

Ulises Amores Carrillo
Psicólogo

PERDER EL TRABAJO SIN PERDERTE

Cómo atravesar la cesantía, proteger tu valor personal y reconstruir tu camino laboral

Una guía práctica y humana para enfrentar el desempleo sin perder tu dignidad, tu bienestar ni la confianza en lo que viene.



LIBERAMENTE SÍ
www.liberamentesi.com

CAPÍTULO 1

El día en que dejaste de tener trabajo

Tal vez la noticia llegó en una reunión breve. Quizá hubo una llamada, un correo o una conversación que ya venías temiendo. También puede haber ocurrido después de semanas de rumores, cambios internos o dificultades económicas en la empresa. A veces existe una explicación clara; otras veces quedan preguntas sin responder. Pero, cuando termina la conversación, hay una frase que empieza a ocuparlo todo: ya no tengo trabajo.

En ese momento es fácil pensar que lo principal que se perdió fue el ingreso. Y el ingreso importa. Pagar el arriendo o el dividendo, comprar alimentos, sostener compromisos familiares y enfrentar deudas no son preocupaciones imaginarias. Cuando la fuente de dinero se interrumpe, la incertidumbre económica puede convertirse en una presión concreta. Este libro no va a pedirte que transformes esa realidad en «pensamiento positivo».

Sin embargo, durante los días siguientes puede aparecer algo más. La alarma deja de sonar a la misma hora. Ya no existe el trayecto habitual. Algunas conversaciones desaparecen. El calendario cambia. Una parte de la semana que antes estaba organizada desde fuera queda repentinamente abierta. Incluso una pregunta aparentemente sencilla —«¿en qué estás trabajando?»— puede comenzar a sentirse distinta.

Entonces se vuelve evidente que un empleo puede ocupar más lugares en la vida de los que advertimos mientras lo tenemos. No solo entrega dinero. También puede ordenar el tiempo, favorecer contactos cotidianos, proporcionar actividad, ofrecer una posición reconocible frente a otras personas y permitir sentir que se contribuye a algo. La investigación sobre las funciones del empleo ha encontrado precisamente estas dimensiones, además de la función económica (Paul et al., 2023).

Lo que termina no siempre es solamente un contrato

Imagina a una persona que trabajó durante doce años en la misma organización. Conocía los horarios, sabía a quién llamar cuando aparecía un problema y podía anticipar buena parte de su semana. Su trabajo no era perfecto. Había días agotadores y situaciones que habría preferido evitar. Aun así, existía una estructura conocida.

Un viernes recibe la noticia de que su cargo será eliminado. El lunes siguiente despierta a la hora habitual, pero no necesita levantarse para llegar a ninguna parte. Durante unos segundos todo parece igual. Después recuerda que ya no tiene que ir.

La escena puede parecer pequeña, pero contiene una ruptura importante. Ayer existía una respuesta automática para preguntas como «¿qué hago hoy?», «¿dónde debo estar?» o «¿con quién voy a interactuar?». Hoy algunas de esas respuestas deben construirse nuevamente.

Marie Jahoda propuso hace décadas que el empleo proporciona funciones que suelen pasar inadvertidas mientras están presentes. Una revisión metaanalítica posterior encontró que las personas empleadas reportaban, en promedio, mayor estructura temporal, contacto social, propósito colectivo, estatus y actividad que las personas desempleadas. Esas dimensiones, junto con el ingreso, mostraron asociaciones independientes con la salud mental (Paul et al., 2023).

Esto no significa que todas las personas vivan la cesantía de la misma manera. Tampoco significa que el empleo sea la única fuente posible de estructura, vínculos, propósito o reconocimiento. Significa algo más acotado: perder un trabajo puede retirar de una sola vez varias fuentes que antes estaban reunidas en el mismo lugar.

La primera pérdida es económica, y no debemos minimizarla

Hablar de los efectos psicológicos de la cesantía sin reconocer primero el dinero sería un error. Cuando disminuyen los ingresos, algunas decisiones dejan de ser opcionales. Puede ser necesario postergar compras, reorganizar gastos, utilizar ahorros, solicitar prestaciones, renegociar compromisos o pedir apoyo. La preocupación que aparece frente a estas circunstancias puede ser una respuesta comprensible ante un problema real.

