



Libro **Cómo sobrevivir un despido**

Una guía semana por semana para retomar el control a su vida

Lita Epstein
Adams Media , 2009
También disponible en: Inglés

Reseña

En la música *country*, las canciones tristes que hablan sobre perder el empleo tienen un nicho especial. Sin duda alguna, ser despedido es mucho más difícil que perder a nuestro perro o nuestra camioneta, otros dos tristes temas de las canciones *country*. Sin embargo, un despido también puede ser señal para una renovación y para seguir adelante en una nueva y emocionante dirección. *BooksInShort* opina que la experta en retiros Lita Epstein realiza un trabajo muy sólido enseñando cómo vivir después de un despido. Explica cómo sacar lo mejor de una mala experiencia, mediante algunos pasos prácticos semana a semana. Su libro le ayudará a afrontar un estado de preparación y – si tiene que recorrer solo el camino del desempleo – Lita le dirá qué canción cantar para retomar las riendas.

Ideas fundamentales

- Los despidos están aumentando y millones de personas no tienen empleo.
- En ocasiones se puede sospechar que habrá un despido, pero otras veces no.
- Si lo despiden, conserve su seguro médico y consiga una carta de recomendación.
- La gente que pierde su trabajo pasa por un proceso de sufrimiento, una confusión similar a la que se vive cuando muere un ser amado.
- La primera semana sin trabajo no es buen momento para buscar trabajo.
- Si lo despiden de repente, primero evalúe sus activos y pasivos.
- Después, evalúe su capacidad laboral y sus fortalezas, así como sus intereses.
- Considere con mucho cuidado la dirección que desea tomar para su nuevo empleo.
- Sea moderado, reflexivo y controlado en lo que respecta a la búsqueda de empleo y las entrevistas.
- Si después de un periodo de tiempo razonable no encuentra trabajo, considere una nueva carrera como independiente, consultor o contratista.

Resumen

Esta es su carta de despido; ahí está la puerta

Los despidos son un gran problema. En los Estados Unidos, el desempleo ha alcanzado niveles nunca antes vistos. Muchos trabajadores despedidos que llevan algún tiempo sin trabajo están empezando a aceptar empleos de menor sueldo o empleos temporales. Algunos definitivamente desistieron de buscar empleo y empezaron su propio negocio o regresaron a la escuela a capacitarse. Cuando se trata de un despido, es mejor si sabe con anticipación a lo que se va a enfrentar, cuáles son sus derechos y cómo lidiar con una situación tan difícil.

“Es posible que nunca vea o escuche advertencias sobre un despido”.

En ocasiones puede sospechar de un despido. ¿Ha disminuido su carga de trabajo más de lo normal? ¿Están más apretados los presupuestos? ¿No se han contratado nuevos empleados? Estos son signos de un despido potencial, aunque algunas veces la gente no percibe advertencia alguna. Los trabajadores en los Estados Unidos tienen pocos derechos en caso de terminación (a excepción de la extensión del seguro), sin embargo si su despido fue por discriminación, usted puede armar un caso.

“La mayoría de las personas serán despedidas por lo menos una vez ... y muchas serán despedidas varias veces”.

Los patrones no tienen que pagar indemnización a aquellos que tienen un estatus “*at-will*” [contrato laboral en los Estados Unidos en donde el patrón puede despedir al empleado en cualquier momento y sin razón alguna – Nota del traductor]. Con frecuencia, sin embargo, los patrones dan a los empleados que despiden algún tipo de indemnización, por lo general el salario de unas cuantas semanas hasta seis meses. Los servicios de salud privados son muy caros, sin embargo los trabajadores en los Estados Unidos tienen derechos bajo las regulaciones “COBRA” para conservar su cobertura de gastos médicos grupales de 18 a 36 meses. Si lo despiden, asegúrese de conseguir una carta de recomendación de su patrón.

Semana 1: ¿Qué hacer ahora?

