

Employee voice



La resiliencia en el proceso de búsqueda de empleo.

Ante la pérdida del empleo, sobre todo cuando el empleado lleva muchos años en una misma empresa, suele cumplirse el itinerario del duelo, por la fuerte pérdida que causa el desarraigo.

Los estadios que componen las distintas fases del duelo se corresponden con emociones. Siempre están presentes, dependiendo del estadio va cambiando la que domina. Ante tal cambio, la primera y reconocible de las emociones básicas es el miedo. Miedo a la nueva situación dada la incertidumbre que provoca. De ahí pasamos a la negación, cuando no nos creemos que la situación es real, progresivamente al enfado (con uno mismo, con el entorno...) y a la tristeza que nos invade. A medida que vamos tomando conciencia de la situación vamos caminando hacia la aceptación de la misma pasando de un estadio reactivo a otro proactivo, siendo capaces de tomar las riendas de la situación, aceptándola. Estas fases no duran lo mismo, ni todos las vivimos con la misma intensidad. Las emociones son compartidas y siempre están presentes.

Lo importante es preguntarnos: ¿Cómo vivo yo esto? La nueva situación no es un problema, sino un condicionante.

Una persona emocionalmente inteligente es una persona que sabe recuperarse de un despido o una situación de desempleo, que a primera vista se presentan como acontecimientos abrumadores.

Una persona que sabe enfrentarse a una situación de desempleo no es una persona que no siente rabia o miedo, es más bien una persona que no consiente que esas sean las emociones brújula de su vida, y cuando esto ocurre, es capaz de adaptarse

a la situación nueva que le toca vivir, incluso es capaz de aprender y poner en práctica nuevos modos y herramientas con las que emprender la búsqueda de empleo.

La Resiliencia tiene dos componentes: interno y externo. Los factores internos se refieren a la propia persona (confianza en si mismo, seguridad, autoestima.) y los externos al entorno que rodea a la persona en ese contexto (apoyo de los contactos cálidos...)

Los mecanismos protectores son los encargados de evaluar la situación y sopesar las posibles opciones. El hecho de darnos cuenta de cuál es nuestra situación actual, ser conscientes que en nuestras manos está nuestro destino, sin caer en el fatalismo.

Verbalizar la situación (contactos cálidos) nos ayudará a ponerle palabras al temor que nos agobia y reducir así su intensidad emocional.

En la resiliencia encontramos la capacidad de mantenernos en pie a pesar de las circunstancias y de luchar por intentar encontrar de nuevo nuestro camino. El origen del término resiliencia es el efecto de recuperar la forma tras una adversidad.

Cuando uno consigue “traspasar” las ideas que actúan como un virus mental, que hacen pensar a la persona desempleada que las cosas son más graves de lo que en realidad son, y que incluso van a ser todavía peor, es únicamente entonces cuando se es capaz de saber transmitir la valía personal, y ser percibido como profesional reconocido.

Pilar Mañes
Senior Outplacement
and Human Resources Consultant

