



# ¿ CÓMO HACER FRENTE A LA PÉRDIDA DE EMPLEO DE COMPAÑEROS DE TRABAJO?:

## Gestionar el cambio y la transición

**[www.nationaleap.com](http://www.nationaleap.com)**

490 Wheeler Road, Suite 102

Hauppauge, NY 11788

(800) 624-2593



# EXPERIMENTANDO UNA REDUCCIÓN DE PERSONAL (RIF)

Acaba de enterarse de la reducción de personal (RIF, por sus siglas en inglés) de su empresa. A pesar de ser un superviviente de este recorte, usted también se siente un poco víctima. Está de luto por la pérdida de sus compañeros de trabajo y debe adaptarse rápidamente al nuevo cambio organizacional. Los sobrevivientes de la RIF pueden experimentar emociones confusas, y lleva tiempo superarlas.

## REACCIONES HABITUALES ANTE UNA REDUCCIÓN DE PERSONAL:

- Sensación de pérdida de control
- Sentirse aliviado, agradecido
- Tristeza y dolor por sus compañeros de trabajo que perdieron sus empleos
- Culpa por haber sobrevivido a la reducción de personal
- Ansiedad (en espera de la próxima mala noticia)
- Desconfianza, ira e inseguridad
- Falta de motivación

La fuerza de las reacciones emocionales y la rapidez con la que una persona pasa de una reacción no constructiva a una constructiva varía con cada individuo en función de cada individuo. 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

- Shock
- Pánico
- Ira
- Negociación
- Depresión
- Decepción
- Culpa
- Miedo: El a lo desconocido
- miedo : Perder algo importante
- Ira
- Irritación
- Frustración
- Confusión

### Reacciones

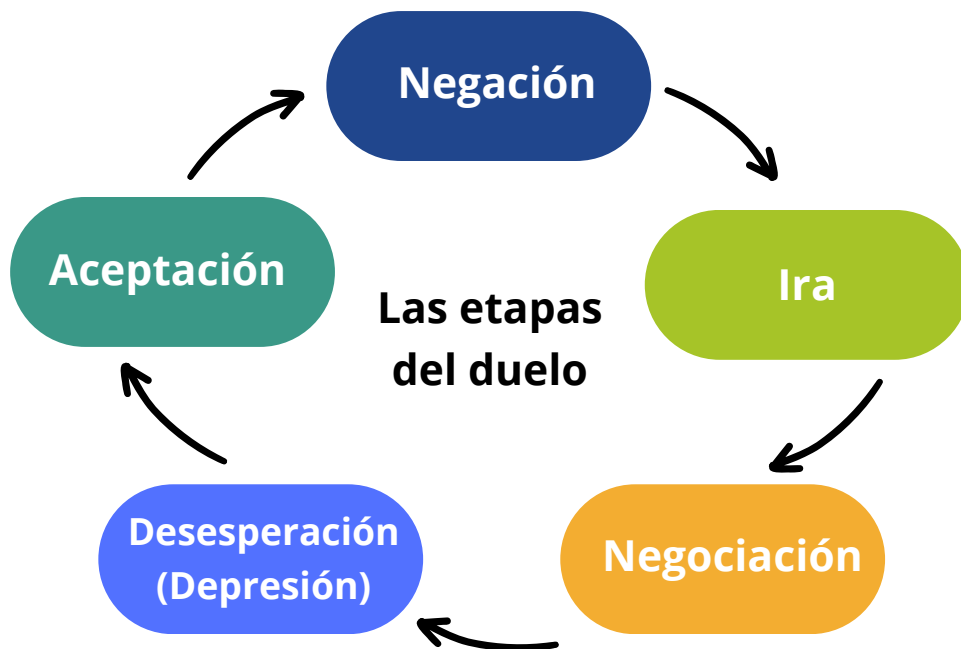
- Esto NO puede estar bien.
- ¿Perderé todo lo que tengo?
- No puedo creerlo...
- Tal vez todo fue un error.
- Este es el final de mi camino.
- No podré hacer lo que había planeado.
- ¿De quién fue ESTA idea?
- ¿Qué significa esto REALMENTE?
- He trabajado aquí durante 10 años...
- No puedo creerlo...
- ¿Qué MÁS nos espera?
- ¿Por qué ELLOS no nos dicen lo que está pasando?
- ¿Qué camino debo tomar?
- ¿Qué debo hacer ahora?

