

POTENCIA TU TALENTO SENIOR

CAMINO RODRÍGUEZ

**EL ARTE DE
REORIENTAR
UNA CARRERA
CON PROPÓSITO**

ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA
REINVENTARTE Y CONSEGUIR UNA
ACTIVIDAD PERFECTA PARA TI



ÍNDICE

Nota del editor	7
Introducción. No haréis leña de mí	11
1. El inicio del viaje	15
La oportunidad de un despido.....	17
Profesionales con fecha de caducidad.....	20
Qué hacer y qué no hacer si te despiden.....	23
Cómo superar el duelo.....	26
El peso del silencio.....	30
Cuando llega la oportunidad.....	34
2. La riqueza eres tú	37
El futuro está dentro de ti.....	39
El mapa y la brújula.....	42
El <i>kintsugi</i>	45
De dentro hacia afuera	48
Trabaja para conocerte a ti mismo.....	54
Atrévete a reinventarte.....	56
3. Proyecta tus sueños	61
Lucha por lo que deseas.....	63
Huye de la zona de confort.....	65
La dimensión del autoconocimiento	70
La dimensión de la autoestima.....	75
La dimensión de la actitud.....	78
4. El autosabotaje	81
La película que nos contamos	83
El síndrome de la rana hervida.....	87

La mente condicionada.....	89
Un punto de inflexión.....	93
5. Actúa para avanzar.....	97
Cómo nos ponemos en marcha.....	99
El poder de las emociones.....	101
La ley de la persistencia.....	103
Asertividad y disciplina.....	105
Atraer la abundancia.....	111
Evitar la kryptonita.....	114
6. Exhibe tu talento.....	119
Si no te ven, no existes.....	121
¿Qué te hace especial?.....	124
Impacta al estilo Netflix.....	126
Prepara la siguiente etapa.....	129
La adaptación al cambio.....	132
Las claves del talento <i>senior</i>	134
La otra cara de la moneda.....	138
Capitán de tu propio barco.....	140
7. Sin límites.....	141
Nunca digas nunca jamás.....	143
Reintentándolo sin miedos.....	148
La ruta dorada hacia el éxito.....	150
Hasta el infinito y más allá.....	153
Los amigos de mis amigos son mis amigos.....	156
Una red de contactos atractiva y efectiva.....	158
8. Reinventarse es divertido.....	163
Solo se vive dos veces.....	165
No hay que temer al fracaso.....	170
Una mirada contraintuitiva.....	175
9. Las claves del éxito.....	181
Códigos en la sombra.....	183
El valor de la experiencia.....	188
Errores que te alejan del objetivo.....	195
Reflexión final.....	215

NOTA DEL EDITOR

Presidí durante unos años la Asociación Española de Empresas de Consultoría, AEC, la patronal que representa a las grandes consultoras, empresas cuyo único patrimonio es el talento de las personas que las integran. Fue una experiencia muy gratificante y enriquecedora de la que guardo un excelente y cariñoso recuerdo. Fue entonces cuando conocí a Camino Rodríguez, una persona inteligente, amable, comprometida y que, con su sonrisa y sus maneras de hacer, lograba crear un excelente ambiente colaborativo a su alrededor. Fue todo un placer haber podido contar con ella en la directiva que rigió los destinos de la Asociación por aquel entonces. Le perdí la pista (que no el recuerdo) durante años. Una tarde, recibí una inesperada llamada de un número que no reconocía. La atendí, lo que no siempre hago. «Soy Camino Rodríguez, ¿me recuerdas?». «Pues, claro, ¡qué alegría! ¿Cómo te va la vida?». Y fue entonces cuando me puso al día de su devenir profesional. Inesperadamente despedida, había reorientado su vida como *coach*, estaba feliz y había escrito un libro en el que plasmaba su experiencia y conocimiento. De inmediato le manifesté mi interés por su publicación. Le pedí que me enviara el manuscrito. Lo leí al instante para descubrir cuánta sabiduría atesoraban sus líneas y a cuántas personas les podía resultar de ayuda y utilidad. E, inmediatamente, nos pusimos manos a la obra. Hoy, con el libro ya impreso entre sus manos, bien que podrá comprobarlo y disfrutarlo.

