



¿Te ha tocado la crisis del empleo durante el COVID-19?

Cómo empezar a afrontar la búsqueda de empleo durante el aislamiento



OISS
ORGANIZACIÓN
IBEROAMERICANA
DE SEGURIDAD SOCIAL

Resulta innegable que la actual crisis sanitaria ocasionada por la pandemia de coronavirus COVID-19 está derivando en una crisis económica, cuyo alcance y profundidad es pronto para poder determinar. Ahora más que nunca podemos decir, sin temor a equivocarnos, que estamos en un entorno VUCA (volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad del mundo).

Para muchas personas, esta situación se está traduciendo en una pérdida o suspensión temporal de su empleo en unas circunstancias marcadas por la incertidumbre, al ser una situación condicionada por algo que la mayoría de las generaciones en activo no ha tenido que afrontar nunca, una pandemia.

Hemos creado las siguientes recomendaciones para ayudar a las personas que se encuentran ante la necesidad de afrontar la pérdida del empleo en el contexto de la pandemia de COVID-19.

Finales que son comienzos

Día 1. Recibiendo la noticia: el shock.



La pérdida del empleo representa un acontecimiento vital estresante de primera magnitud, ante el cual, la primera reacción emocional suele ser un estado de shock, especialmente si el despido se produce con carácter inesperado.

El estado de shock es un estado normal con sensaciones que no son habituales. Nuestro cerebro también tiene que adaptarse a la nueva situación y es posible que sientas que estás "en una nube"

Este ajuste a la nueva realidad implica gran oscilación emocional.
Permítete desahogarte emocionalmente.

No tomes decisiones importantes de forma apresurada. Es mejor que lo dejes estar unos días.

Cuida tu autoestima: no repases continuamente la conversación del despido ni analices si ha sido culpa tuya. No se trata de buscar culpables.

Fomenta la autoempatía: si hubieran despedido a un ser querido ¿qué consejos le darías?

Aprovecha estos días para descansar y para comenzar a establecer las rutinas del día a día. El trabajo, incluso aunque sea a distancia ocupa un tiempo que ahora tenemos que llenar. **Procura ser activo y hacer actividades que te eviten estar pensando en el despido todo el tiempo.**

Día 2 y siguientes. Los diferentes estados emocionales. Saliendo de la rutina.

El miedo: salir de la rutina nos genera mucha inseguridad.

La culpa: necesitamos buscar responsables a las situaciones y una primera parte es pensar que la culpa es nuestra, que somos los que hemos propiciado esta situación.

La rabia: la otra cara de la moneda: si yo no soy el responsable, lo serán ellos.

La tristeza: aparece cuando somos más conscientes de la realidad. Nos pone tristes entender que hemos perdido el trabajo.

La aceptación: entendemos que esta situación es una vivencia más en nuestra vida. Estamos listos para empezar a encontrar soluciones.

Yo cambio para que todo cambie

El crecimiento en situaciones adversas



¿Conoces las grandes plataformas de formación online gratuitas?
¡Seguro que encuentras cursos que se adaptan a tus necesidades!

[EDX](#)
[COURSERA](#)
[MIRIADAX](#)

Este viaje emocional conlleva también el crecimiento personal asociado. Piensa que el trabajo ocupa un gran número de horas al día que ahora tenemos que llenar de alguna manera.

Cada día es una oportunidad para conocer algo más de nosotros mismos que luego podamos ofrecer a las empresas en una entrevista de trabajo.

Todas las emociones que comentábamos te enseñarán algo de ti mismo: conocer tus miedos y enfrentarte a ellos, manejar tu rabia o sanar tu culpa. Piensa en cada una de ellas como en oportunidades para el cambio.

Actualízate: además de crecer en el conocimiento personal, aprovecha este tiempo para recordar conocimientos generales que tenías aparcados o formarte en conocimientos nuevos que sean un punto a favor a la hora de destacarte en la búsqueda activa de empleo.

El autoconocimiento se traduce en seguridad en ti mismo y el conocimiento en habilidades que ofrecer.

¿Qué puedo hacer durante el aislamiento para afrontar la nueva situación?

- Si es necesario, **contacta** con esas Entidades y programa una alerta para recibir las novedades que vayan apareciendo.
- Si tienes derecho a recibir algún tipo de indemnización, prestación o ayuda, **agiliza los trámites** necesarios para empezar a recibirla.

