

# Cómo manejar el estrés al perder el empleo<sup>1</sup>

Heidi Liss Radunovich<sup>2</sup>

A medida que nuestra sociedad está cambiando, más y más personas experimentan una pérdida de empleo en algún momento de su carrera. Anteriormente, había más sentido de lealtad entre las empresas y los empleados, tanto así que muchos trabajadores se incorporaban en una empresa con la expectativa de que podrían permanecer en ella durante toda su carrera, a su vez las empresas valoraban los empleados que trabajan en la empresa por mucho tiempo. Sin embargo, con el tiempo se ha vuelto más frecuente que las empresas tengan despidos en los que incluso los empleados antiguos son vulnerables. Como resultado, la mayoría de los trabajadores de hoy esperan permanecer en una empresa por un tiempo, pero se anticipa a cambiar de trabajo para avanzar en sus carreras y asegurar la continuidad del trabajo.



Figure 1. Photo de *m.i.m.i.* en Flickr. Algunos derechos reservados: Credits: BY-NC-SA 2.0. <http://flic.kr/p/8cPzis>

Aunque la pérdida de trabajo es más común hoy que en el pasado, una pérdida inesperada de empleo puede ser una experiencia terrible, miedosa y ciertamente estresante. Muchos expertos sugieren que la reacción emocional de un despido repentino es similar a lo que representa otras pérdidas significativas, tales como la muerte. Mucha gente experimenta alguna o todas las siguientes etapas:

- **Choque y negación:** Después de escuchar la noticia, es común que la gente quede muy impresionada, aun si era algo que se esperaba. Es difícil comprender que ha pasado y algunas personas pueden necesitar algún tiempo previo para procesar la información. Como resultado, ellos no pueden aceptar verdaderamente que esto esté pasando.
- **Enojo:** Luego del choque inicial, las personas sienten ira con la empresa o perciben que es la culpable. Algunos sienten ira con ellos mismos por estar en esta situación, ira con la familia y amigos y aun con otros compañeros que no perdieron el trabajo.
- **Resistencia:** Más adelante en el proceso, las personas pueden resistirse a la idea de la pérdida del empleo y creer que hay cosas que pueden hacer para cambiar la situación. Pueden pensar que un recorte salarial o aceptar trabajar menos horas les ayudarían a mantener sus puestos de trabajo. En la mayoría de los casos esto no es viable.
- **Tristeza:** Una vez se tiene la realidad de la situación, las personas a menudo se sienten tristes y heridas.

1. Este documento, FCS5265-Span, es uno de una serie de publicaciones del Family Youth and Community Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: September 2011. Revisado August 2014. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Heidi Liss Radunovich, profesora asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

- **Aceptación:** Finalmente, la gente acepta la situación y sigue adelante.

Es importante recordar que no todas las personas pasan por todas las etapas, no todas las etapas suceden en el mismo orden y muchos quienes experimentan la pérdida del empleo van y viene por las etapas hasta aceptar la situación. Sin embargo, si tiene sentimientos asociados con estas etapas, tenga en cuenta que es normal, y puede trabajar sobre estos sentimientos para sentirse mejor. También es normal que algunas personas se muevan a través de las etapas más rápido que otras. Sin embargo, cualquiera que sienta mucha dificultad con esta experiencia, o quien se atasca o estanca, puede necesitar ayuda profesional para seguir adelante.

No es de sorprenderse, los estudios muestran que estas personas tienden a ser más propensas a sentir depresión y ansiedad después de la pérdida del empleo.

Sin embargo, la gente está más sorprendida que la pérdida del empleo e incluso la amenaza de perderlo puede causar un aumento en los problemas de la salud. Porque los problemas de salud son más propensos bajo estrés, es importante que las personas se cuiden así mismas durante este tiempo, incluso si no sienten ganas de hacerlo.

Las siguientes son algunas formas de cuidarse del estrés por una pérdida de empleo:

- **Comer bien:** Asegúrese de que está comiendo lo suficiente y que la mayoría de alimentos son saludables. Algunas veces las personas quieren disfrutar de comida sin valor nutricional cuando se sienten tristes y aunque un poco está bien, mucho puede ser malo para la salud. Además, tomar mucho alcohol o cafeína puede causar serios problemas de salud. Por último, si piensa que su dieta no tiene suficientes nutrientes, podría considerar tomar un multivitamínico o un suplemento vitamínico para estar saludable. Consulte con su médico o nutricionista licenciado para un consejo de una dieta apropiada y suplementos nutricionales.
- **Duerma:** El estrés a menudo interrumpe los patrones de sueño. Bajo mucho estrés, algunas personas quieren dormir constantemente, mientras otras puede encontrar difícil dormir debido a las preocupaciones acerca del futuro. Sin embargo, estudios sugieren que dormir es importante y nos ayuda a procesar la información y funcionar efectivamente, entonces si es posible duerma de 7 a 8 horas por noche. Si encuentra que necesita dormir más que eso por noche durante algún tiempo o si

no puede dormir lo suficiente, debe hablar con su médico acerca de que puede hacer para ayudarlo.