Nunca busque trabajo la primera semana después de haber perdido su trabajo. Probablemente tenga la cabeza hecha un lío y tenga una gran confusión de emociones. En su lugar, intente aceptar su nueva situación de desempleado. Encuentre la manera de comunicarlo a sus familiares y amigos. Cuando lo haga, preste atención a sus sentimientos y a los de ellos. Un despido laboral tiene cinco etapas de duelo:

1. **“Negación y aislamiento”** – Al principio, no puede creer que perdió su trabajo. De manera poco realista pensará que en cualquier momento su jefe le llamará para pedirle que regrese. No utilice sus sentimientos como una razón para aislarse. Trate de mantenerse activo e involucrado. El ejercicio le puede ayudar.
2. **“Enojo”** – Cuando finalmente se da cuenta de que perdió su trabajo, probablemente se enojará. No descargue su enojo en otras personas.
3. **“Negociación”** – Puede ser que entre en una negociación con usted mismo, como un incentivo para encontrar trabajo.
4. **“Depresión”** – Por supuesto, estas negociaciones rara vez funcionan. Así que, mucha gente que se queda sin trabajo se sume en la depresión después de la etapa de negociación. Evite seguir este camino. Sentirse deprimido no le ayudará en nada a reponerse de esta nueva situación.
5. **“Aceptación”** – Finalmente aceptará que no tiene trabajo. En esta etapa, empezará a tratar de arreglar la situación. Tenga cuidado, pues podría volver a caer en la depresión. Para evitar este problema, manténgase activo. No asuma nuevos retos.

Semana 2: Un nuevo estilo de vida temporal (¡ojalá!)

Ahora empiece a crear un nuevo futuro. Primero, evalúe sus finanzas. Determine cuáles son sus activos, qué tipo de flujo necesita para salir adelante, qué deudas tiene, cuál es su situación en gastos y beneficios médicos y lo que puede hacer con sus ahorros para el retiro, si es que algo se puede hacer. Primero considere aquellos activos que puede convertir rápidamente en efectivo, entre ellos acciones, certificados de depósito, bonos y otros. Haga una lista de personas a las que podría pedirles dinero, aunque no pretenda hacerlo. Desglose todo el efectivo que tenga, cualquier ayuda de desempleo del gobierno y el dinero en efectivo que pueda derivarse de otros activos.

“Reciba usted o no un aviso, el momento del despido es traumático”.

Una vez obtenido el total de sus activos, haga una lista de sus facturas. Después haga un presupuesto mensual. Si no tiene suficientes recursos en efectivo para cubrir su presupuesto, venda algunas cosas para ganar un dinero. Probablemente pueda trabajar como independiente o como contratista temporal para ganar algún dinero en efectivo. Busque tarjetas de crédito de intereses bajos o sin intereses para hacerse de efectivo rápidamente. Si estas tácticas no le ayudan a cubrir sus pagos mensuales, haga una cita con sus acreedores y solicite otras condiciones de pago. Un último recurso es convertir sus fondos de pensión y otros ahorros para el retiro en dinero en efectivo. Pero tenga cuidado, pues disponer de este dinero antes del retiro a menudo acarrea cuotas y penalizaciones tributarias.

Semana 3: Haga un inventario de su vida

Una vez entienda su situación financiera, haga una evaluación de su vida y considere qué es lo que quiere hacer con ella. Piense en su trabajo anterior. ¿Pudo haber hecho algo para conservarlo? ¿Puede sacar alguna lección de su experiencia que le sea útil en futuros empleos? Haga una lista de sus debilidades y fortalezas, y de lo que más le gustaba y le disgustaba de su trabajo. Considere su personalidad y el tipo de empleado que es. Tal vez este análisis le ayude a decidirse a tomar una nueva dirección o a confirmar que está en la dirección correcta de su carrera.

“Lo peor que puede hacer durante la primera semana de desempleado es entrar en pánico y empezar a buscar trabajo”.

