

## Construir comunidad ayuda a reinventarse tras un despido laboral

utpl  
25/08/2025

Categorías:  
Alumnos, Docentes, UTPL

Perder un empleo rara vez se percibe como un inicio, la mayoría de las veces, la noticia llega como un golpe inesperado y cargado de incertidumbre. **Los despidos, que en América Latina se intensifican en épocas de recesión o ajustes fiscales**, afectan la economía de los hogares y ponen a prueba la estabilidad emocional de quienes los enfrentan y generan la necesidad de buscar ayuda para sobrellevar el impacto.

Según la Organización Internacional del Trabajo, en 2024, **más de 190 millones de personas en el mundo están desempleadas** y los trabajadores que atraviesan esta situación suelen experimentar un deterioro de su bienestar psicológico similar al de eventos vitales críticos, como la pérdida de un ser querido.

En Ecuador, los recortes en Ministerios y Secretarías se han vuelto un tema recurrente. Y aunque cada historia es distinta, lo común es ese primer impacto de ver que el vacío que deja el trabajo no es solo financiero, también social y personal. Como explica el psicólogo estadounidense **Richard Sennett en la obra *La corrosión del carácter, la pérdida del trabajo interrumpe la narrativa personal que cada individuo construye*** en torno a su vida profesional.



El despido laboral suele vivirse como un duelo que requiere apoyo y resiliencia.

[Byron Bustamante Granda](#) [1], docente investigador del Departamento de [Psicología](#) [2] de la [Universidad Técnica Particular de Loja \(UTPL\)](#) [3], explica que el despido suele vivirse como un duelo y que es natural atravesar etapas de negación, tristeza e incluso rabia.

“La forma de reacción generalmente ante este tipo de noticias es un shock emocional, tal como el que tendríamos por la muerte de un ser querido o un accidente. En los primeros días, muchas personas entran en negación, piensan que se trata de un error, que en cualquier momento los volverán a llamar”, menciona.

Ese impacto inicial, añade Bustamante, depende de múltiples factores como el tiempo que la persona llevaba en el trabajo, **dependientes económicos o un emprendimiento paralelo que le dé un colchón de seguridad**, en cualquier caso, el reto es no quedarse atrapado en la negación.

“Lo primero que se les sugiere a las personas en este tipo de situaciones es no aislarse, sino todo lo contrario, rodearse de personas que les ayuden en diferentes ámbitos de su vida. Necesitan apoyo emocional e instrumental, alguien que pueda ayudar a resolver problemas inmediatos, como una deuda que sin empleo se convierte en un estresor importante”, detalla.

La recomendación parece sencilla, no obstante, en la práctica no siempre se cumple, el desempleo **suele llevar al aislamiento y a la pérdida de autoestima**. La psicología laboral recuerda que incluso en momentos de incertidumbre, mantener rutinas es esencial. Durante la pandemia, muchos especialistas insistieron en que la organización del día era una herramienta de resistencia.

“Es importante mantener cierta rutina. Ese tiempo que antes estaba ocupado por el trabajo puede llenarse con algo que siempre quisiste hacer, con un emprendimiento, con una habilidad que desarrollaste y que ahora puedes potenciar”, sostiene.



El campus de la UTPL es escenario de una comunidad que acompaña el duelo laboral y favorece nuevas oportunidades.

Convertir el duelo en reinención no ocurre de inmediato, pero puede abrir puertas inesperadas. A veces en esas circunstancias que se ven como un problema, como un duelo que no se va a resolver, es donde las personas sacan lo mejor de sí mismas. Sacan oportunidades, sacan otras opciones, reinventan, así lo afirma el docente. **Y ahí las universidades juegan un papel fundamental. La UTPL, por ejemplo, ofrece programas de apoyo a quienes enfrentan despidos.**

“Nuestra universidad tiene algunas posibilidades, por ejemplo, reconocer la experiencia laboral como parte de la convalidación de materias y créditos, además de becas que facilitan la continuidad de estudios. Es una oportunidad que no depende únicamente de la voluntad del individuo, también de un contexto que sea empático con las personas que han perdido su

empleo”.

La psicología de la crisis insiste en que no hay que negar las emociones. Bustamante plantea que es un derecho sentirse mal, a veces se presiona a las personas para que no estén tristes, para que sean fuertes, aun así, la tristeza, la rabia o el miedo cumplen la función de ayudar a reflexionar, a **planificar con más cuidado o a motivarse para buscar nuevas oportunidades**.

**Lo que está en juego, en el fondo, es transformar una experiencia dolorosa en aprendizaje.** El reto está en no ignorar el miedo al futuro, sino en reconocerlo como parte del proceso. Y aunque ningún despido dejará de ser doloroso, puede convertirse en el inicio de un camino diferente.

**En la UTPL fomentamos el cuidado integral de la persona a través de una amplia oferta académica**



Conoce a la UTPL

[4]

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/construir-comunidad-ayuda-a-reinventarse-tras-un-despido-laboral>

#### Links

[1] <https://investigacion.utpl.edu.ec/bfbustamante>

[2] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/psicologia>

[3] <http://utpl.edu.ec>

[4] <http://utpl.edu.ec/oferta>