



Cómo lidiar con la separación laboral

Gestionar el cambio y la transición



www.nationaleap.com



info@nationaleap.com



National EAP, Inc.



800.624.2593

ANALIZAMOS LAS REACCIONES COMUNES A LA SEPARACIÓN LABORAL

Ser separado del trabajo puede ser extremadamente difícil. La pérdida del trabajo se siente como algo personal. ¿Por qué? Porque gran parte de nuestra identidad y sentido del autoestima se deriva del trabajo que hacemos. Perder un trabajo significa algo más que perder los ingresos, incluidas la pérdida de la rutina, la pérdida de estabilidad y la pérdida de relaciones interpersonales. Además, puede hacernos sentir como si hubiéramos perdido nuestro sentido del propósito. Puede que nos culpemos o nos preguntemos qué hemos hecho mal.

A veces, podemos experimentar sentimientos de vergüenza o culpabilidad por no ser capaces de proporcionar estabilidad financiera, protección y/o apoyo a las personas que nos importan. Reaccionar ante el cambio es normal. Es normal sentirse abrumado, desorientado o simplemente asustado. No poder reconocer, admitir y gestionar las emociones asociadas al cambio puede llevar al extremo las reacciones normales y provocar cambios repentinos e inesperados en el comportamiento de las personas.

Emociones	Reacciones
<ul style="list-style-type: none"> • Shock • Pánico • Ira • Negociación • Depresión • Decepción • Culpa • Miedo: El miedo • desconocido: Perder algo • importante • Ira • Irritación • Frustración • Confusión 	<ul style="list-style-type: none"> • Esto NO puede estar bien. • ¿Perderé todo lo que tengo? • No puedo creerlo... • Tal vez todo fue un error. • Este es el final de mi camino. • No podré hacer lo que había planeado. • ¿De quién fue ESTA idea? • ¿Qué significa esto REALMENTE? • He trabajado aquí durante 10 años... • No puedo creerlo... • ¿Qué MÁS nos espera? • ¿Por qué ELLOS no nos dicen lo que está pasando? • ¿Qué camino debo tomar?

ESTRÉS ASOCIADO AL CAMBIO

Analizamos la respuesta de lucha, huida o parálisis

Lucha: trabajar en exceso para encontrar un nuevo empleo

Huida: en busca de una distracción

Parálisis: sensación de desesperanza y parálisis.

Concéntrese en lo que puede controlar: recuerde que tiene control sobre su presupuesto, la búsqueda de un nuevo trabajo, la satisfacción de las necesidades inmediatas a corto plazo (vivienda, comida, cuentas), familiarizarse con las prestaciones por desempleo...

El encuadre mental está bajo su control: ¿qué le preocupa? ¿De qué está agradecido? ¿Qué problema puede resolver activamente? Piénselo bien. Anote sus pensamientos o hable sobre ellos y, a continuación, inicie el proceso de resolución de problemas.

Centrarse en lo que está bajo su control ayuda a reducir la ansiedad. Procesar el impacto inmediato de la pérdida del trabajo le ayudará a dar un paso atrás y determinar lo que quiere de la siguiente etapa de su carrera.



