

Duelo Laboral

Cómo Manejar la Pérdida o el Abandono del Empleo

La pérdida de un empleo, ya sea por destitución, despido, fusión de empresas, pensión o jubilación, produce en el ser humano diversas reacciones, las cuales son muy similares a las causadas por el fallecimiento de un ser querido, aunque pueden presentarse en menor intensidad. No obstante, es importante que las personas aprendan a manejar estas situaciones que además de desencadenar crisis económicas, en muchos casos, pueden producir crisis emocionales que atentan contra la paz y el sosiego familiar. De más está decir que el hecho de que la pérdida del trabajo lo sufra la persona que sustenta el hogar, puede ocasionar el desmoronamiento de muchos hogares modernos. El no poder manejar la presión que esta situación causa a todos los miembros del núcleo familiar se refleja en discusiones constantes, violencia física y verbal, uso de alcohol y drogas, entre otros problemas, en busca de una solución. Cuando las personas dejan de asistir a actividades que formaban parte de su rutina, cuando los hijos deben transferirse de colegios privados a colegios oficiales, la pérdida afecta a toda la familia. La situación se agrava cuando la persona no acepta esta pérdida y no se prepara para afrontar la nueva realidad.

Destitución o Despido:

Cuando la persona ha laborado por muchos años en oficinas públicas, siente una gran pena, decepción y tristeza pues, además de perder su trabajo, no recibe ningún tipo de indemnización por parte de la Institución y se pierde también buenos compañeros y amigos cultivados durante su permanencia en el trabajo.

Cuando el ingreso del funcionario al engranaje gubernamental se debió a motivaciones políticas por la llegada de un nuevo Gobierno, se dan nuevos despidos; en estos casos, la pérdida del empleo se sufre con menos intensidad, pues había más conciencia de que su permanencia en el puesto dependía del gobierno de turno.

Esto ha llevado a muchas empresas a reducir su personal, a terminaciones de contratos temporales e inclusive a la quiebra. Estos casos en que la pérdida del empleo ocurre por motivos ajenos al trabajador producen mayores sentimientos de impotencia y frustración ante el hecho. El asalariado que pierde el empleo debe enfrentar una dura realidad económica, además de la decepción y temor que le produce "empezar de nuevo". Cuando la persona pasa de cierta edad, la frustración suele ser mayor. En su interior sabe que, aunque tenga experiencia profesional, el mercado laboral no presenta mayores alternativas para los adultos mayores. De esta manera, la persona pasa por un verdadero proceso de duelo, muy similar a la pérdida de un ser querido. Siente que parte de su vida le ha sido arrebatada.

Fusión de Empresas:

Existe una marcada tendencia de las empresas de grandes capitales a absorber a las pequeñas que se dedican a actividades similares. Esta situación trae como consecuencia la reducción de personal, ya que se produce en la mayoría de los casos, la dualidad de funciones. Al darse la pérdida del empleo en esta situación, las personas experimentan depresión, nostalgia y un vacío en su interior.

Igualmente, el cambio del entorno laboral, que incluye el reemplazo de las oficinas, la redefinición de objetivos, el reemplazo de compañeros y, en fin, la pérdida de una rutina familiar, hace que los empleados que permanecen sufran "la pérdida" de aquellos que no están y sientan temor e incertidumbre sobre su futuro laboral y/o profesional.

Otra situación que se presenta al darse la fusión o bien la reestructuración de empresas es la pérdida de categoría a un nivel jerárquicamente inferior. El empleado puede sentirse decepcionado o traicionado por la empresa, pues considera que ha dado mucho de su potencial. También puede experimentar una inseguridad sobre el rendimiento y la capacidad demostrada. En estos casos, el resentimiento hacia la empresa puede traer, como consecuencia, ausencias constantes, rendimiento mínimo, falta de iniciativa, fuga de información confidencial e incluso sabotaje (borrar, sustraer o revelar información).

Pensionados y Jubilados:

Entre los pensionados se encuentran los pensionados por vejez, los pensionados como sobrevivientes y los pensionados por invalidez temporal o absoluta. El ideal sería que después de haber trabajado por muchos años, la persona se sienta recompensada y pueda disfrutar de una vejez cómoda, dedicándose a actividades placenteras y recreativas, junto a sus seres queridos. Esta realidad no es la misma para todos los pensionados ni para todos los que se jubilan con leyes especiales.