- **Infórmate acerca de las posibles ayudas o prestaciones.** En general, los Gobiernos están diseñando ayudas para las personas que se han visto afectadas en su empleo durante la crisis del COVID-19.
- Las ayudas, prestaciones, compensaciones dependerán de cada estado, de la situación de cada trabajador y previsiblemente se encontrarán en constante evolución. Busca información a través de las páginas web de los Ministerios de Trabajo, de la Seguridad Social, Agencias Estatales de Empleo o de las aseguradoras.



¿Qué puedo hacer durante el aislamiento para afrontar la nueva situación?

- Prepárate para afrontar una búsqueda activa de empleo.
- En general, invertir el tiempo en ocuparse más que en preocuparse.
- Fíjate objetivos en el medio plazo en las próximas semanas o meses. Marcarte objetivos poco realistas solo te llevará a experimentar frustración.
- Puedes empezar a hacer muchas cosas para solucionar tu situación, pero seguramente tardarás algún tiempo en obtener resultados. Mejor contar con ello y ponerte manos a la obra.



¿Qué puedo hacer durante el aislamiento para afrontar la nueva situación?



¿Conoces la mayor plataforma a nivel mundial para buscar empleo?

¡Crear una cuenta en [linkedin](#) es más sencillo de lo que piensas!

Aunque las medidas de aislamiento están provocando una interrupción o una disminución de la actividad en algunos sectores, no es totalmente imposible encontrar un empleo, sobre todo si eres capaz de desarrollar tu actividad en la modalidad de teletrabajo.

En cualquier caso, **es perfectamente posible**:

Empezar a preparar tu currículum.

Registrarte en portales para la búsqueda de empleo, realizar búsquedas y empezar a explorar posibilidades. Aunque el aislamiento nos lo pone más complicado y es menos probable encontrar una solución durante los días venideros, la actual situación pasará y volverá a ser posible encontrar un empleo. Cuanto antes comiences, en mejores condiciones te encontrarás cuando todo esto termine.

Utiliza estos primeros momentos para descubrir qué portales de empleo son los que más ofertas de trabajo mueven y elabora tu perfil en todos ellos.

Intenta obtener cartas de recomendación de los últimos empleos si aún no las tienes.

Aprovecha el tiempo del que ahora dispones para prepararte. Sigue siendo posible realizar multitud de **programas de formación online** durante el aislamiento. Valora si realizar algún tipo de curso o formación online, puede colocarte en mejores condiciones para encontrar un empleo en los próximos meses.

No dejes de cuidar de ti mismo

- ❑ Durante las próximas semanas vas a tener que hacer frente a un reto, así que es importante que lo afrontes en las mejores condiciones posibles. Para ello es importante que no te dejes llevar por la desesperación y que cuides de tu estado físico y emocional.
- ❑ **Mantén horarios y rutinas.** Tener horarios definidos nos ayuda a mantener la mente en orden. Mantén tus hábitos de higiene y cuida tu apariencia personal. Fija las horas a las que vas a despertarte, tus comidas o el tiempo que vas a dedicar a las tareas que te marques en casa o en relación con la preparación para la búsqueda de empleo.
- ❑ **Cuida de tu alimentación.** Elige una dieta saludable, evitando la tentación de incrementar el consumo de alcohol o el consumo de tabaco si eres fumador.
- ❑ **Dedica algún tiempo al día a realizar alguna actividad física en casa.** El ejercicio físico ayuda a estabilizar el estado de ánimo e incrementa la autoestima y el sentido de autoeficacia.
- ❑ **Cuida de tus relaciones sociales y familiares.** Comparte tu situación con tus personas de apoyo, no ocultes el problema, pero no dejes que se convierta en el protagonista absoluto de tus relaciones con los demás. Concede la importancia que tiene a evadirte con otras actividades y temas de conversación con las personas que te rodean. Trata de ver la nueva situación de aislamiento como una oportunidad para dedicarle tiempo a otras cosas a las que generalmente no le encontramos el momento.
- ❑ **No olvides tu ocio.** Reservarle tiempo a actividades con las que sueles disfrutar en casa, aunque te cueste, te ayudará a tomar perspectiva y afrontar la búsqueda de un nuevo empleo con un mejor estado de preparación psicológica.



Sentirse mal en cierta medida forma parte de la respuesta emocional natural a un acontecimiento vital como la pérdida del empleo, pero suele ser una situación transitoria que desemboca en la aceptación de la nueva situación y a la puesta en marcha de comportamientos orientados a solucionar eficazmente el problema.

Si aun siguiendo todas las directrices anteriores encuentras que no eres capaz de afrontar la situación por ti mismo, busca la ayuda de un profesional. Incluso en la situación actual de aislamiento existen recursos para obtener ayuda psicológica por medio, por ejemplo, de consultas telefónicas o videoconsultas.