CÓMO LIDIAR CON UN DESPIDO

En caso de perder el empleo, conserve la calma

Cómo lidiar con un despido

En caso de perder el empleo, conserve la calma

Perder un trabajo es uno de los acontecimientos más estresantes de la vida. Perder un empleo tiene un aspecto práctico y otro emocional. En el aspecto práctico, se enfrenta a cómo pagar las facturas y encontrar un nuevo trabajo. En el aspecto emocional, puede sentirse avergonzado, traicionado o frustrado por haber perdido su trabajo. Es fácil sentirse abrumado y tomar medidas que pueden terminar afectándolo durante años.

Por otro lado, a largo plazo, la pérdida de su empleo puede abrir la oportunidad para que usted y su familia practiquen la planificación financiera, la cual quizás hayan estado posponiendo, y tal vez incluso encuentren un trabajo mejor pagado o más satisfactorio.

Estrategias para afrontar esta situación

Perder el trabajo está en el tope de la lista de eventos de la vida estresantes. Es fácil decir que hay que ser positivo mientras se busca un nuevo trabajo, pero hacerlo es otra cosa. El trabajo es una parte importante de nuestra identidad, y no tenerlo puede ser aterrador.

1. **Tómeselo con calma.** Perder un trabajo es traumático. En muchos sentidos, puede ser más agotador y estresante que cuando estaba trabajando. Entienda que es normal sentir una amplia gama de emociones, incluyendo una sensación de impotencia, miedo sobre el futuro y resentimiento hacia los amigos y la familia que "no lo entienden".

2. **Busque ayuda.** Hable con su médico o con un profesional de la salud mental si experimenta ataques de pánico, ansiedad o depresión. No asuma que debe simplemente "sacarlo de su mente". Puede que necesite ayuda externa. Si se aleja de su familia o de sus seres queridos, o se encuentra discutiendo o peleando frecuentemente con ellos, busque ayuda.
3. **Ayude a sus hijos.** Si tiene hijos, ellos pueden captar mucho más de lo que usted cree. Hable abiertamente con ellos sobre lo ocurrido, responda a sus preguntas y hágales saber que es su trabajo cuidar de la familia. Hay algunos libros que pueden ser útiles para hablar con sus hijos, como "*My Mommy Lost Her Job Today*", de Judy Delton, o "*When a Parent Loses a Job: A Workbook About My Parent's Job Loss*" de Denise McNaught.
4. **Desarrolle una rutina.** Busque una razón para levantarse por la mañana. Establezca un horario para buscar trabajo y hacer llamadas telefónicas. Salga a relacionarse con otras personas.
5. **Haga ejercicio.** Haga algo (poco costoso) que le guste pero que quizás haya estado posponiendo por estar demasiado ocupado. Caminar, montar en bicicleta o trabajar en el jardín, pueden ser buenos para aliviar el estrés y mantenerse saludable.
6. **No se desahogue con su cónyuge.** Si tiene cónyuge o pareja, no espere que le proporcione el 100% de su apoyo moral. Mantenga las líneas de comunicación abiertas, pero sepa que puede necesitar encontrar a otra persona que entienda por lo que está pasando. Puede que ellos también estén afligidos y asustados.
7. **Únase a un grupo de apoyo.** Reunirse con otras personas que entienden lo que está viviendo puede ser muy útil. Consulte con su oficina de desempleo local o busque en Internet.

Estrategias financieras

Muchas personas subestiman el tiempo necesario para recuperarse económicamente de un despido y continúan con sus gastos actuales, a menudo incluso utilizan tarjetas de crédito para llenar los vacíos. Esas deudas pueden acumularse rápidamente y volverse inmanejables si tarda más de lo esperado en conseguir un trabajo con un sueldo similar al anterior.

He aquí algunas medidas financieras que debe tomar para protegerse en caso perder su empleo:

1. **Averigüe de inmediato si tiene derecho a los beneficios de desempleo y, de ser así, qué cantidad le corresponde.** Visite www.dol.gov (en inglés) y haga clic en *unemployment* para obtener información sobre los beneficios por desempleo y enlaces a información de su estado. Infórmese de las normas y solicite inmediatamente para evitar retrasos. Pero no olvide que los beneficios por desempleo cuentan como ingresos gravables. Si no retiene impuestos sobre esos beneficios ahora, puede acabar teniendo una factura tributaria mayor de lo esperado el próximo mes de abril.
2. **Revise sus beneficios.** Averigüe qué tipo de indemnización puede recibir, si puede conservar el dinero que ha acumulado en un plan de retiro de la empresa y dónde se encuentra, si su empresa le ofrecerá ayuda para encontrar empleo o redactar el currículum, y si tiene horas extras no pagadas o pagos por vacaciones que haya ganado. Si no se va en malos términos, al menos debería pedir a su supervisor una carta de referencia y algunas sugerencias para su búsqueda de empleo.
3. **Elabore un presupuesto.** Esto puede ser una tarea

complicada cuando las cosas van bien, y aún peor cuando está bajo el estrés de ingresos reducidos. Pero si no tiene una buena idea de cuáles son sus gastos mensuales, es muy fácil acumular muchas deudas muy rápidamente. Asegúrese de anotar todos los gastos que tiene, incluso los pequeños, y aproveche esta oportunidad para ver lo que puede recortar o reducir mientras encuentra un nuevo empleo.

