

# Siete estrategias para afrontar el estrés cuando su trabajo está llegando a su fin

La pandemia de la COVID-19 está causando una interrupción masiva en todo el mundo. Como resultado, muchas personas están perdiendo sus trabajos o se les pide que tomen un permiso extendido no remunerado.

Perder un trabajo es una experiencia estresante, sobre todo en un momento como este, en el que otras opciones están más limitadas a corto plazo. Puede ser más fácil hacer frente a una experiencia estresante como esta si se sabe qué sentimientos se pueden experimentar a lo largo del camino, y se tiene un plan y algunas estrategias para afrontarlo.

## Sentimientos comunes cuando su trabajo llega a su fin

Perder un trabajo, especialmente si ocurre de repente y no es algo que espera o quiera, es una pérdida significativa y un cambio importante. Los sentimientos comunes y normales pueden ser similares a los que experimentan las personas que están de duelo, e incluyen:

- **Conmoción o negación:** puede tener una sensación de incredulidad de que esto esté sucediendo realmente. Asumir la realidad de la situación puede tardar.
- **Ira:** es posible que culpe a los que considera responsables (incluso usted mismo) y tenga resentimiento hacia la empresa.
- **Tristeza:** cuando se pierde un trabajo, a menudo se pierde una serie de aspectos interconectados e importantes, entre los que se encuentran: su trabajo diario, la comunidad laboral, sus rutinas diarias y semanales, la seguridad financiera y una parte importante de su identidad.
- **Miedo:** es probable que se sienta ansioso, inquieto y preocupado por las implicaciones de las finanzas inestables, el cambio y sus posibilidades de conseguir otro trabajo.
- **Aceptación, alivio o emoción:** también puede sentir que se quitó un peso de encima o se emociona al pensar que le esperan nuevas oportunidades, aunque todavía no sepa cuáles serán.

Es bastante normal tener una mezcla de todos estos sentimientos o que vienen en oleadas que se levantan y retroceden. Por ejemplo: puede sentir tristeza, ira y cierto alivio. O puede sentirse muy ansioso, luego más tranquilo y después ansioso otra vez. Es probable que los sentimientos fuertes vengán y vayan mientras tanto.

## Siete estrategias beneficiosas

Hay muchas cosas que puede hacer para sobrellevar este momento de incertidumbre y transición. He aquí algunas estrategias:

## 1. Acepte sus sentimientos

Es normal sentir una amplia variedad de emociones fuertes durante este período. Acepte esos sentimientos como vengan en lugar de intentar apartarlos. Recuerde que estos sentimientos también pasarán.

Sin embargo, aceptar y reconocer sus sentimientos no es lo mismo que darles una calurosa bienvenida e invitarles a ponerse cómodos y permanecer por un largo período. Es normal sentir algo de ira si pierde su trabajo o si se elimina un programa por un tema de financiación. Sin embargo, pasar mucho tiempo pensando en cómo la empresa lo perjudicó o le falló, o concentrarse en sentir lástima por sí mismo durante semanas, no le ayudará.

Así que, en los días en que se sienta más ansioso y deprimido, intente recordar que *se sentirá* mejor de nuevo con el tiempo. Y cuando se encuentre divagando en pensamientos que causen ira y ansiedad, haga un esfuerzo por recordarse algunas verdades que compensen de igual manera. En otras palabras, fomente otras perspectivas.

## 2. Fomente otras perspectivas

No desestime sus sentimientos negativos de tristeza, ira y miedo, ni se juzgue por sentirse mal. Es posible reconocer y hacer espacio a estos sentimientos y, al mismo tiempo, recordarse verdades útiles como:

- ✓ Este es un contratiempo o desafío temporal, no es el fin de mundo.
- ✓ Esto también pasará y las cosas mejorarán.
- ✓ Ya me he enfrentado a desafíos antes y he superado esos tiempos difíciles (recuerde los éxitos del pasado y como otras veces los contratiempos y los cambios no deseados han dado lugar a nuevas y valiosas oportunidades).
- ✓ Tengo opciones y recursos (revise sus fortalezas y recursos: ahorros, amigos y familia, conexiones profesionales, experiencia valiosa, educación, habilidades de lenguaje, etc.).
- ✓ Tengo personas en mi vida que se preocupan por mí.
- ✓ Tengo tanto por lo que estar agradecido (observe todo lo que es bueno en su vida y consiga cosas por las que estar agradecido).

## 3. Comparta con sus familiares

Si usted es parte de una familia, y especialmente si su familia depende principalmente de sus ingresos, el desempleo también será estresante para ellos. Trate de ser abierto con ellos en lugar de lidiar con eso por sí solo. Converse sobre cómo se siente y lo que está haciendo y pensando sobre los próximos pasos.