Camino sabe que es el tema. El gran tema. Coincido plenamente con ella. España, un país de *babyboomers*, se enfrenta a la realidad compleja de su vida laboral. A los cincuenta y sesenta nos encontramos en plenitud de facultades. No podemos, ni queremos, dejar de trabajar y de sentirnos útiles. O, también, y como muy bien nos descubre la autora, de encontrar otras vías, otros modelos, otras alternativas de desarrollo personal y profesional que nos aporten mayor felicidad y autorrealización. Y... ¿por qué no? Son (somos) millones de personas los que nos encontramos en esa situación. Si nos despiden, ¿tenemos en verdad opción de una nueva oportunidad o el tren ya pasó para siempre? Pues sea optimista. Camino no solo nos responde que sí, que todos podemos reencontrar nuestra senda tras un despido, sino que, además, nos muestra cómo lograrlo. A lo largo de sus capítulos aprendemos, con el ejemplo de otros, cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos. Se trata de casos reales que ella conoció de primera mano y que, en la mayoría de las ocasiones, trató profesionalmente. Despidos sorpresivos, prejubilaciones no deseadas, reestructuraciones, pérdidas de ilusión y energía, necesidad de cambio, inquietudes y búsquedas no satisfechas, entre otras situaciones que nos resultan muy cercanas e inspiradoras, se abordan con acierto, mesura y sabiduría, partiendo de la base de que cada persona es distinta, como lo son sus motivaciones, temores y talentos. Y aprendemos que, en la mayoría de los casos, el norte para reorientar la vida profesional se encuentra en nuestro interior, agazapado y oculto. Por eso, en estas situaciones, es siempre recomendable el apoyo de un profesional, como es el caso exitoso de Camino.

Por coherencia, narra su propio caso, su propia experiencia, lo que le otorga una gran autoridad y credibilidad. También ella supo de fatigas, de afanes, de éxito, de incompletitud, de zozobra. Y, tras su despido, el reencuentro consigo misma, con lo que le gustaba, con su *ikigai*. Supo trazar su ruta vital, se formó con los mejores en la materia a la que quería consagrarse hasta convertirse en *coach* especializada en orientación de carreras profesionales. Ella lo vivió en primera persona y consiguió hacer su sueño realidad: ayudar a personas *senior* a encontrar nuevos enfoques y alternativas para su vida laboral... y personal, pues lo uno es indisoluble de lo otro.

Su lectura, enriquecedora y apasionante, logra atraparte como si de una novela adictiva se tratara. De hecho, consigues lo que toda buena

literatura aspira, que sientas que el libro habla de ti, de tus inquietudes, temores y esperanzas. Te involucras en el avance de sus páginas, identificándote en muchos de los casos sabiamente expuestos y que, como bien sabemos, pueden pasar a cualquiera en cualquier momento.

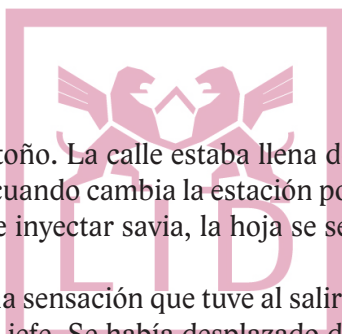
Gracias, Camino, por confiar en nosotros para la publicación de tu obra, extraordinariamente oportuna, que a tantos puede acompañar y ayudar. Y creo, lector, que estarás de acuerdo conmigo: este libro brilla e ilumina la siempre incierta y apasionante novela de nuestras vidas.

Manuel Pimentel Siles
Editor de AlmuzaraLibros



INTRODUCCIÓN

NO HARÉIS LEÑA DE MÍ



Era una tarde de otoño. La calle estaba llena de hojas, esas que los árboles dejan caer cuando cambia la estación porque ya no le sirven. Las ramas paran de inyectar savia, la hoja se seca y cae en silencio. Sin más.

Esa fue la misma sensación que tuve al salir del restaurante, tras una comida con mi jefe. Se había desplazado desde Barcelona para mantener una conversación conmigo.

—Quiero que hagamos balance de estos últimos tres años —me había dicho el día anterior por teléfono—. Como sabes, con la nueva adquisición en Alemania, tenemos que hacer cambios. Y hay que valorar la mejor estrategia para la compañía en esta nueva etapa.

Me pasé la noche anterior pensando en esa «mejor estrategia». Antes del amanecer ya disponía de un completo informe con todas las propuestas que deseaba presentarle durante aquella comida.

