

Cómo adaptarse al desempleo

El trabajo da sentido a la vida de las personas. A menudo, nuestros horarios y rutinas diarias están dictados por el trabajo que realizamos.

Cuando nos quedamos sin trabajo, generalmente sin que seamos culpables de ello, el desempleo puede tener un efecto devastador sobre nuestro bienestar afectivo. Más angustiante aún es darnos cuenta de que nuestros talentos y habilidades son prescindibles



Publicaciones sobre temas relacionados

- Técnicas para solucionar problemas
- Consejos útiles para conseguir trabajos de verano
- Creación de una red de conexiones
- Confección de un currículum vitae – Guía básica
- Dónde buscar trabajo
- Elementos no aparentes de la entrevista
- Demuéstrelo
- Evite cometer errores en su formulario de solicitud

Los sentimientos de insuficiencia y culpa sumados a las dudas sobre la autoestima son muy comunes cuando se pierde el trabajo. Es posible que algunas personas se sientan responsables de ello, incluso cuando las circunstancias fueron impuestas por la economía.

Recuerde que el problema del desempleo continuará mientras tanto el trabajo se reestructure, las grandes empresas reduzcan personal, la tecnología avance y se desarrollen más industrias de servicios.

Quienes están desempleados generalmente atraviesan por cuatro etapas.

Estos sentimientos son parte normal de la adaptación al desempleo. El grado de intensidad y la duración de estas etapas variarán de persona a persona.

Etapa 1

Negación y aislamiento

Los sentimientos de negación de la pérdida del empleo pueden ser expresados a través de un comentario como el siguiente: “¿Cómo pudieron hacerme esto después de todo lo que he hecho por la empresa?”

Algunas personas pueden seguir saliendo y volviendo a sus hogares como si todavía estuvieran trabajando, por lo que nadie sospechará que están desempleadas. Los trabajadores que experimentan la mayor negación y aislamiento después de la pérdida de su trabajo son los que no tuvieron ninguna advertencia y trabajaron durante muchos años en la empresa.

Durante esta etapa, una persona puede no ser muy locuaz sobre sus sentimientos y emociones y es posible que pase mucho tiempo a solas.



Etapa 2

Enojo o culpa

Una vez que se dan cuenta de que perdieron el trabajo, muchas personas comienzan a sentir enojo. Este enojo o culpa puede estar dirigido hacia el exterior, por ejemplo, a la gerencia, la organización, el supervisor inmediato, el sindicato, la competencia del exterior, los empleados extranjeros y posiblemente incluso a vecinos, familiares o amigos.

El enojo y la culpa pueden, además, estar dirigidos hacia adentro, por ejemplo: “Si hubiera terminado mi carrera... o trabajado más...” Una vez que el juego de “si hubiera...” comienza, se transforma en un círculo vicioso que no lo lleva a ninguna parte.

Etapa 3

Depresión

El enojo que se canaliza internamente es utilizado a menudo por los psicólogos para definir la depresión. Los sentimientos de inferioridad, baja autoestima, retraimiento y una tristeza abrumadora son sólo algunos de los síntomas que pueden durar semanas o meses después de la pérdida de un empleo.

Etapa 4

Aceptación y autoanálisis

Eventualmente, la persona desempleada comienza a concentrarse en el presente y en su situación actual. El sentimiento de “superemos esto” aparece. Durante esta etapa, el pensamiento se hace más objetivo y positivo. El darse cuenta de que no existe control sobre los hechos del pasado anima a las personas a pensar en nuevas metas. Una conclusión positiva es: “En realidad, yo tengo cosas importantes para ofrecer al mercado laboral actual.”



Department of Workforce Development