

# Despedido de último trabajo. ¿Y ahora qué?



*Casi toda persona exitosa ha sido despedida al menos una vez. Su reacción a ser despedido determinará si su despido es una ventaja o una desventaja.*

## Ser despedido...

- Puede sucederle a cualquiera que tenga un trabajo.
- Ocurre a menudo en el cambiante mercado laboral de hoy en día. En estos días no hay seguridad laboral. De cierta forma, todo trabajo es un trabajo temporal.
- Puede suceder por buenas o malas razones. En el mundo actual la gente es despedida por toda clase de motivos, que pueden ser justificados o injustificados. Algunas veces los empleados son despedidos por razones inmorales o incluso ilegales.
- Se siente peor que ser retirado por un ajuste laboral o recorte de personal debido a la vergüenza y deshonra de haber sido escogido. Esta es una reacción normal y a menudo nos lleva a sentir rabia o enfado.

## Sentimientos negativos

*Ser despedido, puede ser uno de los eventos más estresantes en la vida de una persona, similar al fracaso de un matrimonio, o a la muerte de un ser querido. Puede provocar una serie de emociones negativas, incluyendo la conmoción, la incredulidad, la furia, el miedo del futuro, culpa, y la tristeza.*

Durante este difícil período de su vida, *Ud. debe encontrar formas seguras de expresar sus emociones*, para deshacerse de su enojo o pesar sin sabotear la búsqueda de trabajo.

*El Enojo es la emoción mas frecuente que sigue al ser despedido.* Los expertos dicen que si bien, es mejor dejarlo salir y no mantenerlo dentro, es importante hallar formas constructivas de ventilar el enojo. Encuentre una válvula de seguridad, un amigo de confianza, quien lo escuchará mientras Ud. ventila y deja escapar el enojo y quien no se sentirá amenazado por su furia y comportamiento. Un pastor, un terapeuta, o un profesional entrenado puede ayudarle a encontrar formas para disipar su rabia, para que no se que interponga en el camino de hallar otro trabajo.



Algunas veces las personas sienten enojo y animosidad intensa hacia la persona que los despidió. Pero no servirá de nada la venganza. En general, evite decir cosas negativas de su jefe o de la última compañía donde trabajó.

*Atienda y resuelva sus sentimientos negativos antes que empiece a hablar con los posibles empleadores. Si permite que las emociones negativas se desborden en las entrevistas de trabajo, sus oportunidades de éxito se verán muy reducidas.*

## Despido ilegal

*No hay ley que diga que un patrón deba dar una razón para despedir a un empleado.* Sin embargo, en décadas recientes se han pasado leyes, a nivel federal y estatal, para proteger a los empleados contra la discriminación. Por ejemplo, es generalmente ilegal despedir a un empleado por su edad, color de piel, raza, nacionalidad, creencia religiosa, minusvalía, género, u orientación sexual.



Los casos que alegan la discriminación se reportan a menudo en la televisión y en los periódicos, pero detrás del sensacionalismo tales casos son generalmente largos y muy caros. Debe saber que verse envuelto en un juicio contra su patrón anterior, podría obstaculizar su búsqueda de trabajo. Un posible patrón puede estar renuente a contratar a alguien que aparenta ser litigioso, problemático, o alguien con quien es difícil llevarse bien.

Habiendo dicho esto, puede haber casos en que Ud. deba plantear una demanda. Un experto en leyes sobre el empleo, puede ayudarle a decidir:

- Discuta los hechos de su caso con un consejero en su oficina local de la Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo (EEOC).
- Las leyes que gobiernan el empleo son complicadas y complejas. Un abogado que se especializa en derecho laboral puede aconsejarle sobre la probabilidad de ganar un juicio y cual podría ser su compensación.

La Asociación Nacional de Abogados Laborales puede referirlo a abogados en su ciudad quienes se especializan en derecho laboral. Para obtener más información sobre la manera de encontrar un abogado en su localidad, visite [www.nela.org](http://www.nela.org).

**CareerSource Tampa Bay**  
9215 N. Florida Avenue  
Tampa, FL 33612  
813-930-7400



## ¿Por qué sucedió?

Algunas veces no hay explicación razonable. Sin embargo, sus oportunidades de encontrar otro trabajo aumentan mucho si puede:

- ✓ Identificar la(s) razón(es) por la(s) que lo despidieron.
- ✓ Asegurar a los posibles empleadores que ha solucionado el problema.

Por ejemplo, digamos que un empleado fue despedido por llegar tarde constantemente al trabajo. El empleador y el empleado tiene cada uno su punto de vista de lo que pasó realmente:

### Punto de vista del patrón:

“El trabajo no se cumplió eficazmente porque no se podía depender de la presencia del empleado en el lugar de trabajo”.