Quizás podía haber intuido que ese plural mayestático no significaba necesariamente «pensar juntos», pero ese proyecto me ilusionaba sobremanera: habían sido años muy intensos, dándolo todo, jugando en primera, con excelentes resultados, aunque a esas alturas ya tenía edad para saber de sobra que eso no supone ninguna garantía de futuro.

Recuerdo que me había puesto un vestido gris que me favorecía mucho. Mirándome al espejo, nadie diría que me había pasado la noche en vela preparando aquella reunión. ¡Estaba deslumbrante! A mis 48 otoños, me sentía una mujer fuerte y confiada.

Al bajarme del taxi y entrar en el restaurante, estreché la mano de mi jefe con fuerza y le di un beso en la mejilla. Pero él no se mostró tan cercano y hablador como siempre y, casi de inmediato, me señaló la mesa, instándome a tomar asiento.

«¡Cuánto estrés sufre este hombre! —pensé—. Estos últimos meses están siendo una dura prueba. Y él está en primera línea de fuego».

La comida se nos pasó en un suspiro, repasando cifras de negocio, anécdotas con clientes, amenazas que se cernían en el horizonte y reflexiones sobre las distintas oportunidades que se oteaban, así como la necesidad de *cazarlas al vuelo...*

Sin embargo, con la llegada de los postres, mi jefe cambió el tono y ejecutó un discurso que se notaba que llevaba perfectamente ensayado. El amargor del café se me antojaba dulce en comparación con los pensamientos que me generaba escuchar aquellas palabras que no dejaban de brotar de su boca.

Primero, asombro. Después, incredulidad, negación, *shock*, ansiedad, enfado... Y, por último, tras convencerme a mí misma de que aquello realmente estaba ocurriendo, la urgente necesidad de reenfocar toda aquella absurda situación.

Debía renegociar mi permanencia en la empresa a toda costa.

«Esto no me puede estar pasando a mí —pensaba—. No es justo, no es el momento, no es razonable... ¡Ni siquiera es conveniente para la compañía!».

Y, desde luego, no me convenía a mí...

Cuando te despiden, cuando alguien decide que ya se ha cumplido tu ciclo productivo en la empresa, a menudo ni siquiera lo ves venir.

Siempre es triste, como el otoño. Sientes que no te toca, que has trabajado priorizando los intereses de la empresa, sacrificando tu ocio y tu tiempo de calidad con tus hijos o con tu pareja; con tu familia...

Entonces llega la pregunta del millón: «¿POR QUÉ?». Y, aunque tu jefe se deshace en halagos sobre todo lo que has aportado, cuán importante has sido en tu área y lo mucho que te agradece tus servicios y logros, nunca hay un argumento que te deje satisfecho.

Pasas los siguientes días dando vueltas y más vueltas: buscando cuál habrá sido el verdadero motivo del despido. Resulta que todas las causas que se nos ocurren son siempre exógenas, como si quisiéramos proteger nuestro corazón herido buscando algo o, sobre todo, a alguien que se convierta en el verdugo de esa injusta situación.

En ese momento, yo no sabía todo lo que he logrado aprender con posterioridad a lo largo de estos años, pero ya tenía claro que nadie iba a venir a salvarme de mi estado emocional. Y también fui muy consciente, desde el minuto uno, de que, cuanto más breve fuera el duelo, antes me pondría a barrer las hojas secas que cubrían la acera en aquella fría tarde de octubre.

En ese momento decidí que nadie iba a hacer leña del árbol caído, ¡por lo menos del mío!

—¡Nadie va a hacer leña de mí! —me prometí.



1

**EL INICIO
DEL VIAJE**

La oportunidad de un despido

Javier llevaba más de treinta años dándolo todo por su empresa. Y, cuando digo todo, me refiero a una entrega absoluta. Era uno de los socios más reputados de un reconocido bufete internacional de abogados en España.

Al terminar su carrera universitaria lo reclutaron por su brillante expediente académico y por su vocación por el derecho mercantil. Era hijo de madre italiana y padre alemán, lo que le había permitido hablar ambos idiomas con fluidez. No sé si fue por vivir en ese entorno multicultural, pero con el tiempo se especializó en derecho internacional, y eso le llevó a viajar por distintos países acompañando a sus clientes. Tuvo una carrera profesional rápida y brillante. Solo tenía 54 años cuando le recordaron que, según los estatutos de la sociedad, debía dejar su amado puesto en el despacho.

