

# SOBREVIVIR A UN DESPIDO: ES IMPORTANTE MANTENER LA CALMA CUANDO SE PIERDE UN TRABAJO



Una publicación gratuita proporcionada por  
Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc.,  
una organización benéfica registrada en Ontario para  
la consejería de crédito y el manejo de deuda.

Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc.  
505 Consumers Road, Suite 400  
Toronto, Ontario M2J 4V8  
1-844-330-5612  
[www.ConsolidatedCredit.ca/es](http://www.ConsolidatedCredit.ca/es)



**CONSOLIDATED**

CREDIT COUNSELING SERVICES OF CANADA, INC.®

Cuando las deudas son el problema, nosotros somos la solución.



*Felicitaciones por dar este importante paso hacia un futuro financiero más próspero. Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc. ha estado ayudando a los canadienses de todo el país a resolver sus problemas de crédito y deuda durante años.*

*Nuestro equipo educativo ha creado más de veinticinco publicaciones para ayudarlos a mejorar sus finanzas personales. Ingresando a [www.consolidatedcredit.ca/es](http://www.consolidatedcredit.ca/es) puede acceder a todas nuestras publicaciones de forma gratuita. Tenemos herramientas para ayudarlo a liberarse de las deudas, usar su dinero sabiamente, planificar el futuro y crear riqueza. Los temas que aborda Consolidated Credit Counseling Services of Canada van desde el robo de identidad hasta la creación de una mejor calificación crediticia; desde cómo comprar una casa hasta cómo pagar la universidad. En nuestro sitio web también encontrará herramientas interactivas que le permitirán calcular su deuda y ver cuánto le está costando.*

*Nos dedicamos a la educación financiera personal y a proporcionar consejos gratuitos a los canadienses para que puedan llevar una vida sin deudas. Si usted está sobrecargado por una deuda de tarjeta de crédito con altas tasas de interés, entonces lo invito a hablar con uno de nuestros consejeros capacitados sin costo alguno llamando al 1-844-330-5612 para obtener consejería profesional gratuita.*

Sinceramente,

Jeffrey Schwartz  
Director Ejecutivo

Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc.

## Sobrevivir a un despido

### Mantener la calma cuando se pierde un trabajo

Perder un trabajo es uno de los acontecimientos más estresantes de la vida. Perder un trabajo tiene un impacto tanto en lo práctico como emocional. En el lado práctico, se enfrenta a cómo pagar sus cuentas y encontrar.



En el lado emocional, puede sentirse avergonzado, traicionado o enojado por haber perdido su trabajo. Es fácil sentirse abrumado y tomar medidas que pueden afectarles en los años venideros.

Por otro lado, a largo plazo, perder el trabajo puede abrir la oportunidad para que usted y su familia se unan, hagan parte de la planificación financiera que han estado postergando y quizás encuentren un trabajo mejor pagado o más satisfactorio.

### Estrategias financieras

Muchas personas subestiman el tiempo que tardarán en recuperarse financieramente de la pérdida de un trabajo. Continúan con sus gastos actuales, a menudo utilizando tarjetas de crédito para llenar los huecos. Esas deudas pueden acumularse rápidamente y volverse inmanejables si se tarda más de lo esperado en recuperar el empleo con el salario anterior.

A continuación, se presentan algunas medidas financieras que debe tomar para protegerse en caso de perder el trabajo:



1. **Averigüe si tiene derecho a los beneficios del seguro de empleo**, y si es así, a cuánto. Visite [www.hrsdc.gc.ca](http://www.hrsdc.gc.ca) y encontrará todos los temas relacionados con el seguro de empleo y cómo funciona.
2. **Revise sus beneficios.** Averigüe qué tipo de indemnización puede recibir, si puede conservar el dinero que ha acumulado en un plan de jubilación de la empresa donde se encuentra, si su empresa le ofrecerá asistencia para la reubicación laboral o para la redacción de un currículum vitae, y si tiene pago de horas extras o vacaciones no pagadas que haya ganado. Si no se va en términos negativos, al menos debe pedirle a su supervisor una carta de referencia y algunas sugerencias para su búsqueda de trabajo.
3. **Haga un presupuesto.** Esto puede ser una verdadera tarea cuando las cosas están bien, mucho más cuando está bajo el estrés de un ingreso menor. Pero si no tiene una buena idea de cuáles son sus gastos mensuales, es muy fácil que se endeude rápidamente. Visite el Centro de Aprendizaje de Consolidated Credit, [www.consolidatedcredit.ca](http://www.consolidatedcredit.ca), para obtener una guía de presupuesto gratuita.
4. **Cree un plan para sus facturas.** Si cree que tendrá problemas para hacer los pagos de sus facturas, consiga ayuda lo antes posible. Si espera demasiado tiempo puede cometer errores que lo lleven a la bancarrota. Puede intentar llamar a sus acreedores para llegar a un acuerdo de pago más bajo de manera