También es bueno utilizar este enfoque con los niños. Los niños suelen imaginar lo peor cuando las cosas se sienten inciertas y aterradoras; por lo que ser abierto con ellos, de una manera apropiada para su edad, sobre lo que está sucediendo y asegurarles que lo superarán todos juntos, les será beneficioso. Escuche cómo se sienten sus familiares y converse sobre la manera en la que pueden ayudarse mutuamente.

También sería útil tratar la situación con su familia entendida y cómo se siente al respecto. Las familias de todo el mundo encontrarán nuevas formas de conectarse y apoyarse mutuamente durante estos tiempos.

#### 4. Pase tiempo hablando con personas positivas

Pasar el tiempo hablando con personas positivas y alentadoras le ayuda a conseguir y mantener una sensación de perspectiva y optimismo. Busque a personas que le ayuden a identificar buenas estrategias, que lo alienten y le recuerden que esto es un contratiempo temporal. En estos momentos, es mejor no pasar mucho tiempo hablando con personas que le agotan o le bajan el ánimo; que son constantemente negativas, o que le hacen sentir peor.

Además, durante los primeros meses después de terminado su trabajo, es posible que todavía pueda acceder a cualquier beneficio de apoyo al personal suministrado por su empresa. Comunicarse con un consejero puede ayudarlo durante este período para analizar estrategias de afrontamiento y buscar otros aportes y consejos.

#### 5. Sea proactivo con la planificación financiera y con cualquier asunto de visa o residencia

La presión financiera asociada a la pérdida de un empleo es a menudo una fuente de presión adicional y puede causar problemas significativos, por lo que hay que ser proactivo a la hora de abordar este desafío. No eluda este asunto ni pretenda que se resolverá mágicamente. Esto es algo que es importante abordar directamente y de inmediato. Tome medidas como:

- ✓ Solicitar beneficios de desempleo, si existen, y si es elegible.
- ✓ Hacer un balance del dinero que ha ahorrado y de sus gastos mensuales; así sabrá cuánto tiempo pasará antes de que sienta una presión financiera significativa.
- ✓ Ajustar su presupuesto de inmediato. Conseguir maneras (al menos temporales) de reducir gastos recortando lo innecesario.
- ✓ Contactar a su comunidad y hacerle saber que está interesado en conseguir un trabajo con contrato.
- ✓ Considerar si puede ajustar su rutina familiar para permitir que sus parientes que aún están empleados aumenten sus horas y aporten más ingresos.

Asimismo, si está viviendo en el extranjero y la pérdida de su trabajo afectará su derecho a trabajar o a permanecer en el país, esta es otra cuestión que requiere atención inmediata. Tome acción inmediatamente para averiguar las implicaciones con el estatus de su visa.

#### 6. Sea proactivo en la búsqueda de otras oportunidades

Permítase al menos un par de días para asumir la situación (más, si es posible). Sin embargo, una vez que esté listo para centrarse en la búsqueda de un nuevo trabajo o en la creación de fuentes alternativas de ingresos durante este tiempo de agitación e incertidumbre, dedique tiempo, esfuerzo y energía a esta cuestión.

Actualmente, muchas familias también tienen niños en el hogar las 24 horas al día, los siete días de la semana. Sin embargo, si puede, convierta esto en una verdadera prioridad y dedíqueles tiempo cada día de la semana. Establezca un horario regular para estos esfuerzos, de ser posible. Todo esto le ayudará a sentirse más arraigado, en control y que está logrando cosas.

Usted puede:

- ✓ **Hacer una lista de cosas por hacer todos los días:** en esta lista, incluya tareas de búsqueda de empleo, así como otras actividades que pretenda hacer.
- ✓ **Actualizar su currículum:** esto incluye identificar y hacer una lista de cosas en las que sea realmente bueno (sus principales fortalezas y habilidades). Actualice esta lista de sus principales fortalezas y habilidades a medida que se le vayan ocurriendo.
- ✓ **Comunicarse con su red de contactos:** conéctese con amigos y conocidos de su línea de trabajo. Muchas nuevas oportunidades se abren a través de las relaciones existentes, así que invierta en esas relaciones y busque maneras de conectarse con otros que ya están trabajando en su área de interés.
- ✓ **Acepte cada oportunidad de entrevista:** incluso si no está seguro de querer el trabajo, mientras más se entreviste, mejor será en ello. Tampoco sabe que oportunidades pueden surgir como resultado.
- ✓ **Piense de manera creativa sobre cómo puede aprovechar sus habilidades para ganar ingresos adicionales:** ¿Qué habilidades y experiencia ya posee que podría utilizar de nuevas maneras durante este período? ¿Puede trabajar de manera remota como editor, mentor o consultor? ¿Puede asistir a vecinos y amigos con tareas prácticas?
- ✓ **Considere hacer voluntariado:** está científicamente comprobado que ayudar a los demás potencia nuestro estado de ánimo y nos da un sentido de propósito. Asimismo, el trabajo como voluntario le permite desarrollar nuevas habilidades que lo conduzcan a nuevas oportunidades. Considere la posibilidad de hacer voluntariado en comedores, asistir a los vecinos ancianos con la compra de alimentos para ellos, donar sangre o ser voluntario en las líneas telefónicas de ayuda en caso de emergencia.

