

EMPLEO

¿SERÉ EL PRÓXIMO?

29%

de los españoles
tienen miedo aperder su empleo, según
una encuesta de Randstad

TRANSICIÓN PROFESIONAL

De luto por
el trabajo
perdidoTras un despido, se abre un periodo
de duelo que debe superarse
antes de buscar empleo de nuevo

Nuria Peláez

El duelo es un periodo de adaptación emocional ante la pérdida de algo o alguien. Aunque no se pueda comparar al dolor por el adiós de un ser querido, perder un empleo también genera en la mayoría de casos un estado de luto mental, en este caso por el puesto de trabajo. Es el duelo posdespido, un periodo de duración variable que, si no se controla, puede llegar a entorpecer la búsqueda de empleo o incluso derivar en un problema psicológico.

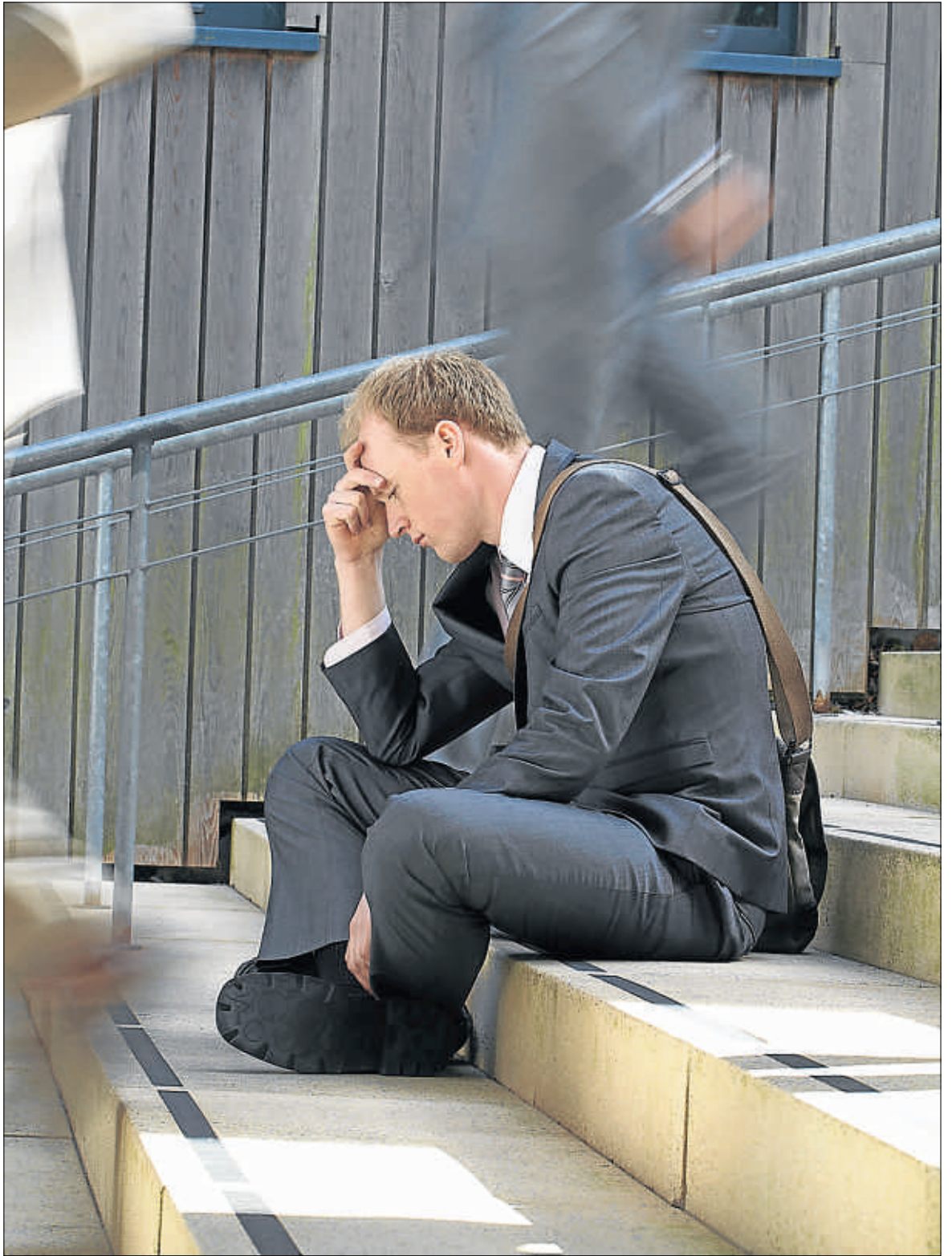
El duelo posdespido consta de varias fases, aunque no todos los afectados las experimentan con la misma intensidad. “La primera fase es la de la negación, el pensar que esto no puede pasarme a mí –explica Lola Vallejo, responsable de Transición Profesional y Coach Profesional de Atesora-. Después viene la ira al preguntarte por qué te han echado a ti y no a otro, seguido de la lucha por recuperar ese puesto y la tristeza cuando por fin eres consciente de que el despido es un hecho”. Finalmente, llega la aceptación, momento en que la persona ya está preparada para afrontar de nuevo la búsqueda.