temporal, pero tenga en cuenta que, si su desempleo se extiende más de lo que esperaba, es posible que no se muestren comprensivos. Puede ser muy útil obtener la asistencia de una agencia de consejería de crédito sin fines de lucro como Consolidated Credit, que puede trabajar con sus acreedores en su nombre para que usted pueda concentrarse en su búsqueda de trabajo.

5. **Haga planes de contingencia.** Aunque puede ser difícil de pensar, considere sus planes de contingencia si no puede encontrar pronto un trabajo con su antiguo salario. ¿Tiene activos que podría vender (un barco, o un automóvil extra, por ejemplo) ¿Podría reducirse a una casa menos costosa? ¿Tiene una póliza de seguro de vida con valor en efectivo a la que podría recurrir? Sólo tenga cuidado de no acabar con todo lo que tiene sin obtener una revisión profesional de sus opciones. Sacar de los fondos de jubilación o utilizar el capital de su casa para pagar las cuentas puede parecer una buena idea en ese momento, pero si la pérdida de su trabajo se prolonga más de lo que esperaba, podría terminar sin nada a lo que recurrir.
6. **Sea creativamente austero.** Mire cada gasto y vea dónde puede hacer cambios hasta que pueda recuperarse. Comer afuera, por ejemplo, puede parecer una necesidad cuando está ocupado trabajando, pero podría dejar de hacerlo mientras tiene más tiempo para comprar y cocinar. En el Centro de Aprendizaje de Consolidated Credit, encontrará varios folletos gratuitos que le ayudarán a reducir los costos en áreas presupuestarias comunes como la alimentación, los vehículos y la energía.
7. **Pida ayuda.** Muchas personas que han trabajado duro toda su vida se avergüenzan de pedir ayuda al gobierno y a los organismos comunitarios cuando la necesitan. No se avergüence. Usted paga por esa ayuda cuando está trabajando a través de sus impuestos y el dinero que da para apoyar a las

organizaciones de caridad. Averigüe qué recursos están disponibles en su comunidad y obtenga la ayuda que necesita.

8. **Tómelo con calma.** El trabajo temporal puede no ser su primera opción, pero puede ayudar a pagar las cuentas. Si lo trata como un "trabajo de verdad", puede que incluso le pidan que se quede después de que termine su asignación. La mejor parte del trabajo temporal es que puede probar diferentes empleadores y trabajos sin comprometerse a largo plazo.
9. **Comprenda sus opciones.** Aprenda cuáles son sus opciones si no puede pagar su casa o su auto. Siempre debe hablar con sus acreedores antes de retrasarse, pero entender lo que puede suceder en esas situaciones puede ayudar a aliviar el miedo a lo desconocido. Visite el Centro de Aprendizaje de Consolidated Credit para obtener folletos gratuitos que explican estos temas.

## Estrategias de búsqueda de empleo

1. **Evalúese a sí mismo.** Ha tenido evaluaciones de trabajo en el pasado. Ahora es el momento de que se evalúe a sí mismo. ¿Cuáles son sus habilidades? ¿Qué es lo que más ha disfrutado en sus trabajos anteriores? ¿Qué es lo que no le gustaba? ¿Qué es lo que más le gustaría hacer? Pasar un tiempo reflexionando sobre eso puede ayudarlo a pensar en nuevos trabajos o carreras que le gustaría probar.
2. **Prepare el papeleo.** Es probable que esté llenando muchas solicitudes, así que reúna su información. ¿Dónde y cuándo trabajó? ¿Cuáles fueron sus deberes y logros en el trabajo? Puede que quiera reunir toda esta información, tal vez en un formato de currículum, de esta manera lo tendrá si lo necesita.