—Estimado Javier, el bufete agradece tus servicios, has cumplido con creces tu misión, pero ha llegado el momento de dejar paso a las siguientes generaciones —le dijo el responsable de recursos humanos (RR. HH.) con cara de circunstancias.

Cuando me entreviste con él por primera vez, estaba desolado. Su sensación de desarraigo y desorientación era indescriptible. Se sentía en el mejor momento de su carrera y lo obligaban a retirarse.

Por más que fuera pactada, aquella decisión le sabía a despido y dejaba un vacío enorme en su vida. Su profesión lo había sido todo. Tantos años perteneciendo a la misma compañía habían solapado a la persona con el personaje, así que tuvimos que dejar pasar las

primeras semanas de *shock* antes de ponernos a trabajar en su programa de reorientación de carrera.

Al arrancar solemos dedicar tiempo a profundizar en el autococonocimiento. Es un primer paso imprescindible para entender cómo orientar un proceso de transición profesional. Eso implica indagar sobre los sueños, valores, habilidades e intereses, tanto en el trabajo como en la vida del candidato.

—Busquemos tu *ikigai* —le propuse.

—*Iki*... ¿qué? —me preguntó él con cara de sorpresa.

—En 2016, Héctor López y Francesc Miralles escribieron un libro que emocionó a un cuarto de millón de lectores en el que desvelaban al mundo el secreto japonés para una vida larga y feliz. Los habitantes de Okinawa, la localidad en la que se concentra la mayor cantidad de centenarios del mundo, lo llaman *ikigai*, que podría traducirse como «razón de ser» —le expliqué yo—. Tu *ikigai* es sencillamente la manera en la que mejor puedes ayudar a otras personas, basándote en lo que te hace especial, aquello por lo que brillas, y que te permite gozar de una vida con plenitud; ese propósito que hace que una vida tenga sentido y que responda a tus verdaderos talentos.

—Pues en mi caso es muy fácil, Camino —replicó resignado—: mi *ikigai* es ejercer como abogado. Es lo que me gusta, en lo que soy bueno y lo que he hecho bien toda mi vida. Además, aunque quisiera, ¿qué otra cosa podría hacer a estas alturas? Ya no tengo oportunidad de cambiar de oficio.

Javier no solamente estaba orgulloso de su pasado; también se negaba a internarse en cualquier otro sendero que le resultará desconocido. Para él, su diagnóstico estaba claro...

—Gracias, Camino, pero no necesito ayuda para orientar mi carrera; solo necesito que me ayudes a encontrar un nuevo trabajo.

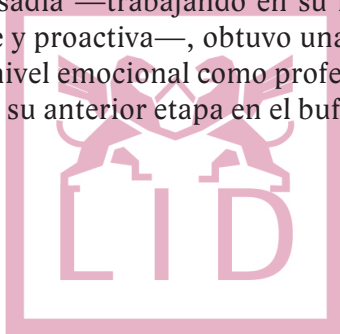
A pesar de toda su experiencia, en lo más íntimo de su ser, Javier notaba perfectamente cómo el suelo se movía bajo sus pies. Por primera vez en mucho tiempo, no era él quien aconsejaba a sus clientes sobre las cláusulas que había que modificar en un contrato o sobre los riesgos que debían mitigar... En aquella ocasión, aunque no lo verbalizara, se sentía inseguro y entendía que debía aceptar un acompañamiento que le ayudara a transitar con éxito esa nueva etapa.

Y así, trabajando con él, fue como supe que a Javier le encantaba la música clásica, que había viajado por todo el planeta en su afán

por escuchar en directo algunas de las sinfónicas más relevantes del mundo. Ese culto a la música le fascinaba y le inspiraba. En las siguientes sesiones, evaluamos roles que pudieran combinar su experiencia en derecho internacional —su profesión— con su afición a la música clásica —su pasión—.

El resultado del programa de reorientación de carrera permitió que Javier encontrara una oportunidad como asesor legal y fiscal en una fundación que asiste legalmente a las filarmónicas más prestigiosas del mundo, asesorándolas en todos los trámites para la contratación de conciertos sinfónicos en distintos países. De no haberse atrevido a explorar, Javier nunca se habría planteado combinar ambos mundos. Ni en sus mejores sueños se le habría ocurrido que podría llegar a existir una faceta del derecho que le enamorara más que la que estuvo ejerciendo durante más de tres décadas.

