

Pérdida del Empleo. Capacidades y habilidades puestas a prueba **Psic. Cliserio Rojas Santes**

En la actualidad, y, dados los cambios económicos y financieros, es muy frecuente que la persona se enfrente a situaciones de incertidumbre y cambios constantes a cuanto se refiere al trabajo, ya sea por resultados no convenientes a la empresa, expectativas del trabajador o como cambio de estrategia comercial: las empresas deciden despedir a su personal.

La pérdida del empleo provoca un impacto psicológico que tendrá distintas consecuencias, según sea el apego que cada persona haya establecido con su trabajo.

En ese momento, el trabajador se bloquea, no lo puede creer y se siente la persona más desgraciada del mundo; existe el miedo a no contar con un sueldo mensual y siente rabia contra los jefes, los compañeros, contra la empresa, contra el gobierno y contra todo. Tiene sentimientos de confusión y culpabilidad por lo que hizo o dejó de hacer.

Etapas de duelo por la pérdida del trabajo

La pérdida de un trabajo, por más justificada que sea, ocasiona un duelo semejante al de cualquier otra pérdida, como el de un divorcio o la muerte de un ser querido. Estos sentimientos son normales y no debemos avergonzarnos de tenerlos. Siempre pasamos por un proceso común que es el siguiente: negación, coraje, negociación, depresión y aceptación (Kubler Ross).

Negación es pensar: "Esto no puede ser", "No me pueden hacer esto a mí" "Seguro es una broma". Ya que se descubre que no es ninguna broma, viene el coraje y el resentimiento hacia los directivos. El siguiente paso es la negociación: para que la empresa le permita quedarse, el trabajador a menudo deja que la misma empresa ponga sus condiciones. El reintegro laboral lamentablemente tiene lugar a menudo muy pocas veces. Entonces viene la depresión y sólo después la aceptación calmada y fría de la situación. En el momento de la depresión, si ésta se prolonga demasiado, el miedo y la vergüenza pueden inmovilizar en la búsqueda de un nuevo trabajo; la persona puede sentirse muy tímida para solicitar trabajos en los que podría desenvolverse muy bien, y tal vez acepta la primera oferta que le hagan, por mala que ésta sea. Sería oportuno recordar que en los momentos de crisis no se deberían de tomar decisiones. Otras etapas que pueden presentarse, además del shock, son un optimismo no real, o, al contrario, un pesimismo que raya en el fatalismo: sucede cuando no sólo la persona ve el destino incierto, sino que piensa que todo va a ser trágico. Esta última respuesta representa la transición de la inactividad a la frustración, y de allí a un estado final de apatía, donde la persona alcanza su nivel más bajo de autoestima: "me siento como un fantasma que camina".

¿Por qué tanto apego al trabajo?

El trabajo cumple diferentes funciones en cada uno de nosotros. El trabajo es el medio principal a través del cual la persona se relaciona con la sociedad y contribuye al mantenimiento de la misma. Este vínculo entre la persona y la sociedad posibilita, además, un sentimiento de participación y utilidad.

El trabajo provee los medios necesarios para la subsistencia. Da una imagen de nosotros mismos y al mismo tiempo da una posición y estatus reconocidos socialmente. Nos mantiene activos y ocupados. Nos permite la socialización con otros individuos. Es parte de la motivación positiva individual.

Una persona con una alta motivación por el trabajo sufre más los efectos del desempleo en su autoestima, y una baja autoestima puede ser un factor de predisposición para no encontrar un trabajo, si bien es posible que individuos con una alta autoestima tiendan a ocupar un estatus ocupacional más elevado debido a otros factores tales como la habilidad y logros académicos obtenidos o el nivel socioeconómico de la familia. Las personas con una baja autoestima tienden, también, a ser más flexibles a la hora de aceptar empleos peor retribuidos y con menor relación a su experiencia.

Trabajo y realización personal

El desempleo conduce a una disminución en la satisfacción en la vida, con lo que podemos concluir que los trabajadores que pierden su empleo manifiestan una menor satisfacción con su vida presente. Para algunas personas, la pérdida del empleo es una inconveniencia o una interrupción. Para otras, es un desastre que da inicio a una espiral descendente. Pero para otras, sin embargo, es una experiencia transformadora que lleva al cambio más positivo de sus vidas. La mejor consecuencia posible de una pérdida de empleo es que ésta puede convertirse en una experiencia positiva y transformadora.