4. **Cree un plan para no incumplir con sus facturas.** Si cree que va a tener problemas para pagar sus facturas, busque ayuda cuanto antes. Si espera demasiado tiempo puede cometer errores que podrían llevarle a la bancarrota. Puede intentar llamar a sus acreedores para llegar a un acuerdo de pago más bajo de forma temporal, pero tenga en cuenta que, si su desempleo se prolonga más de lo previsto, puede que no sean comprensivos. Puede ser muy útil obtener la ayuda de una agencia de consejería de crédito, que puede trabajar con sus acreedores en su nombre para que usted pueda centrarse en su búsqueda de empleo.
5. **Manténgase asegurado.** Si estaba cubierto por un seguro médico, es posible que pueda continuar con su cobertura a través de COBRA. Es probable que tenga que pagar toda la prima, más un 2% de gastos administrativos, pero puede ser mejor que quedarse sin seguro. También es buena idea hablar con un agente de seguros sobre sus opciones para obtener un seguro médico temporal o individual, que en algunos casos puede ser más barato que COBRA. Puede consultar la Ley Affordable Care, también conocida como Obamacare. Dado que la cobertura se basa en los ingresos del individuo, puede ser una alternativa más barata.
6. **Haga planes de contingencia.** Aunque sea difícil de pensar, considere sus planes de contingencia si no puede encontrar un trabajo pronto con su antiguo salario o superior. ¿Tiene activos que pueda vender (por ejemplo, un bote o un

auto adicional)? ¿Podría mudarse a una casa más barata? ¿Tiene una póliza de seguro de vida con valor en efectivo al que pueda recurrir? Pero tenga cuidado de no eliminar todo lo que posee sin obtener una revisión profesional de sus opciones. Desfalcar los fondos de retiro o utilizar el valor acumulado de la vivienda para pagar las facturas puede parecer una buena idea en ese momento, pero si el desempleo se prolonga más de lo previsto, podría acabar sin nada a lo que recurrir.

7. **Sea frugal pero creativo.** Analice todos sus gastos y vea dónde puede hacer cambios hasta que se recupere. Comer afuera, por ejemplo, puede parecer una necesidad cuando está ocupado trabajando, pero podría dejar de hacerlo ahora que tiene más tiempo para comprar y cocinar.
8. **Solicite ayuda.** Muchas personas que han trabajado duro toda su vida se avergüenzan de pedir ayuda al gobierno y a organismos comunitarios cuando la necesitan. No haga eso. Usted paga esa ayuda cuando trabaja a través de sus impuestos y del dinero que dona para apoyar organizaciones benéficas. Averigüe qué recursos hay en su comunidad y obtenga la ayuda que merece.
9. **Comprenda sus opciones.** Identifique cuáles son sus opciones si no puede hacer el pago de su casa o de su auto. Siempre debe hablar con sus acreedores antes de retrasarse, pero entender lo que puede ocurrir en esas situaciones puede ayudar a aliviar el miedo a lo desconocido. Los prestamistas pueden ofrecerle un perdón de pagos, que puede reducir o pausar temporalmente sus pagos mensuales mientras busca otro trabajo.
10. **Considere el *crowdfunding*.** Sitios como www.GoFundMe.com le permiten recaudar dinero a partir de donaciones entre pares. Si su situación es especialmente grave, considere la posibilidad de publicar un evento de recaudación de

fondos en las redes sociales.

Estrategias para buscar empleo

1. **Revísese a usted mismo.** Ya se ha sometido a evaluaciones laborales en el pasado. Ahora es el momento de evaluarse a sí mismo. ¿Cuáles son sus habilidades? ¿Qué es lo que más le gustó de sus trabajos anteriores? ¿Qué no le gusta? ¿Qué le gustaría hacer más? Dedicar un tiempo a la reflexión puede ayudarle a pensar en nuevos trabajos o carreras que le gustaría explorar.

