



Libro Rebote

Un plan probado para volver a empezar después de perder el empleo

Martha I. Finney
FT Press, 2009

Reseña

Perder su trabajo es uno de los factores más estresantes de la vida. Desafortunadamente, con los recortes, fusiones y la era de la recesión, cada vez más personas se enfrentan a la posibilidad de perder su empleo. Si su compañía planea despedirlo, no importa por qué razón y cuánto le pese, su duro trabajo y largas horas probablemente no lo van a proteger. ¿Cómo puede prepararse para enfrentar esta seria situación? En este perspicaz libro, la experta en relaciones con empleados Martha I. Finney proporciona un plan proactivo para manejar el despido laboral. Si usted está abordo de esta nave, *BooksInShort* recomienda este salvavidas. Finney explica cómo sobrevivir al hundimiento, mantenerse a flote y salir nadando hacia un futuro mejor.

Ideas fundamentales

- Hubo una época en que la gente pasaba toda su carrera trabajando para una sola compañía. Ya no.
- Perder su trabajo es un gran choque que genera un torrente de emociones. Éstas son completamente naturales.
- Una sensación de impotencia por lo general está basada en una evaluación incorrecta de la situación.
- Los que pierden su empleo en ocasiones cuestionan su autoestima. Esta reacción negativa por lo general no representa la realidad.
- Consolide su situación financiera si cree que pronto se quedará sin empleo.
- Puede que aceptar la indemnización por despido bajo los términos y fechas de la compañía no sea lo que más le convenga.
- Recorte todos sus gastos mientras esté sin empleo.
- Después de perder su trabajo, tómese un tiempo para reflexionar sobre lo que quiere hacer con su vida.
- Una vez que sepa lo que quiere, desarrolle e implemente un plan de búsqueda de empleo.
- Evite los pensamientos negativos y no se pase el día entero en la cama.

Resumen

“El juego interno de ser despedido”

Primero se encuentra a toda velocidad por la carretera, ambas manos en el volante, sin preocupación alguna. Acto seguido, ¡crash! se encuentra en la cuneta y los pedazos de su hermoso descapotable están tirados por todo el asfalto. Al menos así es como puede parecerle la vida cuando pierde su trabajo repentinamente. Por supuesto, si ya percibió alguna mala señal, un despido no lo sorprenderá. Sin importar si es un choque o no, la pérdida de trabajo puede detonar una infinidad de sentimientos. Puede experimentar alivio, pues ya no tendrá que preocuparse por perder su empleo. Al mismo tiempo, puede estar preocupado por encontrar un nuevo trabajo. Otros sentimientos pueden apoderarse de usted: desorientación, alienación, aislamiento, dudas, pero también, tal vez, la promesa de la oportunidad. Considerando lo que acaba de experimentar, dichas emociones son normales. Permítase tiempo para superarlas.

“A menos de que se niegue a aceptarlo, usted sabe que el contrato laboral de por vida no existe”.

Ser despedido a menudo infunde una sensación de estar fuera de control. Pregúntese si esa es una evaluación precisa del verdadero estado de las cosas. Lo más seguro es que no. Después de todo, ¿acaso su empleador anterior controló su carrera? No, a menos que usted sea un ultra especialista y su empresa anterior haya tenido el monopolio en su arcaica especialidad. Usted es dueño de su propia carrera y de su identidad, no sólo un empleado. ¿Carece de importancia ahora que está

sin trabajo y que ya no es vicepresidente ejecutivo? Este concepto es ridículo. Usted es la misma persona que era cuando tenía su antiguo trabajo. En términos de control, usted está ahora totalmente a cargo de su talento, dinero, tiempo y otros recursos. La manera en que los use depende de usted. En el pasado, las personas solían pasarse toda una vida profesional en un sólo empleo. A la hora de jubilarse se iban con buenas pensiones y beneficios. Sus trabajos no eran sólo trabajos; eran sinecuras. Ya no. Puede que los empleos anteriores hayan garantizado la seguridad, pero ahora reina la incertidumbre. “Hoy estás, mañana te vas”, es el lema de ahora.