3. **Revise su reporte de crédito.** Varios folletos gratuitos en el Centro de Aprendizaje de Consolidated Credit le ayudarán a entender los reportes y las calificaciones de crédito, y a corregir los errores.
4. **Mantenga los ojos abiertos.** Las referencias personales son la mejor manera de encontrar y conseguir un trabajo. Por lo tanto, póngase en contacto con todas las personas que conozca para obtener ideas y sugerencias de posibles empleos y empleadores. Pregunte a sus referencias si puede usar su nombre para que se pongan en contacto, y no se olvide de agradecerles después.
5. **Busque en todas partes.** Busque trabajos en línea, en su periódico local y a través de las agencias de empleo locales.
6. **Visite la biblioteca.** Su biblioteca local debe tener un gran número de libros que pueden ser útiles para todo, desde escribir un currículum hasta averiguar qué quiere hacer a continuación. "Cambiar de Carrera para para inexpertos" ("Changing Careers for Dummies, en inglés) de Carol McClelland y "Carreras Geniales para inexpertos" ("Cool Careers for Dummies", en inglés) de Marty Nemko, son sólo dos ejemplos.

*¡Sea inteligente!*

*Tengan mucho cuidado al proporcionar información personal a un posible empleador a través de Internet. Algunos ladrones de identidad han usado falsos puestos de trabajo para reunir información sobre los consumidores. Estas ofertas de trabajo pueden parecer muy legítimas, así que tenga cuidado. Antes de proporcionar información personal a través de Internet, llame a la empresa a través de un número publicado y verifique que el anuncio de empleo es legítimo.*

7. **Prepárese para las entrevistas de trabajo.** Elija la ropa que desea usar en las entrevistas y pida la opinión de sus familiares o amigos. Practique cómo

responder a las preguntas de la entrevista. Reúna los documentos que necesitará (por lo general, su licencia de conducir y su tarjeta de seguro social).

8. **Considere un cambio de carrera.** Si trabajó en una industria en decadencia o que envía trabajos al extranjero, tal vez desee considerar un cambio de carrera. Sin embargo, antes de hacerlo, vea si puede encontrar una forma de trabajar o hacer una pasantía en algún puesto en ese nuevo campo. No querrá pasar dos años convirtiéndose en asistente médico, por ejemplo, ¡sólo para descubrir que no le gusta trabajar con pacientes!
9. **Comience su propio negocio.** Su propio negocio podría ser una forma de cambiar de marcha y ganar un buen dinero haciendo lo que le guste hacer. Pero también es muy arriesgado. La mayoría de los nuevos negocios no pasan de los dos primeros años. Por lo tanto, si va a iniciar un nuevo negocio, elija uno con un sólido historial y obtenga consejería de otras personas con experiencia. Considere la posibilidad de trabajar temporalmente y de comenzar su negocio de forma paralela hasta que despegue. A menos que tenga mucho dinero en ahorros e inversiones, no es el momento de arriesgarse con una idea no probada.

## Estrategias de adaptación

Perder un trabajo está en lo más alto de la lista en términos de eventos estresantes de la vida. Es fácil decir que debe mantenerse positivo mientras busca un nuevo trabajo, pero hacerlo es otra cosa. El trabajo es una parte importante de nuestras identidades, y no tener un trabajo puede ser aterrador.

1. **Tómeselo con calma.** Perder un trabajo es traumático. En muchos sentidos, puede ser más agotador y estresante que cuando trabajaba. Comprenda que es normal sentir una amplia gama de

emociones, incluyendo una sensación de impotencia, miedo al futuro y resentimiento hacia los amigos y la familia que "no lo entienden".

2. **Consiga ayuda.** Hable con su médico o con un profesional de la salud mental si está experimentando ataques de pánico, ansiedad o depresión. No asuma que debe "salir de esto solo". Es posible que necesite ayuda externa. Si se está alejando de sus familiares o seres queridos, o si se encuentra con frecuencia peleando o discutiendo con ellos, busque ayuda.
3. **Ayude a sus hijos.** Si tiene hijos, es posible que se den cuenta de muchas más cosas de las que usted cree. Hable con ellos abiertamente sobre lo que pasó, responda a sus preguntas y hágales saber que es su trabajo cuidar de la familia. Hay algunos libros que pueden ser útiles para hablar con sus hijos, como "Mi madre perdió su trabajo hoy" ("My Mother Lost Her Job Today", en inglés), de Judy Delton o "Cuando un padre pierde su trabajo: Un libro de trabajo sobre la pérdida de empleo de mis padres" ("When a Parent Loses of a Job: A Workbook About My Parent's Job Loss", en inglés), de Denise McNaught



4. **Desarrolle una rutina.** Dese una razón para levantarse por la mañana. Establezca un horario para investigar los trabajos y hacer llamadas telefónicas. Salga a relacionarse con otras personas. Evite la trampa de

mantenerse ocupado para llenar sus días si esto significa evitar la temida búsqueda de trabajo.