Por eso, a lo largo de este libro distinguiremos entre una dificultad concreta y las conclusiones que pueden crecer alrededor de ella. «Este mes tendré menos ingresos» describe una situación. «Nunca volveré a tener estabilidad» es una predicción. Ambas frases pueden producir preocupación, pero no tienen el mismo grado de certeza.

Esta diferencia será importante más adelante. Por ahora basta con reconocer que la cesantía puede afectar el bienestar por múltiples vías. Un metaanálisis clásico, que integró cientos de estudios, encontró mayor malestar psicológico entre personas desempleadas que entre personas empleadas, incluyendo diferencias en depresión, ansiedad, bienestar subjetivo y autoestima. Los estudios longitudinales incluidos también respaldaron que la pérdida de empleo puede contribuir al deterioro de la salud mental, aunque existen diferencias importantes entre personas y contextos (Paul & Moser, 2009).

No necesitamos convertir esos resultados en una profecía. Que el desempleo aumente un riesgo a nivel de grupos no significa que una persona determinada desarrollará un trastorno. La investigación describe tendencias; no escribe de antemano la historia de quien acaba de perder su trabajo.

Cuando desaparece la estructura

Los primeros días pueden sentirse extraños. Algunas personas experimentan alivio temporal, especialmente si el trabajo anterior era agotador o conflictivo. Otras sienten urgencia y comienzan inmediatamente a enviar currículums. También hay quienes quedan inmóviles durante un tiempo, como si todavía no supieran qué hacer con las horas que antes tenían dueño.

Lo visible y lo que casi no se ve

Cuando alguien pregunta qué se pierde al quedar sin trabajo, la respuesta más evidente es «el sueldo». Pero intenta observar una semana laboral cualquiera antes de la cesantía. Había horas para levantarse, prepararse, desplazarse o conectarse. Había tareas que debían completarse. Existían personas con quienes hablar, aunque no fueran amistades. Había problemas que resolver y una función que cumplir.

Después de perder el empleo, algunos de esos elementos pueden seguir presentes por otras vías y otros pueden desaparecer. Una persona con una red familiar activa quizá conserve mucho contacto social. Quien participa en una organización comunitaria puede mantener propósito y actividad. Otra persona puede haber construido gran parte de su vida cotidiana alrededor del trabajo y sentir un vacío mucho mayor cuando este termina.

Esta diferencia explica por qué dos personas que pierden empleos similares pueden experimentar consecuencias muy distintas. No depende solamente de fortaleza o debilidad personal. También depende de qué funciones cumplía el trabajo, qué otros apoyos existen, la situación económica, la duración de la cesantía, las responsabilidades actuales y el significado que cada persona atribuye a lo ocurrido.

Lo que puede cambiar	Una pregunta útil
Ingreso	¿Qué gastos o compromisos requieren atención inmediata?
Estructura del tiempo	¿Qué momentos del día quedaron sin una organización clara?
Actividad	¿Qué tareas dejaron de formar parte de mi rutina?
Contacto social	¿Con quién dejé de interactuar al terminar el trabajo?
Propósito y contribución	¿Dónde sentía que mi trabajo aportaba o era útil?
Estatus o rol	¿Qué parte de mi manera de presentarme estaba ligada al cargo o profesión?

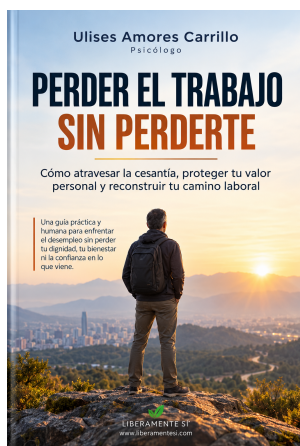
No estás obligado a estar bien de inmediato

Existe una presión silenciosa que puede aparecer muy pronto: demostrar que la situación no te afectó. Algunas personas sienten que deben comenzar a buscar trabajo el mismo día; otras creen que detenerse es una señal de debilidad. También puede aparecer el temor de que descansar unos días signifique «rendirse».

La lectura continúa en la edición completa.

¿Qué ocurre cuando perder el trabajo empieza a sentirse como perder tu valor?

La muestra termina aquí. El libro continúa con el impacto de la cesantía sobre la identidad y la autoestima, la vergüenza y la comparación, la incertidumbre, los días sin estructura, el desgaste de la búsqueda y el Método O-C-T-I.



QUIERO CONTINUAR LEYENDO

CONOCIMIENTO • CONSCIENCIA • LIBERTAD