# FASES DE TRANSICIÓN

<p><b><u>Etapa 1</u></b> <b><u>FINAL</u></b></p>	<p>¿Cómo me las arreglaré? ¿Qué haré? ¿Qué pasará?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicio de la transición</li> <li>• Fin de un patrón de comportamiento existente: las responsabilidades anteriores cambian o terminan.</li> <li>• Emociones experimentadas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Conmoción e incredulidad</li> <li>◦ Negación</li> <li>◦ Ansiedad</li> <li>◦ Sensación de enfado</li> </ul> </li> </ul>
<p><b><u>Etapa 2</u></b> <b><u>ZONA NEUTRAL</u></b> <b><u>(Exploración)</u></b></p>	<p>¿Qué hago ahora? ¿Quién soy?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado transitorio entre el viejo y el nuevo comienzo.</li> <li>• Un momento en el que se recopila información sobre la situación actual y el futuro.</li> <li>• Se elaboran nuevos planes.</li> <li>• Emociones experimentadas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Confusión/caos/incertidumbre</li> <li>◦ Productividad rezagada</li> <li>◦ Miedo</li> </ul> </li> </ul>
<p><b><u>Etapa 3</u></b> <b><u>COMIENZO</u></b></p>	<p>¿Es esa la luz al final del túnel?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renovación y realineación</li> <li>• Se observa resiliencia personal.</li> <li>• Del proceso de planificación surgen nuevos objetivos y se establecen nuevas relaciones.</li> <li>• Emociones experimentadas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Aceptación</li> <li>◦ Esperanza</li> <li>◦ Acción y creatividad</li> <li>◦ Nuevas oportunidades</li> </ul> </li> </ul>

# LAS CINCO ETAPAS DEL DUELO

El duelo puede no sólo sentirse tras la pérdida de un ser querido. El duelo es una reacción emocional al cambio. Las cinco etapas del duelo pueden aplicarse tras sobrevivir a una reducción de personal. Las cinco etapas del duelo no son lineales; se puede pasar de una etapa a otra, y cada persona responde al duelo y a la pérdida de forma diferente. Es mejor no pensar en el duelo como una serie de etapas. Más bien, podemos considerarlo como una montaña rusa, llena de altibajos, subidas y bajadas. El viaje suele ser más duro al principio, pero los periodos difíciles tienden a ser menos intensos y más cortos a medida que pasa el tiempo. Sin embargo, lleva tiempo superar estas etapas. Ten paciencia contigo mismo.



**Negación:** incapacidad para aceptar la pérdida, evitación, shock, miedo, confusión

**Ira:** culpar a los demás, frustración, irritabilidad

**Negociación:** lucha por encontrar un sentido; cuestionamiento de las cosas

**Desesperación:** abrumado, triste, abatido, sensación de impotencia

**Aceptación:** aceptar la pérdida y seguir adelante con la vida

# CÓMO RECONOCER LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL DUELO Y LA PÉRDIDA

## **Signos Físicos**

- Dificultad para dormir
- Pérdida de apetito
- Dolores de cabeza
- Dolores físicos
- Agotamiento
- Inquietud
- Latidos rápidos

## **Signos Emocionales**

- Tristeza
- Anhelos
- Preocupación/ansiedad
- Ira
- Insensibilidad
- Culpabilidad
- Depresión
- Sensación de hipervigilancia
- Impotencia

## **Signos Sociales/Conductuales**

- Sentirse retraído o aislado
- Sentirse alejado de los demás
- Cuestionar la razón de su pérdida o cuestionar su propósito en la vida
- Olvidos
- Falta de interés por las cosas
- Llanto o sollozo
- Evitación de lugares donde los recuerdos son fuertes
- Disminución de preguntas

## **CUESTIONES A TENER EN CUENTA**

### **1. ¿Cómo me afectan los sentimientos de dolor y pérdida?**

Tenga en cuenta sus reacciones físicas, emocionales y de comportamiento ante el duelo.