## 7. Use su tiempo extra de manera sabia

Puede que no lo parezca, pero el tiempo extra que tiene ahora mismo puede ser en realidad un regalo: una oportunidad para que se cuide y realice otras tareas que son difíciles de atender cuando está trabajando a tiempo completo.

Hacer estas actividades de manera consciente también le favorecerá emocionalmente. A continuación, hay cuatro maneras en las que puede aprovechar su tiempo extra.

- ✓ **Cuide su salud:** en épocas de mayor estrés, somos particularmente vulnerables a enfermarnos, lesionarnos y desarrollar hábitos nocivos (como el consumo excesivo de alcohol). Es particularmente importante cuidar su salud durante este período de estrés e incertidumbre. Continúe o empiece a hacer ese ejercicio regular que le resultaba difícil de ajustar a su horario cuando estaba trabajando. Coma alimentos saludables. Duerma lo suficiente.
- ✓ **Haga algo que disfrute todos los días:** aunque sea durante 20 minutos, haga algo que disfrute todos los días. Puede ser un pasatiempo como la jardinería, cocinar, los deportes, el arte o la

escritura. Puede ser escuchar música, leer, o ver su programa de televisión favorito. Tomarse un tiempo para disfrutar lo mantendrá animado y le recordará que hay cosas buenas que suceden en su vida.

- ✓ **Ayude a alguien:** haga algo para ayudar a sus familiares y a otras personas con su tiempo y energía extra. Esto también le permitirá subir su estado de ánimo y le dará un sentido de propósito.
- ✓ **Cumplir con tareas que a menudo no realiza mientras trabaja:** ¿Qué trabajos ha querido "ponerse a hacer"? ¿Qué necesita repararse u organizarse en el hogar? ¿Con quién ha querido comunicarse? Hacer una lista de estos proyectos y trabajar de forma constante para llevarlos a cabo refuerza su sentido de propósito y logro.
- ✓ **Establezca metas para aprender una nueva habilidad o invertir en sus pasatiempos.** ¿Hay algún idioma que siempre ha querido aprender o alguna clase que quería tomar? Aproveche este tiempo para fijarse la meta de trabajar en habilidades en las que tal vez no haya tenido tiempo de invertir mientras trabajaba a tiempo completo. Mantenga las metas gestionables y sea constante.

## Cuando las cosas se sientan particularmente difíciles.

Cuando se está desempleado, algunos días son *mucho* más duros que otros; y los días duros pueden venir de la nada. Puede estar progresando en su búsqueda de trabajo y tachando actividades de su lista de cosas por hacer, y de repente: se despierta sintiendo que no quiere salir de la cama. Jamás.

Cuando ocurran estos días, trate de quitarse la presión de encima. Esto pasará. No se sentirá así de mal por siempre. Y en lugar de abordar una gran lista de cosas por hacer, manténgalo simple. Propóngase llevar a cabo solo tres actividades:

- ✓ Algo útil (como ayudar a un amigo con algo pequeño).
- ✓ Algo amable (por alguien más o por sí mismo).
- ✓ Algo que ha estado postergando.

Mantenga estas tres cosas pequeñas y realizables. Este no es el momento para tratar de pintar toda la casa porque es algo que ha estado postergando, aunque *podría* ser el momento para organizar un armario de la cocina. Asegúrese de escoger algo que pueda realizar en menos de medio día.

Puede que estos pequeños logros no desvanezcan los sentimientos fuertes, pero evitan que se sienta mal por el hecho de sentirse mal. Pueden desafiar gradualmente su propia narrativa de que usted no sirve para nada y que pierde el tiempo. Puede que le den una pequeña y sólida sensación de logro incluso cuando se sienta terrible. Y pueden ayudarle a aguantar hasta que las cosas se sientan más ligeras y usted pueda retomar su búsqueda de trabajo y asumir otras responsabilidades.