### Punto de vista del empleado:

“El auto se descomponía continuamente. No se podía confiar en mi transporte”.

Sin tomar en cuenta quién tiene o no la razón – o quién es o no culpable – resulta ventajoso para el empleado hablar del problema y hacer todo lo posible por evitar que vuelva a ocurrir.



## Descifrar qué se hizo mal y corregirlo

Su objetivo es poner su propio punto de vista en segundo plano y ver si puede entender el razonamiento del patrón sobre su decisión de despedirlo. Si entiende las razones de su empleador entonces ya está en camino para corregir el problema.

A menudo, los empleadores tratan de explicar cuál fue el problema, pero hay veces en que ser despedido es tan sorprendente como un relámpago en un cielo azul. Si no está seguro por qué lo despidieron, puede valer la pena comunicarse con su empleador. Explique que está tratando de evitar repetir los mismos errores entendiendo las áreas específicas del problema para hacer las cosas de manera diferente.

## Cómo decirle a los demás del despido

### Informar a los futuros patrones:

- El formulario de solicitud es un documento legal y es importante ser honesto. No tergiversar su historial de trabajo ni en la solicitud, ni en el currículum, ni durante las entrevistas de trabajo.
- Cuando se le pregunte las razones por las cuales dejó el trabajo anterior, evite responder con palabras negativas como “despedido”. Use frases neutras como “Fui retirado involuntariamente” o “Despedido involuntariamente”.
- En las entrevistas, prepárese a contestar preguntas del por qué fue despedido. Resuma, en una frase, el problema que provocó el despido; describa cómo lo ha resuelto y explique por qué no afectará el desarrollo de su futuro trabajo.



- No exprese enojo o quejas acerca de su empleador anterior o de sus compañeros de trabajo. Evite hacer comentarios negativos acerca de los patrones anteriores.
- Revise la guía de JobSearch [¿Cómo puedo lidiar con la información negativa?](#).

### Informar a los amigos y familiares:

Sus amigos y familiares necesitan saber que Ud. ya no está trabajando, para que puedan apoyarle en su búsqueda de un nuevo empleo. Puesto que la mayoría de los empleos nuevos llegan por contactos personales, es importante que la gente se entere que anda buscando trabajo, así que dígame a la gente que anda buscando.

Sin embargo, es importante que contenga la información y emociones negativas acerca de su despido. Comparta esa información sólo con un familiar o amigo de confianza para que obtenga ayuda, no obstáculos, en su búsqueda de empleo.

## ¿Es hora de empezar de nuevo?

Láncese Ud. mismo hacia un futuro exitoso evaluando todas las posibilidades que ahora se abren a Ud. Revise las guías de JobSearch sobre:

- [Cómo determinar sus habilidades de trabajo.](#)
- [Cómo trasladarse a otra comunidad.](#)
- [Ventajas y desventajas de empleo temporal.](#) Algunas veces, es más fácil restablecer un buen historial laboral, usando esta ruta.

Busque nuevas ideas y revise otras guías de JobSearch que le interesen.

## ¿Es el momento para una nueva actitud?

La actitud es una parte importante de qué tan bien hacemos nuestro trabajo y cómo nos perciben los demás. La razón principal del por qué es despedida la gente, es por la percepción de que tienen o parecen tener “una mala actitud”.

La actitud es una de las primeras cosas que los compañeros y empleadores notan en Ud., incluyendo si es:



- ✓ Agradable compañía
- ✓ Positivo
- ✓ Entusiasta
- ✓ Interesado en otros además de sí mismo.
- ✓ Lleno de energía

Es particularmente importante para alguien que ha sido despedido injustamente no proyectarse enojado o deprimido, ni con actitud quejumbrosa.

Algunas veces nuestras propias actitudes pueden ser invisibles a nosotros mismos. Puede ser que no veamos como sabotamos nuestras propias vidas.

Pregúntele a un amigo de confianza, cuya opinión valora, qué piensa de:

- Su actitud en general.
- Su actitud hacia su empleador anterior.
- Su actitud hacia su búsqueda de empleo.

## Recursos de Internet



- [www.jobsearch.about.com/od/salary/a/fired.htm](http://www.jobsearch.about.com/od/salary/a/fired.htm) -- Información general de valor para personas que han sido despedidas.
- [www.employeeissues.com/fired\\_job.htm](http://www.employeeissues.com/fired_job.htm) -- Información sobre derechos legales del empleado.
- <http://jobsearch.about.com/od/interviewquestionsanswers/a/interviewfired.htm> -- Como responder a preguntas sobre su despido durante una entrevista de trabajo.