



TIPS PARA AFRONTAR EL MIEDO A PERDER EL TRABAJO

Perder el trabajo puede ser uno de los eventos más dolorosos y traumáticos que soportar, puede afectar a cada aspecto de tu vida. Por ello, es común que al pasar por una situación de este tipo, surja el estrés o ansiedad, lo que lleva a la irritabilidad y sentirse rendido, así que lo mejor es mantener la calma.

En un estudio de la Universidad de Michigan se observó que las personas que se preocupan demasiado por la posibilidad de perder su puesto de trabajo informan tener un peor estado de salud y más síntomas de depresión que los que están desempleados.

Los autores de esta investigación analizaron muestras representativas a nivel nacional de encuestas de más de 1,700 adultos mayores de 25 años a los que se les preguntó por su salud física y mental, así como por las emociones que albergaban en torno a la seguridad de su trabajo. Un grupo respondió las preguntas en 1986 y de nuevo en 1989, mientras que el otro grupo las contestó entre 1995 y 2005.

Los que dijeron que temían perder su puesto de trabajo en ambos puntos del estudio informaron sobre un peor estado de salud y más síntomas de depresión que los que habían sido despedidos algún tiempo después de la primera entrevista pero que habían encontrado un trabajo cuando se realizó la segunda. Los que tenían inseguridad laboral crónica eran más propensos a informar sobre un estado de salud deficiente que los que fumaban o eran hipertensos, de acuerdo con los resultados de un grupo.

"El efecto negativo de la inseguridad continua era más significativo que el desempleo en sí", dijo la autora del estudio Sarah Burgard, profesora asistente de investigación en el Instituto de investigación social de la facultad. "El punto destacado es que estas personas habían conseguido un empleo cuando se realizó la segunda entrevista".

Una buena parte de la investigación analizó el estrés de estar desempleado, apuntó Burgard, pero es poco lo que se conoce sobre los efectos de la incertidumbre laboral continua, un asunto al que se enfrentan muchos trabajadores debido a los cambios bruscos del mercado laboral hoy día y a la prolongación de la recesión económica.

Con los despidos incontrolados y los cambios estructurales en muchas industrias, las expectativas de un empleo de por vida son cada vez más pequeñas. Todo esto trae consigo un aumento en las preocupaciones por la seguridad laboral, dijo Burgard.

¿QUÉ RECOMENDACIONES SE BRINDÓ SEGÚN LOS RESULTADOS?

Para manejar la inseguridad laboral constante, Burgard recomendó seguir un estilo de vida saludable, como comer sano, hacer ejercicio, visitar al médico y recurrir a técnicas para reducir el estrés.

Elaborar un presupuesto familiar, mantener las deudas bajo control, preparar un currículum y considerar otras opciones de trabajo también pueden ayudar. Al igual que usar el seguro médico del empleador mientras esté vigente, sugirieron los investigadores.

Por lo general, cuando tienes la fortuna de encontrar un buen empleo, con un buen sueldo, buenas prestaciones y estabilidad económica es muy común tener temor que de un momento a otro puedas perderlo, sobre todo en situaciones en las que tu contrato es temporal o cuando en la empresa existen rumores de recorte de personal. Otra razón poderosa para sentir ese miedo es que existen pocas posibilidades para encontrar empleo con rapidez.



¿QUÉ ES EL EFECTO PIGMALIÓN?

El efecto Pigmalión es una profunda creencia en que algo podrá suceder (que quizás tenga probabilidades de que surja de forma espontánea) y que finalmente termina sucediendo. Es el poder de la profecía autocumplida.



¿CÓMO SE RELACIONA EL DESPIDO CON EL EFECTO PIGMALIÓN?

Cuando alguien puede prever una salida inminente a veces no es casualidad. Juega un importante papel el Efecto Pigmalión. Es de los efectos más evidentes cuando suceden.

Si lo llevamos al espacio profesional, cuando un colaborador con un buen desempeño, cree o le hacen creer que su desempeño es malo y tiene miedo al despido, puede que su propia convicción (falsa) le lleve a modificar su comportamiento de modo que obtenga un mal desempeño, cuestión que puede acabar cumpliendo su profecía.



Debemos tener en cuenta que al perder un trabajo, no se tiene miedo a perderlo, ni a la capacidad de hacer las cosas, sino a la estabilidad que este brinda, por lo que comúnmente se tienen diferentes pensamientos entre los que se encuentran: ¿cómo pago mis deudas?, ¿cómo pago mis gastos, servicios, la renta, la vida que llevo o hasta la colegiatura de la escuela o ese curso que se está tomando? Pero, si reflexionamos, perder un empleo no es algo malo y no deberíamos sentir temor. Simplemente se cierra un ciclo para comenzar con otro, así que es importante mantener la calma, ser positivo y tener la seguridad de las capacidades con las que contamos, mismas que nos ayudarán a conseguir un nuevo empleo.

¿CÓMO PODER AFRONTARLO O EVITAR ESTE MIEDO?

- Existe un breve ejercicio en el cual es posible visualizar un futuro laboral y no caer en el desánimo: Primero debes visualizar el motivo por el cual tienes tanto miedo y al ubicarlo piensa en qué puedes hacer para que ese aspecto de tu vida no se vea afectado, después fija un par de alternativas que pueden ayudar a mejorar esa situación. Y finalmente piensa ¿es muy grave?, ¿no existe solución?
- Es importante tener una base para todo, y con esto me refiero a que no se debe tener dependencia a nada, incluso al trabajo para que al momento de que surjan situaciones desafortunadas no haya ningún temor.
- Una recomendación para que no dependas de tu trabajo es ahorrar al menos un 10% de lo que se gana para usar ese ahorro en tiempos difíciles (no para gustos personales), no gastar más de lo que se tiene sobre todo si se trata de gastos innecesarios; no endeudarse; invertir en algo que pueda ser rentable; y aprender a decir que no para controlar mejor los gastos.
- Realizar una red de contactos tanto con familiares, ex compañeros de la escuela, conocidos, vecinos, contactos de tus redes sociales, incluso grupos a fin de realizar un plan para encontrar otro empleo o emprender un negocio.
- Conoce tus fortalezas para sacarles provecho, tanto para la compañía en la que laboras como de manera personal y profesional, pues de esta manera si llegas a perder tu empleo sentirás mayor seguridad para salir adelante.
- Mantén el enfoque y no pierdas la concentración en la función que desempeñas en la empresa en la que te encuentras.
- Siguiendo la recomendación anterior, no olvides innovarte constantemente, ya que de esta manera no te estancarás y lograrás mejorar tu proactividad y productividad laboral.