Una asesoría en su carrera le puede ayudar a definir sus siguientes pasos. En los Estados Unidos, el Consejo Nacional de Asesores Certificados le puede ayudar a encontrar un asesor para su carrera. Cuando encuentre a alguien, investigue acerca de su certificación y entrenamiento profesional específico. Un asesor profesional puede ayudarle a identificar opciones de empleo disponibles, a desarrollar su currículum vitae y a elaborar un eficiente plan de búsqueda de empleo. Si no puede pagar un asesor profesional, la oficina local de desempleo puede brindarle asistencia gratuita. No se aventure al mercado hasta que tenga desarrollada una “historia de su despido” que refleje su lado positivo. Ensaye su historia; practique hasta que la tenga dominada.

Semanas 4 a 8: La búsqueda de trabajo

En este momento, ya está listo para buscar trabajo, así que necesita un buen currículum vitae. Imprima sólo una pocas copias para llevar a sus entrevistas de trabajo. Principalmente, usted enviará versiones electrónicas de su currículum vitae por correo electrónico a empleadores potenciales. Haga un archivo de texto .txt en Microsoft Word para colocarlo en línea. Las empresas hoy en día suelen recibir 1.000 o más currículums vitae en respuesta a una oferta de trabajo, por lo que encontrar trabajo respondiendo a ofertas en línea es sumamente difícil. Inicialmente, las empresas revisan los currículums buscando palabras clave que se ajusten al trabajo ofrecido, por lo tanto, asegúrese que su currículum incluye palabras probables. Para los currículums en línea, escriba las palabras clave con letra de color blanco, pues serán encontradas durante la búsqueda, pero no se ven ni se imprimen.

“Cuando inicia un trabajo, no importa cuánta experiencia pueda aportar a su nuevo puesto, recuerde que usted es el chico nuevo del barrio”.

Su currículum vitae no deberá ser de más de dos páginas. Incluya sus trabajos anteriores que tienen algo que ver con su búsqueda actual, aun cuando sean trabajos que tuvo años atrás. Nunca escriba “Referencias disponibles bajo solicitud”. Haga diferentes currículums para diferentes empleos. Utilice verbos activos como

“construir”, “dirigir” y “desarrollé”. Si es mayor y tiene una gran experiencia laboral, puede optar por un currículum que no sea cronológico. En su lugar, escriba un currículum destacando “habilidades funcionales”. Después de su nombre y datos de contacto, redacte un resumen que profile sus fortalezas y resalte los aspectos más sobresalientes de su carrera. Incluya las palabras clave correctas. Después agregue una sección de “experiencia” con algunos párrafos que describan sus habilidades. Utilice oraciones cortas que detallen sus logros específicos en trabajos anteriores. Después, mencione sus trabajos en orden cronológico y luego sus estudios. Revíselo cuidadosamente. Un currículum con errores de dedo deja muy mala impresión. Suba su nuevo currículum a la Web, revise y dé seguimiento a cualquier sitio en línea o de anuncios clasificados de empleos y póngase en contacto con los posibles empleadores hasta que asegure entrevistas de trabajo.

Semana 9: Entrevistas

Prepárese mentalmente para las entrevistas de trabajo, venciendo el estrés que le ocasionan. Practique respiraciones profundas para eliminar la tensión. Utilice la visualización: visualice algo que le sirva para relajarse, por ejemplo una hermosa puesta de sol. Si aparecen pensamientos negativos, mentalmente diga, “Alto”. Un “bloqueo” de este tipo puede resultar efectivo. Prepare una lista de categorías de preguntas que pueden surgir durante la entrevista, y prepare respuestas concisas y convincentes para preguntas tales como, “hábleme de usted” y “¿por qué quiere trabajar aquí?”

“No piense en iniciar un nuevo negocio desde cero si no tiene los recursos necesario para alimentar el negocio por lo menos durante un año, así como para satisfacer sus necesidades personales”.