Gracias a su osadía —trabajando en su nueva etapa de una manera consciente y proactiva—, obtuvo una recompensa incluso mayor, tanto a nivel emocional como profesional, de la que venía percibiendo en su anterior etapa en el bufete.



Profesionales con fecha de caducidad

Si recuerdo a Javier con tanto cariño es porque su caso representa a la perfección el principal objetivo de un programa de reorientación de carrera: sacar a la luz lo mejor de cada persona poniendo en valor sus dones y talentos innatos para encontrar un nuevo reto que encaje (o supere incluso) sus expectativas.

Cuando mis clientes me contactan por primera vez, a menudo lo hacen en estado de *shock*: víctimas de una experiencia traumática. Por regla general, acaban de ser despedidos y con frecuencia se hacen la misma pregunta: «¿Cómo me puede haber ocurrido algo así?».

Tanto si ha sido una sorpresa como si es algo que veías venir, se trata de un momento cargado de emociones intensas porque se cierra un capítulo significativo en tu vida laboral y se abre un período de cambios e incertidumbres. Pero hay que tener en cuenta que ese momento es también el inicio del éxito de tu viaje si dedicas un tiempo de calidad a fijar el destino, trazar la ruta y armar la construcción de tu marca profesional en el proceso de transición. A pesar de ser un momento difícil, está en tu mano la imagen que dejarás; tú eliges si quieres ser una víctima o afrontas la situación de frente y coges las riendas desde el principio.

Lidia, otra de mis clientas, trabajaba en el 40.º piso de una compañía del sector energético en un moderno rascacielos en Madrid. Una mañana el director de RR. HH, Ramón, un ejecutivo de mediana edad recientemente incorporado en la empresa, la citó en su despacho.

Con sus elegantes 55 años, Lidia tenía una presencia afable y refinada. Su imagen, una combinación perfecta de profesionalidad y competencia, hablaba de las dos décadas que había dedicado a la empresa. Se sentía segura, le avalaba su carrera de ingeniero y una dilatada trayectoria de experiencias y logros. Pero mientras se acercaba al despacho de Ramón, sentía una leve sombra de inquietud en su interior, quizás debido a los recientes acontecimientos.

Al entrar, Ramón le tendió la mano con una contenida sonrisa y le ofreció asiento. Las ventanas acristaladas de la oficina permitían una bonita visión de la ciudad bañada por los destellos del sol de la mañana. Él, con su traje bien cortado y su postura recta, representaba la nueva dirección que la relevante compañía del sector energético estaba tomando.

Una vez sentados frente a frente, con la vista de la ciudad de Madrid sirviendo como telón de fondo, Ramón hizo una profunda respiración y le dijo: «Lidia, te he llamado porque hemos decidido prescindir de tus servicios. Estamos renovando la plantilla. Quiero agradecerte los veinte años que has dedicado a esta compañía, tu implicación y entrega, pero la empresa ha decidido crear un centro de servicios compartidos para toda la corporación en Londres y lamentablemente vamos a cerrar tu departamento en España».

El rostro de Lidia se tornó pálido. La sorpresa e incredulidad aparecieron en sus ojos: «¿Estás hablando en serio, Ramón? ¿Después de todo lo que he dado y aportado a esta empresa?». Apenas podía articular palabra; su voz denotaba *shock*.

Ramón, manteniendo su postura y mirada, le respondió: «La decisión ya está tomada, Lidia».

Lidia, tratando de controlar su creciente emoción, comenzó a enumerar sus logros: «He sacrificado tanto... mis hijos, mi familia. Todo por estar siempre aquí... Gracias a mi contribución la compañía es hoy lo que es... ¿Cómo me podéis hacer esto después de veinte años y a mi edad? ¿Por qué yo? ¿Y por qué ahora?».

Intentando suavizar la situación, Ramón le dijo: «Valoramos enormemente tus años de servicio y todo lo que has hecho por nosotros. Esta decisión no refleja tu dedicación y esfuerzo».