2. **Prepárese para el "papeleo".** Es probable que tenga que llenar muchas solicitudes, así que reúna su información. ¿Dónde ha trabajado y cuándo? ¿Cuáles fueron sus funciones y logros en el trabajo? Ponga toda esta información en un breve currículum y guarde una versión más larga para su referencia personal. También debería actualizar cualquier perfil profesional online, como sus páginas de LinkedIn o Indeed.
3. **Revise su reporte de crédito.** La mayoría de los empleadores hacen una revisión de antecedentes. Eso suele incluir también una revisión del reporte crediticio del solicitante del empleo. Revise el suyo con antelación para asegurarse de que es correcto y está actualizado.
4. **Manténgase alerta**. Las referencias personales son la mejor manera de encontrar y conseguir un trabajo. Póngase en contacto con todas las personas que conozca para que le den ideas y sugerencias sobre posibles trabajos y empleadores. Pregunte si puede utilizar su nombre cuando contacte con una referencia, y no olvide darles las gracias después.

5. **Haga su máximo esfuerzo.** Busque trabajo en Internet, en el periódico local y a través de las agencias de empleo locales.
6. ***Networking*.** Busque eventos locales de networking en su zona, donde pueda conectar con otros profesionales y promoverse. Puede hacer tarjetas personales por Internet a bajo costo, a través de sitios web como VistaPrint.com o puede imprimirlas en una tienda de materiales de oficina. Asegúrese de llevar muchas tarjetas a cada evento y haga un seguimiento inmediato de las conexiones que entable.
7. **Visite la biblioteca.** Su biblioteca local debería tener un gran número de libros que pueden ser útiles para todo, desde la redacción del currículum hasta descubrir lo que quiere hacer después. "*Changing Careers for Dummies*", de Carol McClelland, y "*Cool Careers for Dummies*", de Marty Nemko, son sólo dos ejemplos. Puede descargar los libros de la biblioteca en línea, por lo que puede obtener estos recursos incluso si no tiene tiempo para visitar su biblioteca local.
8. **Prepárese para las entrevistas de trabajo.** Elija la ropa que quiere llevar a las entrevistas y pida opiniones a sus familiares o amigos. Practique cómo responder a las preguntas de la entrevista. Reúna los documentos que va a necesitar (generalmente el permiso de conducir y la tarjeta de Seguro Social).
9. **Considere un cambio de carrera.** Si ha trabajado en un sector que está en declive o que está contratando en el extranjero, quizá quiera considerar un cambio de carrera. Antes de hacerlo, sin embargo, vea si puede encontrar una manera de trabajar o hacer prácticas en ese nuevo campo. No querrá pasar dos años convirtiéndose en asistente médico, por ejemplo, ¡sólo para descubrir que no le gusta trabajar con pacientes!
10. **Trabaje en ocupaciones secundarias.** Las aplicaciones de

transporte compartido y de reparto de comida siempre necesitan más conductores, y es más fácil que nunca encontrar trabajos autónomos en Internet. Puede que no gane mucho en comparación con su anterior sueldo, pero emprender varios trabajos secundarios puede ayudarle a llegar a fin de mes mientras continúa con su búsqueda de empleo.

11. **Trabajo temporal.** Puede que el trabajo temporal no sea su primera opción, pero puede ayudarle a pagar las facturas. Si lo trata como un "trabajo de verdad", puede que incluso le pidan que se quede después de su asignación temporal. Lo mejor del trabajo temporal es que puede probar diferentes empleadores y trabajos sin comprometerse a largo plazo.
12. **Cree su propio negocio.** Un negocio propio podría ser una forma de cambiar de rumbo y ganar un buen dinero haciendo lo que usted elija, pero también es muy arriesgado. La mayoría de los nuevos negocios no superan los dos primeros años. Si va a emprender un nuevo negocio, elija uno con una trayectoria sólida y escuche los consejos de otras personas con experiencia. Considere la posibilidad de hacer trabajos temporales y montar su negocio de forma paralela hasta que despegue. A menos que tenga mucho dinero en ahorros e inversiones, ahora no es el momento de arriesgarse con una idea no probada.

Evite las estafas en las solicitudes de empleo

Tenga mucho cuidado al proporcionar información personal a un posible empleador a través de Internet. Algunos ladrones de identidad han utilizado ofertas de trabajo falsas para recabar información sobre los consumidores. Estas ofertas de trabajo pueden parecer muy legítimas. Antes de proporcionar información personal por Internet, llame a la empresa a través de un número

publicado y verifique que el anuncio de empleo es legítimo.

Recursos adicionales

Busque empleo en:
LinkedIn.com
Indeed.com
Glassdoor.com
Monster.com

COBRA:

Las preguntas más frecuentes sobre COBRA se responden en el sitio web del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos en: dol.gov/dol/topic/health-plans/cobra.htm (en inglés)

Proyecto Nacional de Derecho Laboral:
nelp.org (en inglés)

Información sobre el seguro de desempleo:
Los enlaces a la información sobre los beneficios de desempleo estatales pueden encontrarse en careeronestop.org