“Cómo prepararse para un despido”

No tiene que ser intuitivo para sentir un despido inminente. Observe estas señales:

- Su industria está sufriendo.
- Su organización tiene problemas y recorta gastos a diestra y siniestra.
- La empresa que acaba de adquirir a su compañía tiene ya mucha gente que hace lo mismo que usted.
- Según su jefe, de repente usted ya no sabe hacer nada.
- Trabaja en una empresa familiar, y el problema es que no es su familia.

“Ser despedido es más que sólo una crisis en su carrera. Toca todos los aspectos de su vida”.

Si cree que lo pueden despedir, ponga sus finanzas en orden. De hecho, este es un buen consejo, incluso aunque su trabajo esté seguro. El contador público y planeador financiero Mark Gibbs ofrece estos consejos:

- **Préstamos hipotecarios** – La gente sin trabajo tiene más problemas para conseguir préstamos. Aproveche mientras esté empleado para conseguir un crédito hipotecario para asegurar que tiene efectivo disponible. Dichos préstamos tienen tasas de interés más bajas que las tarjetas de crédito y otras fuentes emergentes de efectivo.
- **Busque cuentas de ahorro en línea** – Muchas ofrecen mayores tasas de interés que los bancos.
- **Seguro de vida** – Su póliza de vida corporativa puede vencerse si la compañía lo despide. Prepárese. Su familia necesitará seguro, trabaje usted o no.
- **Cobertura médica** – Las pólizas médicas individuales por lo general cuestan más que las pólizas patrocinadas por la compañía. Utilice la póliza de su compañía mientras pueda. Hágase las pruebas caras y sométase a los tratamientos que necesite si tiene problemas médicos. En ocasiones podrá continuar con la cobertura por un tiempo limitado.
- **Efectivo** – Si está sin trabajo, convierta lo que pueda en dinero en efectivo. Utilice eBay y Craig’s List para vender objetos no deseados. Pague con efectivo cuando le sea posible; las tarjetas de crédito son veneno para la gente desempleada.

“Es muy malo perder el empleo, pero que lo tome por sorpresa es algo que no se puede imaginar”.

Si usted sabe que perderá su trabajo – o aunque sepa que no – condúzcase en su trabajo con clase y con dignidad. Esta es siempre la mejor táctica. El asesor ejecutivo Libby Gill explica, “Este no es el fin de su carrera – es un momento en su carrera”. La manera en que maneje las cosas ahora definirá la opinión futura de las personas, incluso sus futuros patrones. Si su compañía lo despide, envíe una carta al director ejecutivo agradeciéndole por la oportunidad que le dio de trabajar en su empresa. Pida a su ex patrón cartas de referencia. Para facilitar las cosas, puede incluso escribir las cartas usted mismo y solicitar su autorización y firma. Esto les ahorra tiempo y le da cierto control sobre lo que dicen de usted las cartas de recomendación. Considere esta experiencia de perder un trabajo como un pequeño bache en el camino, nada más. De hecho, este despido puede ser precisamente el empujón que necesita para moverse a algo nuevo y más gratificante. Levante su ánimo repitiendo algunos útiles mantras como, “estoy bien”, o “mi familia antes que nada”. Mantenga la calma durante los últimos días en su trabajo. Piense en cosas agradables. Si pierde los estribos, no se recrimine. Nadie tiene control perfecto; sólo discúlpese por su arranque.