Las emociones superaban a Lidia. Sus ojos se llenaban de lágrimas mientras decía: «Pero seguro que hay algo más que se puede

hacer. Dadme otro rol, otras funciones... sé que todavía puedo aportar mucho valor con mi experiencia...».

Ramón le respondió con firmeza, pero con comprensión: «Lidia, la decisión está tomada».

Enfurecida, Lidia elevó la voz: «¡Esto es injusto! ¡Hay personas en esta empresa que no aportan ni la mitad de lo que yo he dado! ¡Y mi jefe...!».

Sus palabras se perdieron entonces entre acusaciones y resentimientos del pasado.

El ambiente se tensó aún más cuando Lidia, tratando de jugar sus últimas cartas, le dijo: «No lo entiendo, Ramón. Después de todos estos años, esperaba más consideración de tu parte. Te he apoyado en el Comité de dirección cuando lo has necesitado. ¿De verdad no hay nada que tú puedas hacer?».

Ramón, con una mirada de sufrimiento y simpatía, le respondió: «Ofreceré todas las referencias que necesites y cuenta con todo el apoyo que consideres por mi parte en tu búsqueda de empleo. Siempre estaremos agradecidos contigo».

Lidia me contó que la escena concluyó cuando dio un portazo mientras decía «eso no me sirve de nada». Dejó el despacho atrás, rota por el dolor de la inesperada noticia. Mientras, la vida en la corporación seguía inmutable ante lo que acababa de suceder. «Nadie es imprescindible, ya ves», me dijo decepcionada.

Después de numerosas experiencias conociendo notificaciones de despido a directivos, hay algunos comportamientos habituales que debes evitar y algunas estrategias para manejarte con dignidad y resiliencia en ese crucial momento.

Qué hacer y qué no hacer si te despiden

Despido es una palabra que genera un torrente de emociones incluso antes de que suceda. Cuando finalmente llega, suele ir seguido de una avalancha de sentimientos contradictorios: miedo, incertidumbre, enojo y tristeza. Pero, por difícil que parezca, un despido puede ser el catalizador para una nueva y mejor etapa en nuestra vida profesional.

Aprovecho los casos anteriores para compartir seis recomendaciones sobre lo que no debes hacer cuando te notifican un despido. Son reacciones frecuentes en las que a menudo incurrimos, de manera natural, sin darnos cuenta de que no van a beneficiarnos en el futuro:

1. **Evita la confrontación.** Abstente de iniciar una discusión sobre tu desempeño y tus contribuciones a la empresa. Este no es el momento para defender ni justificar tu historial y además es muy probable que no tenga relación directa con tu salida.
2. **No trates de negociar alternativas.** Ahora no es el momento para proponer otros roles o traslados: la decisión ya está tomada
3. **Mantén la calma.** No entres en pánico ni te dejes llevar por tus emociones; mantener una postura defensiva o agresiva no te beneficiará y puede dañar gravemente tu imagen.
4. **Deja el pasado atrás.** No traigas a colación agravios o problemas pasados; no están relacionados con la situación actual ni aportan nada constructivo.

5. **Evita las críticas despechadas.** No hagas comentarios de los que puedas arrepentirte después sobre la empresa, tu jefe o cualquier colaborador. Buscar culpables no cambiará la situación y te dejará en un mal lugar.
6. **Mantén una relación profesional y distante.** No intentes manipular la situación utilizando la confianza o la capacidad de influencia que puedas tener con la persona de RR. HH. que te comunica el despido. En la mayoría de los casos no está involucrada en la decisión ni tiene poder para cambiar las cosas. Lo único que conseguirás es generar una situación incómoda y comprometida.

Realmente es toda una experiencia si uno se ha encontrado en esa situación, y a menudo lo que no debes hacer cuando te notifican un despido es lo primero que se te pasa por la cabeza. No te culpes por eso, no nos han enseñado cómo gestionar una situación así con las emociones a flor de piel.