El apoyo social es un factor de compensación importante frente a alteraciones psicológicas en personas en situación de desempleo. El desempleo es un factor de estrés, que puede controlarse mediante técnicas de relajación, pero sobretodo afrontando el miedo y buscando soluciones para conseguir un nuevo empleo.

La comprensión del entorno más cercano, familia y amigos, también resulta clave; facilitando que estas personas se perciban como parte de una red social valorada, en lugar de percibirse exclusivamente como desempleados. Son amigos, padres, profesionales... miembros de un grupo que les permite sentirse valorados y sus palabras tendrán gran importancia.

“Las ranas”

Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todos las demás se reunieron alrededor del hoyo y, cuando vieron su profundidad, le dijeron a las dos que habían caído que a efectos prácticos, se podían dar por muertas. Ellas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas, mientras los otros les insistían en la

inutilidad de sus esfuerzos. Finalmente, una de las ranas hizo caso a las demás y se rindió, se desplomó y murió.

La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible. La multitud le gritaba y le hacía señas para que dejara de sufrir y se dispusiera simplemente a morir, ya que no valía la pena seguir luchando. Pero la rana saltó cada vez con fuerza hasta que consiguió salir del hoyo. Al salir, los otros le dijeron: - «nos alegra que hayas logrado salir, a pesar de lo que te gritábamos», pero ella no respondía. Finalmente a una de ellas se le ocurrió hablarle mediante signos, pudiendo explicar a las demás que era sorda. No sólo no oyó lo que le decían, sino que pensó que le animaban a esforzarse más y salir del hoyo.

Cuando uno se planifica su futuro es útil realizar un auto-análisis

- ¿Cuáles son mis fortalezas (puntos fuertes)? ¿Cómo encajan éstas con mi objetivo de vida? ¿Dónde quiero estar, y cómo me ayudarán mis puntos fuertes a llegar allí?
- ¿Cuáles son mis debilidades y limitaciones? ¿Dónde fallo en el actual y cambiante mercado de trabajo? ¿Qué limitaciones personales o profesionales debo vencer?
- ¿Qué oportunidades existen ahí fuera? ¿Hacia dónde va la tendencia de empleo? ¿Qué aliados y qué ventajas existen que puedan ayudarme a encontrar oportunidades y conseguir mis metas?
- ¿Cuáles son las amenazas para mi carrera u oficio y para mis decisiones? ¿Qué clase de competencia tengo, y dónde me quedo corto en mi capacidad de afrontar estos retos? ¿Qué cosas pueden interferir en mi capacidad de reconocer y aprovechar las oportunidades?

Diseñar nuestro propio futuro

- Hazte cargo de tu carrera personalmente. No esperes a que otros cambien el curso de tu vida, ya sea destruyendo o creando oportunidades para ti.
- Reconoce tus debilidades y limitaciones. Entiende las clases de destrezas que requiere tu campo laboral y señala claramente dónde se quedan cortas tus destrezas, actitudes y conocimientos, no sólo respecto a tu propia profesión, sino también respecto a profesiones similares.
- Desarrolla nuevas habilidades y expande tu capacidad. Identifica el rango de habilidades específicas y generales que encajan en tu profesión y extiéndelas a otras profesiones relevantes.
- Agudiza tus habilidades personales y de comunicación. Estas son habilidades interpersonales que te ayudarán a entender y a ser entendido, y siempre te ayudarán, ya que todo esfuerzo que realices implicará una comunicación interpersonal.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 21 (2006)

- Echa un vistazo a lo que hay ahí fuera, y ejercítate en identificar oportunidades. Investiga tu campo profesional u otros que puedan interesarte, y no quites el ojo de encima a otros mercados y cambios sociales que puedan afectar a tu campo.
- Reconoce los cambios. Algunas personas no ven venir los cambios hasta que estos les pasan por encima. Reconocer los cambios es una de las claves que te permitirán realizar en ti mismo los cambios necesarios para seguir en el juego.
- Sé flexible. No puedes permanecer en un juego cambiante sin ser flexible y sin tener la capacidad de adaptarte al cambio. Esta es una tarea simple pero a menudo difícil.