“Conozca sus derechos”

A menos de que su compañía esté obligada por contrato o por políticas, no tiene por qué darle indemnización alguna por despido. Sin embargo, algunos jefes que quieren protegerse contra posibles problemas por el despido de personal sí pagan indemnizaciones. Por lo general esto incluye algún tipo de incentivo (ya sea una cantidad global o pagos parciales garantizados a futuro). En respuesta, la compañía le pedirá firmar un acuerdo de no competencia o le hará prometer que no dirá nada negativo sobre ésta en el futuro. Aunque esté destinado a tener un arranque emocional cuando lo despidan, piense con cuidado en sus siguientes pasos. Por ejemplo, firmar un acuerdo de indemnización corporativa puede no ser una buena idea. Dedique tiempo para considerar todas sus implicaciones. Asegúrese de contar con toda la información necesaria para tomar una decisión informada de lo que más le conviene. Si trabaja en Estados Unidos y es mayor de 40 años, la ley federal le da 21 días para considerar la oferta antes de firmarla. Sin embargo, la mayoría de los empleadores en Estados Unidos le darán a cualquier empleado 21 días para aceptar o rechazar los paquetes de indemnización por despido.

“La autoestima no depende del estatus, los símbolos de estatus o los puestos laborales. El dinero no es la manera de medir el valor”.

¿Por qué razón no firmaría usted dicho acuerdo inmediatamente? Tal vez tiene pendiente un pago de compensación por reclamo que vale más que la oferta de indemnización. Tal vez crea que es usted víctima de la discriminación y necesita tiempo para consultar a un abogado. Tal vez tenga derecho a obtener beneficios adicionales si pudiera esperar unos cuantos días antes de la terminación formal. Muchas compañías quieren que los empleados que entren o salgan firmen acuerdos de no competencia. Tenga cuidado. Una promesa de no competencia puede atarlo de manos al buscar trabajo. Considere la opción de hablar con un abogado para investigar cuánto peso tienen estos acuerdos en términos legales en su jurisdicción. Puede intentar convencer a su empleador que aligere los términos del acuerdo de no competencia. Si su empresa no quiere liberalizar los términos, entonces intente pedir una compensación financiera adicional.

“Puede ser que ahora mismo no lo parezca, pero aún hay una guerra de talentos en curso”.

¿Es usted parte de un grupo grande que está siendo despedido? El abogado de derechos del empleado Alan L. Sklover aconseja pedir a su director de recursos humanos que lo coloque en otra categoría. Es posible que pueda ganar tiempo destacando cualquier circunstancia singular que sólo le pertenezca a usted. ¿Le deben algún tipo de bonificación o beneficio especial? La compañía tiene la obligación de cumplir con sus promesas. La mayoría de las organizaciones no disfruta al despedir

empleados, pero desafortunadamente es muy probable que no sepan cómo manejar el proceso de una manera agradable que le permita al empleado conservar su dignidad. Por ejemplo, algunas compañías piden a sus guardias de seguridad que acompañen a los empleados despedidos hasta la puerta como si fueran criminales cargando cajas con placas y fotografías. ¿En su empresa lo trataron de esa manera? Sí es así, no tome represalias. Entienda que bajo dicho escenario, es probable que el departamento legal de la compañía (que a menudo es paranoico), esté a cargo, así que no lo tome personalmente. Esta es verdaderamente una situación en donde poner la otra mejilla es siempre lo mejor.

“Cuando lo han despedido”

¿Está sin trabajo? Entonces reduzca sus gastos. Olvídense de los restaurantes. Termine lo que tiene en casa antes de ir al supermercado. Puede vivir sin televisión por cable, así que cáncélela. ¿Es verdaderamente importante tener teléfono celular? Cuando no tiene un salario, todos los centavos cuentan. Sea tan cuidadoso con sus emociones como con su dinero. La asesora en salud mental Meredith Kaplan sugiere que el desempleo es un buen momento para evaluar dónde se encuentra en su vida y a dónde quiere ir en el futuro. Examine sus valores. Evite conductas negativas como comer de más, consumir drogas o quedarse en cama todo el día. Las actividades que perjudican su sentido de propósito y su autoestima son lo que menos necesita. En cambio, piense de manera positiva y busque actividades productivas para mantenerse optimista e involucrado. Considere estos conceptos:

- Su valor como persona no tiene correlación con la cantidad de dinero que posee.
- Las aportaciones que puede hacer tienen poco que ver con su trabajo.
- Puede usar estos tiempos difíciles para enseñarle a sus hijos cómo enfrentar la adversidad de manera digna.
- La felicidad no tiene precio. Las mejores cosas en la vida son gratuitas.
- A menudo las soluciones se vuelven aparentes cuando piensa de manera positiva en los problemas.
- El que usted no sepa qué le depara el futuro no quiere decir que deba de tener miedo.
- No importa a qué dificultades se enfrente, el ejercicio puede hacerlo sentir mejor.
- No cuesta nada ser amable consigo mismo y con otros.
- La autocompasión no le ayudará. De hecho, le hará daño.

“Cómo conseguir su próximo empleo”

Su próximo paso, de acuerdo con el psicólogo corporativo Bill Berman, es establecer un plan formal para encontrar un buen empleo. Esto no quiere decir dedicarse sólo a buscar en Internet de manera casual (aunque se le permite estar en pijama para hacerlo). Para desarrollar un plan viable, piense en su carrera anterior y el tipo de trabajo que lo haría muy feliz en el futuro. Estar sin trabajo puede darle la oportunidad de reevaluar lo que quiere hacer con el resto de su vida, algo que no es fácil cuando está atado al acelerado ir y venir de un empleo. Desarrolle una estructura para su búsqueda que incluya metas específicas (cuántas llamadas hará, cuántos currículum vitae enviará). Para encontrar un buen trabajo, siga estos pasos:

- **Desarrolle una historia interesante sobre sí mismo** – Su historia debe ser optimista, agradable, siempre verdadera y de no más de dos minutos de duración. Debe hacerlo sobresalir de las masas. Ensaye su historia hasta que pueda contarla como un profesional. Planee usarla durante sus entrevistas laborales y cuando hable sobre sí mismo con personas dentro y fuera de su red de contactos.
- **Redes de contactos** – Sea tan extenso como sea posible en su esfuerzo por establecer y mantener contacto con los demás. Cuento con mantener una lista de “por lo menos 101 personas” que estén dentro de su red de contactos. Póngase en contacto con gente que conoció hace 15 años, gente del gimnasio, grupos sociales: todos. Dígalos que está sin empleo. Pídale datos de posibles empleos. De hecho, pídale información sobre empleos a todo el que encuentre. Utilice sitios Web de redes sociales y profesionales. Eso es en verdad lo que significa interactuar.
- **Vístase adecuadamente** – No se vista como si estuviera sin empleo. Puede que explorar su “aspecto bohemio peculiar” le sea entretenido, pero deje eso para cuando vuelva a tener empleo. Vístase bien todos los días. No haga llamadas telefónicas relacionadas con el trabajo en pijama. Créalo o no, cualquier conducta descuidada o casual se podrá percibir a través del teléfono.
- **Planee un día “de trabajo” como si fuera a ir a trabajar** – Sus actividades de búsqueda de empleo deberán mantenerlo ocupado por lo menos de 9 AM a 5 PM de lunes a viernes. Buscar trabajo es un trabajo a tiempo completo.
- **Use Internet** – ¿Tiene un sitio Web personal en el cual pueda colocar su currículum vitae? ¿Por qué no? Establezca una identidad Web para que los empleadores puedan encontrarlo con buscadores.
- **No acepte la primera oferta** – Para evaluar a empleadores potenciales, aplique el mismo criterio que usarán los empleadores para evaluarlo a usted.

Sobre el autor

Martha I. Finney pasó gran parte de su carrera como periodista de negocios. Ahora es una consultora que ayuda a las organizaciones a mejorar sus relaciones con los empleados.