Cause una fuerte impresión al inicio de la entrevista. Sonría. Salude de mano con firmeza. Siéntese con rectitud en la silla. Mueva afirmativamente la cabeza a lo que diga el entrevistador (sin exagerar). Evite esencias o perfumes muy penetrantes. Si el gerente tiene que suspender la entrevista temporalmente, pregunte si usted puede permanecer en la oficina o fuera de ella. Nunca hable mal de alguno de sus patrones anteriores. Si lleva tiempo sin trabajo y el entrevistador le pregunta por qué, puede responder que se tomó tiempo para pensar bien qué es lo que quiere hacer. Si ha tenido muchos trabajos, convierta esto en algo positivo, diciendo que se adapta con mucha facilidad y que aprende rápidamente nuevas habilidades. No hable del salario. Si el entrevistador le pregunta cuánto pretende ganar, voltée la pregunta preguntando cuál es el rango de sueldo del puesto. Después de la entrevista, agradezca al gerente por su tiempo. Más tarde envíe una nota de agradecimiento por correo electrónico.

Semana 10: De nuevo al trabajo

Felicidades: encontró empleo y está listo para volver al trabajo. Como trabajador experimentado, es posible que sienta que puede llegar directo a su nuevo empleo sin preocuparse por las políticas de la oficina. No es verdad. Usted es “el chico nuevo en el barrio”, así que conozca el territorio antes de hacer cualquier movimiento. Cause una fuerte impresión mostrándose siempre amable y positivo. Haga un esfuerzo por integrarse con todos los demás. Escuche y sea un buen compañero. Agradezca a sus compañeros cada vez que le ayuden con los conocimientos básicos. Deje saber a su jefe cómo le va en su trabajo y cómo se va aclimatando. Si su nuevo trabajo es en un área que no conoce bien, considere un entrenamiento o capacitación especial.

¿Qué pasa si no encuentra trabajo?

Algunas personas son muy afortunadas y encuentran trabajo con rapidez. Pero muchas no tienen tanta suerte. Por lo general esto no tiene que ver con fallas personales, sino que es la respuesta de una economía sombría, una grave reducción en las industrias u otros factores relacionados. ¿Qué hacer si esto le sucede? Primero, no se rinda, manténgase activo y con ganas. No tome el rechazo como algo personal. Sin embargo, vuelva a revisar su currículum y sus referencias. Asegúrese que todo está como usted lo desea. Si parece que no va a ser posible regresar a un esquema laboral de tiempo completo en su industria, busque alternativas. Aumente sus habilidades laborales. Tome un curso de negocios.

“Levantarse, sacudir su ropa y retomar a su vida después de un despido es un gran trabajo – pero también es una gran oportunidad para convertirse en lo que siempre ha querido ser”.

Si se queda sin trabajo durante un periodo largo, establezca un horario. Levántese a la misma hora todas las mañanas. Llene su día de actividades, no importa cuáles. Incluya tiempo para hacer ejercicio; esto le ayudará a despejar su mente y se sentirá mejor. El dinero será cada vez más importante conforme avance el tiempo, así que considere un empleo por horas, incluso con un sueldo mínimo para tener algo de efectivo. Otra manera de ganar dinero es como independiente, consultor o contratista. Si lo consigue, sea tan profesional como lo fue en su trabajo de tiempo completo.

“Hay estudios que muestran que el 80% de los trabajos se consiguen a través de las redes de contactos y únicamente el 20% a través de solicitudes en línea”.

Muchos empleados que son despedidos, deciden trabajar por sí mismos. Si tiene el dinero para invertir, puede comprar un negocio establecido, pero no pague más de lo que vale. Realice todas las investigaciones pertinentes con respecto a la situación financiera de la empresa. Piense en comprar una franquicia. O tal vez quiera empezar su propio negocio desde cero. Si es así, no se lance con los ojos cerrados. Investigue la factibilidad del mercado para sus nuevos productos o servicios. Investigue en detalle a la competencia. Haga un plan de negocios formal.

Sobre la autora

Lita Epstein, M.B.A., es profesora en el College of Graduate Business and Management en la Universidad de Phoenix. Ha escrito muchos libros de no ficción.