### **2. ¿Qué hago actualmente para afrontar el duelo/la pérdida?**

Si le cuesta sobrellevar la situación, piense en qué puede hacer para mejorar su estado de ánimo (es decir, su autocuidado).

### **3. ¿A quién le puedo pedir ayuda?**

Piense en sus apoyos sociales y en quién puede ofrecerle un oído compasivo cuando se sienta mal.



# SALUD MENTAL PARA TODOS

## wysa SALUD MENTAL A PESAR DE

**Presentamos Wysa, la nueva plataforma de bienestar de National EAP y tu entrenador personal de bienestar con inteligencia artificial.**

Como programa clínicamente validado, Wysa combina técnicas de terapia cognitivo-conductual, ejercicios de mindfulness y conversaciones empáticas, ofreciéndote un espacio seguro para expresar tus emociones, gestionar el estrés y desarrollar resiliencia.

**Es un programa sin prejuicios, confidencial y disponible de forma gratuita.**

### ¿Qué obtendrás con Wysa?



**Acceso 24/7** a nuestro chatbot conversacional con inteligencia artificial



Biblioteca de **herramientas de cuidado personal** con respaldo científico

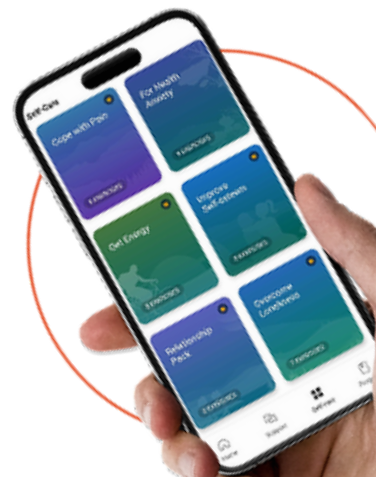


**Un espacio anónimo y seguro**



**Revisiones diarias** para ayudar a crear una rutina

**Anónimo • Privado**  
**Acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana**



**DESCARGAR WYSA**

Escanee el código QR a continuación o haga clic aquí



Si tienes dificultades para descargar la aplicación, ve a tu tienda de aplicaciones, descarga "Wysa" e introduce el código de referencia: **NATEAP25**

# NATIONAL EAP LE RESPALDA

Recuerde que National EAP está aquí para ayudarle. Póngase en contacto con nosotros para obtener ayuda gratuita y confidencial. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudarle en sus distintas necesidades.

## CONSEJOS PARA HACER FRENTE A LA PÉRDIDA DE EMPLEO DE COMPAÑEROS DE TRABAJO

- ✓ **Reconozca que sus emociones son legítimas:** Es normal sentir diversas emociones después de una RIF. La intensidad de las emociones actuales tarda en disiparse.
- ✓ **Póngase en contacto con su supervisor:** Si su supervisor/a está disponible y usted percibe que se preocupa por los empleados, el tiempo que pase con él/ella debería ayudarle a sentirse más tranquilo.
- ✓ **Mantenga la rutina diaria:** Intente recrear los patrones diarios que experimentaba antes de los despidos.
- ✓ **Sea amable consigo mismo; practique el autocuidado:** Cuídese comiendo bien, haciendo ejercicio y descansando cuando sea necesario. Evite estimulantes como la cafeína, el chocolate y la nicotina, y depresores como el alcohol.
- ✓ **Expresa sus sentimientos:** Comparta sus pensamientos y sentimientos con quienes le apoyan y ayudan. Acérquese a familiares y amigos.
- ✓ **Solicite ayuda profesional:** Si está tomando estas medidas pero se siente cada vez más preocupado o deprimido, busque ayuda de un consejero profesional. Llámenos al National EAP para obtener asistencia.
- ✓ **Contáctese con sus compañeros de trabajo en las redes:** Añadir a sus antiguos compañeros de trabajo a sus conexiones en Facebook, LinkedIn y otras redes sociales en línea es una forma estupenda de mantenerse en contacto y ayudar a ampliar su red de contactos para posibles oportunidades laborales.

### ¿Busca recursos adicionales?



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

