



**IBAQUÉ
VIBRA**

Apoyo socio emocional y desvinculación asistida: Pautas clave para enfrentar y superar la situación.

1

Empatía y comprensión:

Reconocer y validar las emociones de las personas despedidas, como la frustración, la tristeza o el miedo. Mostrar empatía y comprensión puede ayudarles a sentirse escuchados y apoyados.

3

Orientación para la transición:

- Ofrecer orientación y apoyo para abordar los cambios y desafíos que surgen durante la transición laboral. Esto puede incluir ayudarles a identificar sus fortalezas, habilidades transferibles y establecer metas realistas.

2

Proporcionar un espacio seguro:

- Crear un entorno donde las personas despedidas se sientan cómodas para expresar sus sentimientos y pensamientos sin temor a ser juzgados. Esto puede incluir mantener la confidencialidad de la información compartida.

4

Desvinculación asistida:

- Ayudar a las personas despedidas a navegar el proceso de desvinculación laboral de manera saludable y constructiva. Esto puede incluir brindar información sobre sus derechos y beneficios, así como ayudarles a construir una red de apoyo personal y profesional.

RUTA Desvinculación Asistida en Organizaciones

Explicar brevemente el contexto en el que se produce el despido y qué impacto puede tener en la persona tanto a nivel emocional como socioeconómico.

Crear un ambiente de empatía y comprensión, destacar la importancia de escuchar y validar las emociones de las personas despedidas. Conectar con su experiencia y mostrarles que se comprende y se respeta su situación.

Proporcionar información clara y precisa sobre los pasos a seguir durante el proceso de desvinculación, como por ejemplo: prestaciones, indemnizaciones, derechos y ayudas disponibles, así como orientación en la búsqueda de empleo.

Ofrecer talleres o sesiones de capacitación en habilidades emocionales, manejo de estrés, gestión de la incertidumbre y desarrollo de nuevas capacidades que puedan ser útiles en su futuro laboral.

Organizar grupos de apoyo o sesiones individuales en las que los despedidos puedan expresar y compartir sus emociones, proporcionando un ambiente de contención emocional y canalización de los sentimientos.

Realizar un diagnóstico individual de las necesidades de cada persona, tanto en términos emocionales como de habilidades laborales, para poder brindarles el apoyo adecuado de forma personalizada...

Facilitar la construcción de redes de apoyo entre los despedidos, para que puedan compartir experiencias, ideas, recursos y oportunidades laborales

Establecer un mecanismo de seguimiento y acompañamiento para evaluar el progreso de las personas despedidas en su proceso de reinserción laboral y emocional. Proporcionar orientación continua y recursos adicionales según sea necesario.

Durante el proceso de desvinculación asistida, es importante cuidar de su salud física y mental. Mantenga una alimentación balanceada, realice ejercicio regularmente y no dude en buscar ayuda profesional si siente que está luchando emocionalmente.



IBA&UÉ VIBRA