ESTÉ ATENTO A LAS SEÑALES DE ALERTA DEL ESTRÉS

Físicos	Emocional	Cognitivo	Relacional
Cambios en el apetito	Ansiedad	Falta de concentración	Aislamiento
Cambios de peso	Mal carácter/irritabilidad	Menor productividad	Soledad
Taquicardia	Frustración	Falta de nuevas ideas	Insistencia
Resfriados frecuentes	Perspectiva negativa	Agitación	Falta de intimidad
Dolores de cabeza	Cambios de humor	Distracción	Disfunción sexual
Tensión muscular	Pesadillas	Olvido	Retraimiento
Fatiga	Depresión	Sentidos embotados	Retraimiento social
Insomnio	Risa nerviosa	Confusión	Intolerancia
Dolor de espalda	Llantos	Mente agitada	Arremeter contra la pareja
Hipertensión arterial	Preocupación	Pensamientos intrusivos	Resentimiento
Erupciones cutáneas/ problemas cutáneos	Sensación de vacío, duda, cinismo, apatía	Incapacidad para tomar decisiones	Excesivamente crítico/juzgador
Malestar digestivo	Fácil desánimo	Pérdida del sentido del humor	Problemas de pareja
Apretar/rechinar los dientes	Abrumo	Preocupación excesiva	Actitud negativa
Aumento del consumo de alcohol/drogas/tabaco	Aburrimiento	Pérdida de orientación/significado	Dificultad de comunicación
Inquietud	Risa inapropiada		Desconfianza

CONSEJOS ÚTILES PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

- Permítase llorar la pérdida: afronte los sentimientos y déjese llevar por el malestar.
- Acérquese a otros para mantenerse fuerte: póngase en contacto con familiares y amigos para que le apoyen.
- Encuentre otras formas de definirse y de dar sentido a su vida.
- Muévase para aliviar el estrés: intente realizar al menos 30 minutos de actividad física al día.
- Aliméntese bien para mantener la concentración y un horario de sueño normal.
- Manténgase positivo para conservar su energía: intente mantener su sentido de la esperanza.

Los trabajos nos brindan interacciones sociales, que nos ofrecen estructura, propósito y sentido a nuestras vidas. En este período de cambio y transición, pueden surgir sentimientos de traición por parte de su empleador, de impotencia sobre el rumbo de su vida o de culpa por algún defecto o error percibido.

Todas estas reacciones son normales.

- Tómese su tiempo para adaptarse: si se permite sentir, los sentimientos en algún momento se irán. Escriba sobre sus sentimientos y aproveche las salidas creativas para expresarse.
- Trabaje por la aceptación. Intente no disminuir la confianza en usted mismo, es esencial mientras busca un nuevo trabajo.
- Considere la pérdida de trabajo como un contratiempo temporal e intente aprender de la experiencia y volver a levantarse. La adversidad nos ayuda a hacernos más fuertes y resistentes.
- Mantenga el equilibrio en su vida: no permita que la pérdida o la búsqueda de empleo le consuman. Siga encontrando tiempo para realizar actividades divertidas y relajarse. Busque actividades que aporten alegría y propósito a su vida. Pruebe un nuevo pasatiempo o retome antiguos que disfrutaba. Pase tiempo en la naturaleza.
- Mantenga una rutina diaria regular. Cuando busque trabajo o esté preparando su currículum, establezca una hora de "inicio" y otra de "finalización", lo que le ayudará a ser más eficiente y productivo.
- Identifique rasgos positivos como habilidades constructivas, logros, éxitos, cosas de las que se sienta orgulloso. Esto le ayudará a recordar sus fortalezas

¿Quiere saber más? Eche un vistazo al "Kit de herramientas de inteligencia emocional" (Emotional Intelligence Toolkit) gratuito publicado por HelpGuide para conocer más sobre las herramientas para gestionar el estrés y las emociones.

<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-toolkit.htm>

ASUNTOS FAMILIARES: CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA DEL EMPLEO

