

CÓMO BAJAR LA ANSIEDAD ANTE UN DESPIDO O UN "ERTE"

Al ser humano, lo que más ansiedad le provoca es la incertidumbre. Así podemos ver cómo cuando vemos una película de miedo, lo que nos da ansiedad es la posibilidad o no de que pase algo negativo a la protagonista.

Como ejemplo valdría una película **de Alfred Hitchcock titulada psicosis** en la que se ve una chica duchándose, con una luz tenue y la mano de su posible asesino con un cuchillo de grandes dimensiones. En ese momento, es cuando a la persona que está viendo la película le asalta la ansiedad, ya que se pregunta si la matará o no, es decir que el espectador sufre la temida incertidumbre.

Sin embargo, desgraciadamente algunos días estamos comiendo y viendo en televisión las noticias y vemos personas reales fallecidas y seguimos comiendo, ¿Por qué? Pues porque en esta ocasión no hay incertidumbre, ya que las personas han fallecido.

Teniendo en cuenta este concepto de incertidumbre y el porqué sube la ansiedad, habría que empezar a no sufrir con antelación la posible pérdida temporal del puesto de trabajo y empezar a estudiar posibles soluciones por si esto pasa.

Si estudiamos a fondo el problema, se pueden dar tres casos:

1.- Que nos despidan, y estaremos libres para que cuando pasen estos malos momentos busquemos otro puesto de trabajo. Mientras y siguiendo lo que ha dicho el Presidente del Gobierno, habrá una cobertura económica por parte de nuestro Estado. No nos quedamos sin ningún ingreso y esta prestación puede llegar hasta los 24 meses. Creo que suficientemente extensa para poder buscar otro trabajo. También podemos ir actualizando nuestro curriculum vitae, ya que nos ayudará.

2.- Que nos hagan un despido temporal llamado ERTE, y que estemos cobrando menos de lo que cobramos normalmente, pero sin ir a trabajar. Con esta posibilidad, podemos seguir una vida relativamente normal y pasados unos meses, la propia empresa nos llamará para reincorporarnos a nuestro puesto de trabajo.

3.- Que la empresa siga necesitando de nuestros servicios y sigamos yendo a trabajar.

Es decir, que tenemos que saber las posibilidades que se pueden dar y las soluciones que podemos adelantar.

No deberíamos empezar a sufrir antes de que nos comuniquen nada. Si se da la circunstancia de que nos lo comunican, ya hemos pensados en posibles soluciones y cómo vamos a organizarnos la vida en estos dos o tres meses. Por lo que solo hay que luchar contra la temida incertidumbre.

Con esta acción, empezaremos a buscar salidas y soluciones objetivas a un problema que puede ser que no se dé, o si llega, estemos ya preparados para empezar a trabajar sobre el problema.