

**IRATXE BERNAL**

**U**n trabajo —y más si llevamos mucho tiempo en él—, no es sólo un medio de ganarse el jornal; es una parte muy significativa de nuestro día a día con compañeros, que nos caerán mejor o peor, pero a los que vemos más que a la familia y con rutinas en torno a las que moldeamos el resto de nuestra vida. Así que entender que eso se termina sin que nuestro desempeño profesional lo haya motivado —por ejemplo, un ERE por una fusión con otra empresa, una crisis del sector o la jubilación del dueño— no es fácil. Es un golpe muy duro de encajar... y de comunicar al entorno. ¿Cómo llegas a casa y le cuentas a tu pareja o tus hijos que, desde hoy, eres un desempleado?

Primero, antes de pensar en nadie más, hay que 'decírselo' a uno mismo. Darse dos minutos para asimilar la noticia. Por dos motivos. Primero, para controlar nuestra reacción inmediata. «Tanto si te lo esperas como si no, es un momento muy difícil, cargado de emociones que hay que saber controlar. Hay cosas, como la negociación que hagamos o las referencias que puedan dar de nosotros, que van a depender de cómo respondamos ahí», explica Camino Rodríguez, cazatalentos de Ackermann —con años de experiencia ayudando a «reposicionarse» a profesionales que han perdido el empleo— y autora de 'El arte de reorientar una carrera con propósito' (LID Editorial).

#### **No seas beligerante**

No se trata —que también— de no decir ningún disparate, sacar a relucir viejas disputas ni reprochar que nos echen a nosotros y no a fulano, que no da un palo al agua y todos sabemos que es un vago, sino de ser elegante «incluso si nos negamos a firmar el despido». «Ser cortés no significa dar por bueno lo que la empresa diga. No firmes nada que no entiendas o con lo que no estés conforme. Di que lo tienes que revisar, que ya contestarás, pero sin ser beligerante», recomienda.

## **«Familia... me han despedido».** **¿Cómo debemos informar a nuestro entorno de que hemos perdido el empleo? Hacerlo bien nos ayuda en el duelo**

Por otra parte, también debemos autoconvencernos de que no estamos ante el fin del mundo. «Pasaremos un duelo, claro, pero no hay que victimizarse ni personalizarlo». Y para «neutralizarlo» debemos repetirnos algo que ya sabemos que es cierto: «Todos los días se despide a gente y conoces a muchas personas que antes estaban en una empresa y ahora están en otra o se dedican a otra cosa y para las que el despido solo supuso un cambio de actividad profesional», remarca la experta. Además, ese será el hilo del que vamos a tirar cuando lo contemos en nuestro entorno, así que sonará mejor si lo tenemos ya asumido.

Empecemos por la familia. «No podemos llegar a casa llenos de resentimiento y soltarlo. Con la pareja hay que ser sincero con las emociones y decirles que estamos sorprendidos, desbordados y hasta asustados, pero también hay que pensar que nuestra situación, tanto anímica como económica, también les afecta y se van a quedar tan impactados como nosotros, así que hay que poner un poco de mimo a la comunicación», aconseja Rodríguez. ¿Y cómo se lo decimos a nuestros hijos o padres? «Sobre todo, no hay que preocuparles más de la cuenta. Hay que desmitificarlo, insistir en que no nos han despedido por hacer nada mal y que

sólo se trata de un periodo de transición», apunta.

Después está la cuadrilla, los amigos más cercanos. «Es entendible que no apetezca coger el teléfono e ir llamádoles, pero hay que contactarlo y mejor antes que después porque, no se sabe cómo, pero al final se enteran. Date unos días, pero no dejes de hacerlo porque no hay nada que esconder», nos anima Rodríguez. Además, contarle no quiere decir que haya que hablar monotemáticamente de ello ni pretender que nos traten de otro modo, «aunque sí hay que dejar claro que necesitaremos un poco de apoyo, que igual no vamos a tener ánimo para determinados planes y que eso no significa nada ni se lo tienen que tomar a mal. Que por el cariño y la confianza que nos tenemos, deben dejarnos un margen».

#### **Entorno profesional**

Y nos queda el entorno laboral, tanto el de la exempresa como el de otros círculos profesionales. «Aquí hay que evitar el morbo. Olvidate de preguntar cómo se las arreglan sin ti o qué reacciones ha habido a tu despido. Eso sólo sirve para anclarnos más al pasado. Lo que tenemos que hacer es trasladar la sensación de que estamos bien y de que estamos abiertos a otros proyectos y que ya hemos empezado a preparar nuestro futuro», nos recomienda Rodríguez, que también reconoce que para dar ese paso, pensar en el mañana, hay que «pasar un duelo» y no siempre somos capaces de hacerlo por nuestros propios medios. «Cuando eres mentora de carreras ves a personas que llegan destrozadas a las que, en casos extremos, hay que aconsejar incluso el acompañamiento inicial de un psicólogo, porque la herida es profunda... y con unas pocas sesiones ya se nota un cambio. Lo fundamental para la próxima etapa es arrancar con la mentalidad adecuada y una buena actitud, y cuantos más apoyos tengamos para mantenerla, mejor», explica Camino Rodríguez.