- **Ejercicio:** Estudios sugieren que el ejercicio físico puede ayudar a las personas a manejar el estrés y hay evidencia de que el ejercicio puede afectar el funcionamiento del cerebro y ayuda a que las personas se sientan mejor después de hacerlo. Si estaba haciendo ejercicio antes de la pérdida del empleo, esto es bueno y debe continuar con su rutina así no siempre tenga ganas. Para aquellos que no están acostumbrados a hacer ejercicio, empiece lentamente y consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa nuevo de ejercicios. Recuerde que el ejercicio no tiene que ser costoso, puede ir a caminar con los amigos o con la familia, o incluso hacer ejercicio en la casa con un video, las instrucciones de un libro o en internet.
- **Apoyo emocional:** Especialmente durante momentos de estrés, esto puede ser muy útil, tener un grupo de gente que pueda ser apoyo emocional. Después de una pérdida de trabajo, esto puede parecerle que nunca encontrará otro trabajo o puede sentirse mal consigo mismo, pero tener el soporte de la familia y amigos puede ayudarlo a tener y mantener la perspectiva. Busque gente positiva, quien pueda ayudarlo a identificar buenas estrategias, quien lo anime a esforzarse y quien le recuerde que esto es temporal. Esto puede ayudarlo a superar este momento difícil. Algunos encuentran útil llevar un diario para dejar allí algunos pensamientos y sentimientos que están teniendo. Por último, no olvide contactos profesionales. Mantener estas relaciones no solo ayuda a sentirse bien, pero puede conducirlo a nuevas oportunidades de trabajo.
- **Tome tiempo para usted:** Tome tiempo para hacer algo que le guste y que le ayude a liberar el estrés y mantener el espíritu alto. Esto puede ser tejer, jardinería, cocinar, hacer deporte, hacer algún arte u otras actividades. Cualquier actividad como escuchar música, leer o ver su programa favorito de televisión puede beneficiarlo. Esto le ayuda a establecer una rutina en la que involucra su gusto cada día, incluso si es solo 5 a 10 minutos. Tomar tiempo para usted mismo le ayudará a arreglárselas en momentos de estrés.
- **Mantenga una actitud positiva.** La manera que pensamos de las cosas, afecta también como nos las arreglamos con la situación. Una cosa que puede ayudarnos a mantener una actitud positiva es recordar que es natural sentirse triste o enojado a veces y es importante no juzgar sus sentimientos. Esto no significa que nosotros no tratemos de pensar en forma positiva como recordar que esto es un problema temporal, que hemos estado en tiempos

difíciles antes, que tenemos otras opciones, que hay gente que nos cuida y que esto debe pasar. Para aquellos que se confortan con la espiritualidad, la búsqueda de consuelo en sus creencias religiosas o en meditar puede ayudarlo. Algunas personas incluso encuentran confort pensando en cosas malas que dejarán en su antiguo trabajo. Aunque no siempre sea capaz de pensar positivamente, trate de hacerlo tanto como pueda, ya que le ayudará a manejar el estrés que está sintiendo.

Algunas veces el estrés asociado con la pérdida de empleo es mucho mayor para arreglárnosla solos. Aquellos quienes continúan teniendo dificultades emocionales por largo tiempo después de la pérdida del trabajo buscan ayuda profesional. Consejeros o psicoterapeutas pueden tener la capacidad de ayudarlo a superar el estrés. Podría querer hablar con su médico acerca del estrés para que lo remita a un especialista para discutir medicación temporal que le ayude a manejar las dificultades emocionales.

Por último, estudios sugieren que el compromiso financiero asociado con la pérdida de empleo puede causar estrés adicional posiblemente conduciendo a la depresión u otros problemas de salud mental y aun problemas de salud física. Por lo tanto, es bueno mantener a un lado los niveles del estrés relacionado con la tensión financiera. Adoptar un enfoque proactivo, de la planificación financiera puede ayudarlo a mantener un manejo del control y reducir la tensión financiera. Por ejemplo, conocer cuáles son sus gastos mensuales puede ayudarlo a determinar el impacto de la pérdida del empleo. Dejando a un lado cualquier fondo que usted pueda para un día lluvioso o un fondo de emergencia que pueda ayudarlo a la gente a minimizar el impacto financiero. Encuentre formas para reducir sus gastos puede ayudarlo a reducir el estrés que a menudo acompaña una baja de ingresos. Para más información de planeación financiera y cómo manejar las dificultades financieras durante la pérdida del empleo véase:

- Your Financial Action Plan <http://edis.ifas.ufl.edu/fy373>
- Financial Recordkeeping: Organizing Your Financial Life <http://edis.ifas.ufl.edu/fy374>
- Leaks in Spending <http://edis.ifas.ufl.edu/fy580>
- Cutting Costs to Live Within Your Income <http://edis.ifas.ufl.edu/he153>

## Referencias

Boelter, L.A., & LeFebvre, J.E. (2006). *Managing Between Jobs: Taking care of yourself*. Madison, WI: Cooperative Extension Publishing, University of Wisconsin Extension.

Career Management Program, How to Manage Stress During a Job Loss Situation. (n.d.). Retrieved May 15, 2008 from Johns Hopkins University, Human Resources Career Management Program site <http://hrnt.jhu.edu/cmp/webPDFs/ManagingStress.pdf?SMSESSION=NO>.

Faculty & Staff Services A-Z: Coping with the Stress of Layoff and Unemployment. (n.d.). Retrieved May 15, 2008 from University of California, Berkeley University Health Services site <http://www.uhs.berkeley.edu/FacStaff/care/layoffandunemployment.shtml>.

Ferrie, J.E., Shipley, M.J., Marmot, M.G., Martikainen, P., Stansfeld, S.A., & Smith, G.D. (2001). Job insecurity in white-collar workers: Toward an explanation of associations with health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(1), 26–42.

Price, R.H., Choi, J.N., & Vinokur, A.D. (2002). Links in the chain of adversity following job loss: How financial strain and loss of personal control lead to depression, impaired functioning, and poor health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(4), 302–312.

Rudisill, J.R., & Edwards, J.M. (2002). Coping with job transitions. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(1), 55–64.

Sapolsky, R.M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers, Third Edition*. New York: Henry Holt and Company.