



baja los COSTES

3 AÑOS JUNTOS 2006 / 2009

# RRHH Digital

EL PRIMER PERIÓDICO ONLINE DE RECURSOS HUMANOS

Buscador

BOLETIN RSS HEMEROTECA

Portada	Secciones	Editorial	Entrevistas	Se rumorea	Contratado y Despedido	Empleo en RRHH	RHPedia	
Administración Pública	Consultoría Estratégica	Empresa	Formación	Legal	Librería de RRHH	Liderazgo	Mercado de Trabajo	Miscelánea
Quién es Quién	Recolocación	Responsabilidad Social	Seguridad e Higiene	Selección de Personal	Tecnología e Innovación	Trabajo Temporal		

Portada > Secciones > Recolocación

## Herramientas personales para hacer frente a una situación de desempleo

Actualizado Viernes 19/06/2009 00:57

RRHH Digital

RRHH Digital. El desempleo se traduce en una realidad sumamente dramática para la persona que lo sufre, no sólo por la quiebra económica sino por lo que conlleva en su devenir cotidiano; psicológicamente, existe un arraigo al lugar físico de trabajo, a la empresa, a unas costumbres y hábitos que deberán ser cambiados. Y sobre todo, una incertidumbre de futuro que parece invitar al miedo y a la desconfianza.



Este cambio brusco en la vida de la persona y su entorno generalmente trae consigo una crisis de autoestima y de identidad que, como indica Ramón Martínez, Director de Formación de INFOVA, "hay que aceptar la realidad tal cual, al margen de lo injusta o grave que pueda ser la situación. Tratarlo como un duelo, motivado por un sentimiento de pérdida (el empleo) y, como tal, ser consciente de que en este proceso hay que superar las fases de negación, rabia, tristeza hasta llegar a la plena aceptación".

Para llegar a dicha aceptación, Ramón Martínez propone una serie de herramientas que puedan ser de utilidad en este incómodo y, muchas veces, doloroso trance:

- La seguridad en el trabajo aun siendo muy apetecible, no deja de ser una ilusión. No existe. Ser consciente de ello nos facilita la aceptación del proceso. Aprovecha para aprender a perder, como un entrenamiento a pérdidas mayores.
- Analiza la información sobre tu despido y trata de sacar provecho de esta situación. Da la opción de que el cambio sea a mejor e incluso supone la oportunidad de replantearse la profesión. Ante todo, no pierdas la perspectiva, vive el presente y lee bien las oportunidades que vas a tener. Date tiempo y confía en que esta situación, al final, pasará.
- No guardes resentimiento, sólo te perjudicará a ti, por mucho que te asista la razón. Defiende tus derechos si hubiera lugar. Planifica y adapta tu economía a la nueva situación.
- Busca alternativas, reflexiona sobre tus habilidades desde ese conocimiento y mantén contacto con el mercado. Sé consciente de que la experiencia adquirida no se olvida: no empieces de cero. Toma esta situación como una pausa activa. No te pares por ello, medita, completa cosas pendientes, estudia, adquiere nuevos conocimientos. Es una situación de crisis y, por tanto, también de nuevas oportunidades para ti.
- Preocupación vs. responsabilidad. No dediques ni tiempo, ni esfuerzo en preocuparte. Es muy poco efectiva la creencia de que "es de responsables preocuparse mucho". Actúa en la dirección de tus objetivos constantemente y confía en que es suficiente. Preocuparte en exceso sólo te desgasta y agota.
- Evita caer en los tópicos de "soy mayor", "es imposible encontrar otro trabajo" o "no voy a tener la oportunidad por...". Son sólo eso, tópicos y creencias muy limitantes.
- Come y duerme bien. Cuida tu estado y forma física, haciendo deporte, paseando,... Mantente activo y enérgico.
- Finalmente, apóyate en las personas que son el núcleo de tu vida (pareja, familia, amigos...), así como en tus creencias.

IMPRIMIR
 ENVIAR
 PDF
 RECOMENDAR
 
[Volver a sección](#)
[Volver a portada](#)

Ayúdanos con tus comentarios a completar esta noticia  
 Los comentarios ofensivos serán borrados por el administrador...

### Escribe tu comentario

Tema: Herramientas personales para hacer frente a una situación de desempleo

Nombre (Obligatorio)

Correo Electrónico (Obligatorio)\*

Página Web (Si tienes)

\*La dirección de correo no se hará pública en la web

Introduce el número de la imagen (Código de verificación para prevenir envíos automáticos)



Enviar