suele afectar a la persona como cualquier otro duelo", afirma Dunjó. "Al igual que ocurre con otras pérdidas, las personas manifiestan sentimientos de ira, tristeza y miedo", añade. Entre otros efectos psicológicos, los parados "suelen sufrir una pérdida notable de autoestima, deteriorando el concepto que tienen de sí mismos". No en vano, "al formar parte de una sociedad que premia y ensalza la situación profesional, el desempleo genera un sentimiento de fracaso, de inferioridad, de vergüenza e incluso de culpa", subraya.

"Aunque la negatividad y el pesimismo formen parte del proceso de duelo, las personas que han sido despedidas han de recordar que quejarse, protestar y lamentarse no va a devolverles su puesto de trabajo". Más bien al contrario: "Esta actitud victimista suele mermar sus capacidades y habilidades, impidiéndoles desarrollar acciones útiles para la consecución de un nuevo empleo", concluye Dunjó.

De hecho, aunque muchos parados creen erróneamente que son los únicos que están padeciendo los síntomas derivados de la incertidumbre profesional, existen cinco etapas por las que atraviesan la gran mayoría de ellos. Así lo explica el psicólogo laboral Marcos Chicot, autor de *¿Me han despe-*



La primera reacción del despido es la negación de lo que ha sucedido. /GETTY

Casos de éxito

Para optimizar la transición laboral se recomienda que las personas busquen algún tipo de formación o asesoramiento. Esto es lo que hizo José Vicente, que recurrió a la consultora Acambio, donde al cabo de pocas sesiones logró conocerse mejor a sí mismo, reforzando sus puntos fuertes y trabajando los aspectos a mejorar. "Mi objetivo era introducirme en el ámbito de los recursos humanos (RR HH)". Y el proceso funcionó: "Me encuentro actualmente en una situación profesional gratificante y enriquecedora. El apoyo emocional recibido fue un regalo, más útil que el asesoramiento profesional, sobre todo en un momento de vulnerabilidad, en el

quedado! Afrontar el desempleo constructivamente (Plataforma). La primera es la negación de lo que ha sucedido, pues la persona no es capaz de asumir las consecuencias que implica ser despedida, tanto personal como profesionalmente.

Después llega la ira, con la que comienza a pensar y hablar negativamente acerca de la decisión tomada por su empresa, creyén-

dose víctima de sus circunstancias y buscando algún culpable sobre el que canalizar su malestar. Luego, la lucha, es decir, el intento de recuperar su puesto de trabajo a toda costa, negociando con algún responsable algo que es innegociable. La tristeza es el cuarto paso. Al reconocer su situación de desempleo, el parado se siente desanimado, frustrado y derrotado,

lo que puede llevarle a padecer un principio de depresión. Y, por último, la aceptación, cuando asume la responsabilidad y se pone en marcha para ver qué puede hacer para dar el siguiente paso en su camino profesional.

En opinión de Chicot, "para afrontar el despido de forma constructiva, lo recomendable es aprovechar la primera semana pa-

ra descansar, reflexionar y comunicar la noticia a la familia y los amigos". El paso siguiente es tener muy claro que "buscar trabajo es un trabajo en sí mismo", lo que implica "establecer una rutina productiva, con un método y un horario que permitan profesionalizar al máximo este proceso".

Este experto recomienda "redactar por escrito objetivos de corto y medio plazo", así como las acciones intermedias que están al alcance de la persona para conseguirlos. "Lo más importante es darle sentido a este proceso, para no caer en la desesperación", sostiene. Para Chicot, "una de las ocupaciones más productivas es la de activar la red de contactos". De ahí que sea fundamental comunicarse con el entorno, haciéndole saber que se está abierto a nuevas ofertas de trabajo. No en vano, se estima que a través de éstos se generan el 70% de las oportunidades profesionales.

Esos sí, "es importante que la persona dedique tiempo y espacio para reflexionar sobre qué es lo que verdaderamente le gusta y se le da bien, de manera que sus

contactos relacionen su candidatura con oportunidades laborales específicas, en consonancia con el valor añadido que pueda aportar". Y aquí es donde puede ser importante "invertir en cursos de formación".

Chicot también invita a las personas que están en paro a actualizar su currículo, "incluyendo las responsabilidades asumidas en su anterior empleo, así como las iniciativas y logros obtenidos". A la hora de entregarlo, "es muy recomendable incluir una carta de presentación y varias referencias de las personas para las que se ha trabajado con anterioridad". Y "entrenar la entrevista de trabajo de manera que la persona pueda responder con sinceridad y confianza a preguntas complicadas como: ¿por qué te despidieron?, ¿qué has estado haciendo durante el periodo de tiempo que has estado en el paro?". Y concluye: "Aunque al principio pueda parecerlo, el desempleo no es el fin del mundo. Tan sólo es un estado necesario de transición entre dos trabajos". ■

Para no deprimirse es recomendable pensar en el paro como un tránsito

Y que la búsqueda de empleo sea un trabajo con horario y metodología