Los afectados suelen responder al duelo con dos posibles reacciones opuestas: “Algunos se quedan bloqueados y entran en un estado de pasividad; otros, en cambio, se sumen en una sensación de hiperactividad y deciden empezar a enviar inmediatamente currículum a diestro y siniestro, sin pararse a reflexionar antes de lo que buscan”, explican Elena García Pont y Carles Polo, consultores de Desarrollo Profesional de la firma Evolucionat. Así, muchos profesionales cometen el error de empezar a buscar empleo antes de llegar a la fase de aceptación. La consecuencia, según Lola Vallejo, es que “desperdician contactos y oportunidades, porque

PSICOLOGÍA

Cuándo se
convierte en
un problema

Como ante cualquier otra situación de pérdida, en las primeras fases del duelo posdespido el afectado responde con desorientación, aturdimiento, ansiedad –con síntomas externos o no-, palpitations o conductas obsesivas de búsqueda de empleo, entre otras manifestaciones. A veces, superar este proceso de duelo puede requerir apoyo psicológico. “Conviene empezar a preocuparse y plantearse ir al médico si han pasado ya dos o tres semanas desde el momento del despido y la intensidad de la angustia y otros problemas asociados, como el insomnio, continúa siendo elevada”, explica el psicólogo Roger Puigdecenet, director del Centro de Psicología, Asesoramiento Personal y Salud Psigma. Aunque los asesores laborales recomiendan no acudir a procesos de selección hasta estar totalmente recuperados, Puigdecenet opina que enfrentarse de nuevo a la búsqueda de trabajo ayuda a superar el duelo. “Pero hay que volver de forma realista, evitando la impaciencia y la obsesión de encontrar trabajo enseguida, rechazando los sentimientos de culpa y cargándose de autoestima”, destaca. Que el duelo posdespido acabe haciéndose crónico o no depende, entre otros factores, de la personalidad del afectado. “Si se trata de una persona con personalidad neurótica, con tendencia a descontrolarse mucho, es fácil prever que sufrirá ante un despido”, apunta Puigdecenet. Si a ello se une un entorno poco favorecedor, el problema se puede hacer crónico y derivar en un estado depresivo conocido como “síndrome del paro”.



No todos los afectados experimentan el duelo con la misma intensidad ni duración

CULTURA RF / FRANK AND HELENA / GETTY IMAGES

un profesional en fase de duelo está hundido y lo transmite en las entrevistas a través de su lenguaje verbal y corporal, en lugar de venderse a sí mismo con energía positiva”.

La profundidad y duración del duelo posdespido depende de muchos factores. Por ejemplo, cuánto tiempo se llevaba trabajando en la empresa, el grado de satisfacción, la relación con los compañeros, el motivo de la desvinculación o el carácter individual o colectivo del despido, entre otros. Por ejemplo, en caso de expediente de regulación de empleo (ERE), el duelo puede comenzar ya cuando el afectado empieza a ver peligrar su puesto. “En casos así, a menudo el afectado saca todo su duelo al exterior antes del propio despido y, en el mismo momento en que se queda sin empleo, ya puede retomar

inmediatamente la búsqueda de uno nuevo”, explican García y Polo, de Evolucionat.

El momento en que se produce el despido también influye: las firmas de consultoría recomiendan siempre a las empresas que eviten despedir trabajadores en fe-

Tras la fase de negación –“esto no me puede pasar a mí”– viene ira, tristeza y, finalmente, aceptación

chas destacadas, como cumpleaños, nacimiento de hijos o fiestas especialmente señaladas “Si te despiden antes de Navidad, por ejemplo, te pasas todas las fiestas teniendo que explicar a la familia lo que te ha pasado, y el duelo

puede agudizarse”, señala García Pont.

Durante el proceso de duelo posdespido, la autoestima del afectado puede verse muy mermada. “Hay que saber distinguir y tener muy claro en todo momento que perder tu empleo no supone fracasar como persona, no te rechazan a ti sino a tu trabajo”, recuerda Maite Piera, autora del blog Tu Coach Virtual y del libro *Buscar trabajo para dummies*. A veces es el propio entorno quien mina la autoestima del candidato. “Tenemos casos de personas que llevan semanas sin trabajo y aún no se han atrevido a confesárselo a sus parejas, padres o hijos por temor a su reacción, e incluso matrimonios que han acabado divorciándose porque no han superado este proceso”, reconocen los consultores de Evolucionat.