Además de que el monto de la pensión es significativamente menor al del salario, muchas personas sienten que el estar pensionado o jubilado, en lugar de ser una recompensa constituye un castigo. Pensamientos como "Estoy viejo y creen que ya no sirvo para esto" es bastante común entre estas personas. El que se ha refugiado en su trabajo por soledad experimenta, además, temor. ¿Ahora qué hago con mi vida? Los pensamientos sobre la proximidad de la muerte son cada vez más frecuentes. Muchos manifiestan una marcada melancolía, un constante malhumor, una mayor cantidad de enfermedades y, en algunos casos, la pérdida de la salud se deteriora hasta que la persona fallece.

La persona que está pensionada por invalidez, debido a alguna enfermedad, situación médica o accidente, ha sufrido una disminución de sus habilidades físicas o mentales que le imposibilitan el mantenerse en su trabajo. Además del tedio, la molestia, los dolores y costos de los tratamientos, la persona puede sentir que es una carga para sus familiares y amistades. El pensionado pierde por partida doble. El no trabajar lo hace sentir aún peor, porque no se siente útil, siente que es una carga y, además, tampoco puede utilizar el trabajo como una distracción.

Las reacciones más comunes por la pérdida o abandono del empleo:

Incredulidad: La persona no puede asimilar en un principio lo que le está ocurriendo, más aún cuando este acontecimiento es la primera vez, por lo cual no acepta lo que ocurre.

Ira: Se presenta con rabia, hostilidad, amargura, odio, rencor hacía los jefes, el lugar de trabajo, los compañeros e incluso con personas ajenas a su trabajo.

Frustración: Se siente acabado, abatido, decepcionado, traicionado e impotente ante lo sucedido con su trabajo.

Autoestima Baja: Cree que lo han tratado injustamente, pues se dedicaba a su trabajo con mucha responsabilidad, lealtad, esfuerzo y dedicación. Pierde la confianza en sí mismo y se siente avergonzado con los demás.

Tristeza: Afloran en la persona sentimientos de dolor por la pérdida del trabajo, se siente vacío, como si el correr del tiempo se hubiese detenido.

Culpabilidad: La persona piensa que es un castigo por sus actuaciones, por ser mal compañero en el trabajo, mal padre, etc.

Temor: A no conseguir un nuevo trabajo, no sentirse capacitado profesionalmente, por el bienestar de la familia y con mucha incertidumbre hacía el futuro.

Ansiedad: Preocupación por los acontecimientos pasados y por lo que pueda ocurrir, insomnio, pérdida o aumento desmesurado del apetito.

Resignación: Aceptar lo ocurrido, aceptar que se deben enfrentar nuevos retos, a pesar de las adversidades.

Visión Futurista: El mundo lo está esperando para que se reintegre a la vida laboral, profesional, familiar y social.

Como Apoyar y Orientar a Estas Personas:

1. Estimúlelas a hablar sobre el tema.
2. Escúchelas con atención, comprensión y solidaridad.
3. Aconséjelas sobre aceptar y superar el pasado, y sobre ver el futuro como una nueva oportunidad.
4. Brinde orientación sobre posibles nuevas fuentes de empleos conforme a sus habilidades, experiencias y conocimientos.
5. Instrúyalas sobre la elaboración de la Hoja de Vida (Currículum Vitae), haciendo énfasis en la precisión de la información en cuanto a los puestos desempeñados, habilidades y conocimientos adicionales.
6. Recomendarles inscribirse en las bases de datos manejadas por el Ministerio de Trabajo y agencias de colocación de empleos.

Dependiendo de la condición económica y profesional de las personas, recomíéndeles buscar información sobre autogestión en los organismos o instituciones relacionadas a la pequeña y mediana empresa.

Referencias bibliográficas:

SHEP JEFFREYS, J. (1995) Coping whit Workplace Change: Dealing with Loss and Grief. Crisp Publications, Inc. California, USA. 85 p.

Puede adquirir los brochures de duelo en nuestra fundación.