¿Te gustaría saber lo que **SÍ debes hacer el día del despido para hacer más eficiente tu recolocación?**

En momentos como ese, a pesar de las circunstancias, el objetivo es que el proceso se desarrolle de la manera más positiva posible para ambas partes, pero **sobre todo para ti.**

Aquí está tu guía para manejarte con eficiencia en esa crucial conversación:

1. **Escucha con atención.** Tomar notas te ayudará a concentrarte y al mismo tiempo te permitirá controlar tus emociones.
2. **Muestra serenidad y respeto.** Aunque sientas que la situación es injusta, mantén la calma y la cortesía, recordando que las referencias futuras pueden provenir de tu actual empresa.
3. **Pon atención a los detalles.** Revisa con detenimiento los documentos que te presenten y que la carta de despido detalla las causas y la fecha de efecto.
4. **Firma con prudencia.** En este día solo necesitas firmar la carta de comunicación del despido. Si necesitas más tiempo para

evaluar, puedes firmar como «recibido, no conforme». Cuando te den el finiquito y los términos del despido, puedes consultar con un experto, si lo ves oportuno, para verificar que todo está correcto y evaluar si hay algún aspecto que te interesa negociar.

5. **Facilita una salida amigable.** Siempre que sea posible, puedes ofrecerte para hacer una buena transición. Es mejor salir con elegancia y colaborar hasta que se produzca el reemplazo.
6. **Solicita soporte en la búsqueda de empleo.** Sobre todo, en el caso de los directivos *senior*, plantea si la empresa puede asistirte contratando un programa de *outplacement* que te facilite el aprendizaje para hacer más eficiente el proceso de recolocación en el mercado laboral.
7. **Pide referencias.** No olvides solicitar testimonios y cartas de recomendación de compañeros y jefes en el momento oportuno.

A pesar de las emociones que puedas sentir, es fundamental mantener la calma y el respeto hacia todos en la empresa. Tu comportamiento en estos últimos momentos puede tener un efecto duradero en tu reputación profesional.

Agradece a tus colegas y superiores las oportunidades y experiencias que compartiste, los aprendizajes y momentos valiosos durante tu trabajo allí. Quédate con lo positivo.

Y, si la empresa no te acompaña en la salida, no te *automediques*. Piensa que esa situación, bien gestionada, puede llegar a ser una verdadera oportunidad profesional.

No emprendas el viaje solo; busca un *coach* de reorientación de carreras que te pueda ayudar.

No emprendas el viaje solo; busca un *coach* de reorientación de carreras que te pueda ayudar, un aliado que te oriente guiándote con su experiencia hacia las oportunidades más adecuadas para ti en función de tu propósito y que te ayude a hacer más eficiente y corto el proceso de recolocación en una actividad sostenible que te haga feliz.

Cómo superar el duelo

Soy capaz de empatizar con estas situaciones porque, como ya te he contado, yo también pasé por esa experiencia, y sé que durante los días posteriores eres incapaz de reconocer la situación que estás viviendo.

El proceso de perder un empleo puede compararse con un período de duelo, una situación que cada profesional experimenta con distinta intensidad en función de cómo vive la separación laboral.

El pasado verano, un ejecutivo con años de dedicación y compromiso en su empresa me llamó y me contó que había recibido una notificación de despido por un canal que yo no había conocido hasta ahora en el ámbito laboral. Mientras disfrutaba en la playa de sus vacaciones, recibió un mensaje de WhatsApp. Al abrirlo, esperando tal vez una fotografía o un meme divertido de un colega, se encontró con un texto frío y directo de la dirección de RR. HH. notificándole que estaba despedido.

Al inicio, la incredulidad se apoderó de él. ¿Era esto una broma de mal gusto? ¿Cómo podía ser que un mensaje tan crítico y relevante fuera comunicado a través de una plataforma tan informal? No le venía a la cabeza ninguna acción que hubiera podido desencadenar un resultado tan drástico. Pasaron minutos que parecieron horas mientras asimilaba la información repasando el mensaje una y otra vez.

La incredulidad pronto dio paso a la rabia y la indignación. El hecho de que la empresa no hubiera tenido la consideración de comunicarlo en persona, o al menos a través de un medio más formal,

lo llenó de desazón. Se sintió desvalorizado, como si los años de esfuerzo y dedicación hubieran sido reducidos a un simple chat.

Más allá de la reflexión de que la dignidad y el respeto deben prevalecer sobre la conveniencia digital, es un hecho que, en función de cómo se haya producido la comunicación de la desvinculación laboral, la evolución emocional tras el despedido puede ser diferente.

Al principio cuesta asimilar la información que has recibido. Le das mil vueltas a todos los detalles del *momento* y puedes llegar a pensar que es una situación temporal o incluso un error y la empresa te llamará uno de estos días disculpándose y rogando que te reincorpores. «¿Qué van a hacer sin ti?».