5. **Ejercite.** Haga algo (barato) que le guste pero que quizá haya estado posponiendo porque estaba demasiado ocupado para hacerlo. Caminar, andar en bicicleta o hacer jardinería puede ser bueno para aliviar el estrés y mantenerse sano.
6. **No se descargue con su cónyuge.** Si tiene un cónyuge o pareja, no espere que le den el 100% de su apoyo moral. Mantenga las líneas de comunicación abiertas, pero comprenda que tal vez necesite encontrar otra persona que entienda lo que usted ha pasado. Puede que también se sientan afligidos y asustados
7. **Únase a un grupo de apoyo.** Reunirse con otras personas que entiendan lo que está experimentando puede ser muy útil. Consulte con su gobierno local o busque en Internet. La Guía Riley ([www.rileyguide.com](http://www.rileyguide.com)), por ejemplo, ofrece una lista de grupos de apoyo tanto a nivel local como por Internet.

## Recursos adicionales:

Consejos y enlaces a recursos de carreras:  
[www.RileyGuide.com](http://www.RileyGuide.com) y [careerplanning.about.com](http://careerplanning.about.com) son especialmente útiles.

Reducción de costos: En [www.goodadvicepress.com](http://www.goodadvicepress.com) encontrará numerosas estrategias para ahorrar dinero.

[www.ei-ae.gc.ca](http://www.ei-ae.gc.ca) es el sitio web del gobierno para el seguro de empleo.

En [www.craigslist.com](http://www.craigslist.com) y [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com), encontrará de todo, desde grupos de apoyo hasta ofertas de trabajo en muchas regiones locales e internacionales.

## Acerca de Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc

Consolidated Credit Counseling Services of Canada es una organización benéfica registrada, orientada al consumidor y sin fines de lucro. Somos líderes en la industria en la prestación de servicios de consejería de crédito y el manejo de deuda. Nuestra misión es ayudar a las personas y las familias a poner fin a las crisis financieras y ayudarlos a resolver los problemas de manejo del dinero mediante la educación, la motivación y la consejería profesional. Nuestra organización se financia principalmente mediante contribuciones voluntarias de los acreedores participantes. Nuestros programas están diseñados para ahorrarle dinero a nuestros clientes y liquidar sus deudas a una tasa excelente.

Nos dedicamos a empoderar a los consumidores a través de programas educativos que los ayuden a evitar el gasto en exceso y el abuso desmedido de las tarjetas de crédito, así como para alentarlos a ahorrar e invertir. Independientemente de si sus problemas financieros se deben a la compra de una nueva casa, al nacimiento de un niño, a una enfermedad grave o a cualquier otra circunstancia, podemos ayudar.

\* Si va navegando hacia un mar de deudas, cambie el curso ahora mismo. Visite [www.consolidatedcredit.ca/es](http://www.consolidatedcredit.ca/es) o llame al 1-844-330-5612 para obtener asesoría profesional gratuita de un consejero de crédito capacitado.





# Puede estar libre de deudas



## Estamos para ayudarle

- Reducir o eliminar los cargos por intereses.
- Consolidar las facturas de las tarjetas de crédito en un pago mensual más bajo.
- Pagar su deuda en la mitad de tiempo.
- Ahorrar miles de dólares.



**CONSOLIDATED**

CREDIT COUNSELING SERVICES OF CANADA, INC.®

Cuando las deudas son el problema, nosotros somos la solución.

Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc.  
505 Consumers Road, Suite 400 • Toronto, Ontario M2J 4V8  
1-844-330-5612

[www.ConsolidatedCredit.ca/es](http://www.ConsolidatedCredit.ca/es) • Email: [counsellor@ConsolidatedCredit.ca](mailto:counsellor@ConsolidatedCredit.ca)