- ✓ Cuénteles a su cónyuge/pareja lo que está ocurriendo en su carrera, independientemente de lo mala que parezca la situación. Si tiene hijos, sea abierto y sincero con ellos sobre lo que está pasando. Asegúrese de que sus hijos entienden que no es culpa de nadie. Los niños tienden a interiorizar las cosas y a culparse a sí mismos o a usted de la pérdida del trabajo. Mantenga un diálogo abierto al respecto
- ✓ Reconozca y acepte sentimientos atípicos de culpa, ira y miedo. La pérdida del empleo tiene muchos efectos, como culpa, ira, depresión e incluso sentimientos de alivio. Sin embargo, para la mayoría de la gente representa una especie de montaña rusa emocional; el corazón se le pone en la garganta y las bajadas y curvas son impredecibles.
- ✓ La persona desempleada necesita un lugar seguro en su cónyuge o pareja para experimentar estas reacciones. Su pareja tiene que proporcionar un lugar de diálogo interesado, que acepte que esos sentimientos tengan voz. Nunca convenza a alguien de lo que siente ni actúe como si un sentimiento "no tuviera sentido". No insinúe que su pareja desempleada ya debería "haberlo superado". Es posible que su pareja tenga que ser consciente de sus propios sentimientos de miedo o ira para ser un oyente receptivo. El asesoramiento de un profesional puede ayudar en este proceso.
- ✓ Igual que los médicos no deben tratar a sus propios hijos, las parejas no deben dirigirse mutuamente en la búsqueda de empleo. El apoyo, los ánimos, las ideas y los debates son estupendos, pero no lo es preparar el calendario y la lista de "cosas por hacer" para su pareja. En primer lugar, pone la responsabilidad donde no debe estar y puede minar aún más la confianza en uno mismo. En segundo lugar, la función conyugal de proporcionar apoyo emocional no es compatible con la de actuar como supervisor. Incluso si a un compañero le cuesta arrancar o está atascado en algún punto de la búsqueda de empleo, existen recursos profesionales de orientación profesional para darle el empujón adecuado.
- ✓ Esfuércese por mantener las rutinas y rituales familiares habituales.
- ✓ En tiempos difíciles, una reacción saludable es pasar más tiempo juntos. Sin embargo, con la pérdida del empleo, los horarios y rutinas habituales suelen alterarse, y eso puede interferir con las oportunidades de acercarse y compartir. Lo que antes se daba por sentado ahora está en juego y puede cambiar.
- ✓ Si antes de perder el empleo la pauta era cenar juntos los martes y los viernes, intente mantenerla. Si ambos disfrutaban de dar un paseo en bici los sábados, continúen haciéndolo. A veces, hay que hacer un esfuerzo consciente para programar actividades compartidas que en el pasado no requerían planificación.

*Las parejas que se enfrentan a la pérdida de empleo tienen que tomar decisiones difíciles y afrontar retos. Tener en cuenta los puntos anteriores ayudará a reducir tensiones innecesarias y a mantener a la pareja comprometida como un equipo para superar este problema. Si usted o los miembros de su familia inmediata necesitan asistencia adicional póngase en contacto con **National EAP al 800-624-2593**.*

SEGUIR ADELANTE TRAS LA PÉRDIDA DEL EMPLEO - CUATRO PASOS FUNDAMENTALES

1. Recursos financieros

Hay que abordar una serie de cuestiones prácticas. Un primer paso es determinar durante cuánto tiempo podrá mantenerse con sus recursos financieros. Elabore un presupuesto que le ayude a planificar. A menudo, la gente se toma el tiempo necesario para plantearse si conviene cambiar de profesión. Crear un plan para su futuro es el siguiente paso.

2. Desempleo

Una de las primeras cosas que hay que hacer es averiguar si se tiene derecho al subsidio de desempleo. Lo siguiente sería solicitar esta prestación. Hay ciertos criterios que deben cumplirse; el Centro de Servicios de Empleo o Recursos Humanos de su localidad podrá brindarle la asistencia necesaria. En el sitio web (www.dol.gov) encontrará información sobre el subsidio de desempleo, con enlaces a los sitios individuales de muchos Estados.

3. Seguro de enfermedad

Si su empresa le proporciona prestaciones sanitarias, solicite información sobre la continuidad de las prestaciones del seguro médico y de vida. La ley COBRA permite continuar la cobertura del seguro de enfermedad a través del plan de grupo con el abono de una cuota mensual.

4. Carta de referencia

Asegúrese de pedir una carta de referencia para tenerla en sus archivos. Los nuevos empleadores le pedirán referencias, y es mucho más fácil tenerlas en sus archivos que tener que llamar a su anterior empleador para conseguirlas.