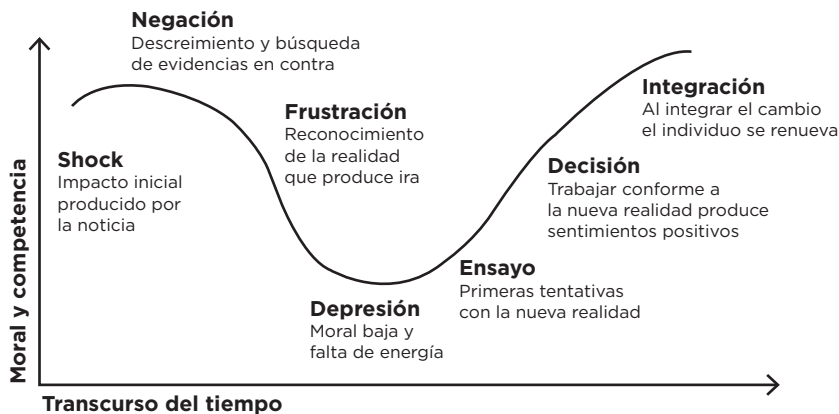
Es frecuente querer seguir en contacto con las personas que están dentro de la empresa, así como querer disponer de información del día a día y, sobre todo, de los *trastornos* que ha provocado tu marcha.

¡Desapégate cuanto antes! ¡Suelta y confía! ¡Todo eso forma parte ya de tu pasado!

Tómate unos días para tomar tierra; tendrás que salir de tu zona de confort. Necesitas pensar con objetividad y frialdad sobre tu nueva situación.

Quizás te suene familiar la curva de Kübler-Ross. La traigo aquí para que veas que las distintas fases que transitas cuando se produce ese trance son frecuentes y normales en un proceso de gestión de ruptura y cambio:

Gráfico 1.1 La curva del cambio de Kübler-Ross



- **Fase 1. Shock y negación.** Durante esta etapa eres incapaz de reconocer la situación que estás viviendo. No asimilas la información que has recibido. Se manifiesta con pensamientos como: «Esto no me puede estar pasando a mí».
- **Fase 2. Frustración y tristeza.** La ira surge ante el sentimiento de que se han traspasado límites y emerge una sensación de injusticia: «Alguien ha tomado una decisión por mí en algo tan relevante en mi vida como es el trabajo».
- **Fase 3. Aceptación y exploración.** Esta etapa llega cuando empiezas a reconocer de forma sincera la situación, levantas la vista y miras hacia adelante. Ya sabes que tienes que ponerte en marcha, aunque no sabes qué hacer ni por dónde empezar. Es una etapa donde inicias la búsqueda activa de soluciones: nuevos empleos o emprendimiento.
- **Fase 4. Esperanza y renovación.** Por fin una nueva energía emerge, te liberas del pasado y se vislumbran nuevas oportunidades. Adoptas una perspectiva optimista hacia el futuro, abordando la necesidad de reciclarte o reinventarte.

El proceso posterior a un despido es un período de adaptación en el que debemos despedirnos no solo de un empleo, sino de una rutina, de colegas y, en ocasiones, de una parte de nuestra identidad. Es natural atravesar las fases descritas de negación, ira, negociación, tristeza y, finalmente, aceptación. Cada una es un paso necesario para sanar y prepararse para lo que viene.

No obstante, tras el ocaso de una experiencia laboral, siempre surge el amanecer de nuevas oportunidades. El despido puede abrir puertas que ni siquiera sabíamos que existían, como le pasó felizmente a Javier. Nos brinda la ocasión de reevaluar nuestras pasiones, habilidades y metas. Tal vez sea el momento para cambiar de industria, adquirir nuevas habilidades o incluso emprender ese proyecto con el que siempre habíamos soñado.

La vida tiene una manera peculiar de señalar rutas inesperadas. Y, aunque un despido pueda parecer el final del camino, en muchas ocasiones es solo una curva que nos redirige hacia un destino más gratificante.

No subestimes el poder de la resiliencia y el autodescubrimiento porque, incluso en medio del duelo posdespido, hay una oportunidad brillante esperando ser descubierta. Mantén la esperanza porque después de la tempestad siempre llega la calma.