RECURSOS

Páginas web

- Carreras e información profesiona: <https://www.careeronestop.org/>
- Administración de Empleo y Capacitación del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos: <https://www.dol.gov/agencies/eta>
- Departamento de Trabajo del Estado de Nueva York: <https://dol.ny.gov/>

Consejos para el curriculum

- Diseño y presentación de currículos, muestras, revisión de documentos laborales: https://owl.purdue.edu/owl/subject_specific_writing/professional_technical_writing/workplace_writers.html

Búsqueda de empleo

- <https://www.aarp.org/work/job-search/>
- <https://www.monster.com/>
- <https://www.indeed.com/>
- <https://www.careerbuilder.com/?cbRecursionCnt=1>
- <https://www.glassdoor.com/index.htm>
- <https://www.linkedin.com/>

Técnicas para entrevistas

- https://www.monster.com/career-advice/article/boost-your-interview-iq_
- <https://www.thebalance.com/job-interview-skills-to-get-hired-4138625>
- <https://www.businessnewsdaily.com/5836-top-interviewing-skills.html>



NATIONAL EAP TE RESPALDA

Recuerde que National EAP está aquí para ayudarte. Tienes acceso continuo a los servicios EAP hasta 90 días después de la terminación. Encontrarás una lista completa de los servicios EAP en MI EAP. Pónte en contacto con nosotros para obtener ayuda gratuita y confidencial. Estamos a tu disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudarle en sus distintas necesidades.

¿Buscas recursos adicionales?

- Inicia sesión en el Portal para miembros
- Escribe en la barra de búsqueda "pérdida de empleo" para ser redirigido a diversos recursos, artículos, consejos y herramientas.
- Consulte la pestaña "Trabajar" para obtener más ayuda.

HAGA CLIC AQUÍ para acceder a su Portal para miembros. UN y PW es el nombre de su empresa



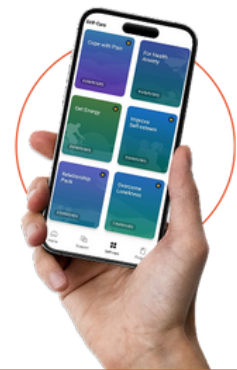
Salud Mental
para todos

Anónimo | Privado | Acceso 24/7

La separación del trabajo puede traer consigo una mezcla de emociones, desde la incertidumbre hasta una oportunidad. El Mindfulness ayuda a reconocer y procesar estos sentimientos con claridad, lo cual permite avanzar con resiliencia y confianza.

Para ayudarle a superar estos retos, **Wysa, la nueva plataforma de bienestar de National EAP, combina técnicas cognitivo-conductuales, mindfulness y conversaciones empáticas para contribuir a su bienestar.**

Esta aplicación privada y libre de prejuicios le ayuda a controlar el estrés y a desarrollar su resiliencia, ¡y es gratuita!



DESCARGAR WYSA

Escanee el código QR a continuación o haga clic aquí



Consulta financiera gratuita

Su viaje puede estar cambiando, pero su apoyo continúa. Durante los 90 días posteriores a la finalización de su relación laboral, seguirá teniendo acceso gratuito a los servicios de asistencia financiera a través de su Programa de Asistencia al Empleado.

Asistencia financiera

Consulte a profesionales financieros expertos (Profesionales con certificación CFP® y contadores públicos licenciados) para consultas telefónicas gratuitas de 30 minutos sobre temas como:

- Crédito y gestión de la deuda
- Presupuesto y ahorro
- Hipoteca y propiedad de viviendas
- Jubilación y planificación fiscal
- Préstamos para estudiantes y financiación universitaria

¿Necesita ayuda?
¡Comuníquese con
nosotros hoy mismo!

800-624-2593
info@nationaleap.com
www.nationaleap.com

