

Hablar de desempleo nunca es fácil. Es un tema que incomoda, que genera silencio y que suele quedar relegado a conversaciones privadas, casi susurradas. En una sociedad que premia la productividad, el movimiento constante y la ocupación permanente, la idea de “quedarse sin trabajo” emerge como un fantasma que preferimos no nombrar. Para muchos, el desempleo no solo significa la ausencia de un ingreso: se vive como un quiebre personal, un cuestionamiento interno y un temor profundo a no poder volver a insertarse en un mercado laboral cada vez más exigente, más técnico y más cambiante.

Cuando se recibe la noticia, a veces anticipada, otras veces de forma abrupta, las primeras preguntas son casi universales: “¿Qué hago ahora?”, “¿Podré recuperarme?”, “¿Estaré quedando atrás?”. De ahí surge una mezcla de incertidumbre, ansiedad y vergüenza que pocas veces se aborda abiertamente, pero que recorre transversalmente a trabajadores de todas las edades y profesiones.

Desde la mirada del mercado laboral, esta sensación no es casual. “hoy el desempleo se vive como una mezcla de incertidumbre y oportunidad”, explica Álvaro Parker, managing director Chile – Perú PageGroup. Más allá de las cifras, el gran desafío está en la brecha entre lo que las empresas necesitan y lo que los profesionales ofrecen. El mercado se ha vuelto más exigente y busca adaptabilidad, actualización constante y capacidad para moverse en entornos cambiantes”.

En esa misma línea, Bárbara Cisterna, directora comercial de Randstad, advierte que el escenario actual está marcado por procesos de selección más largos y restrictivos. “Con un desempleo que alcanza el 8,4%, nos enfrentamos a un mercado estancado donde el verdadero dolor no es solo la cifra, sino la duración de la búsqueda. Las empresas contratan, sí, pero son mucho más selectivas, lo que alarga los procesos y genera esa

EL TEMOR A QUEDAR FUERA DEL MUNDO LABORAL ATRAVIESA SILENCIOSAMENTE A MILES DE PERSONAS. ESTE REPORTAJE ABORDA EL DESEMPLEO DESDE UNA MIRADA HUMANA Y ESTRUCTURAL: SUS CAUSAS, SU IMPACTO EMOCIONAL, LOS TIEMPOS DE REINSECCIÓN, LAS TRANSFORMACIONES DEL MERCADO Y LAS POSIBILIDADES DE REINVENTARSE.

CUANDO SE ESTÁ DESEMPLEADO: EL TEMA DEL QUE NADIE QUIERE HABLAR



frustrante sensación de que ‘el teléfono no suena’”, señala.

El desempleo, sin embargo, es un fenómeno complejo que requiere ser mirado más allá de lo emocional. Responde a causas estructurales, cíclicas y estacionales, y convive con otro tipo de desempleo silencioso pero constante: el fric-

cional, ese lapso natural que se produce cuando una persona sale de un empleo y aún no encuentra el siguiente. La realidad, entonces, es que todos podemos vivir un periodo de desempleo en algún momento de la vida. La diferencia está en cómo enfrentamos ese proceso, cuánto dura y qué herramientas tenemos para manejarlo.

EL IMPACTO INVISIBLE

Aunque las causas varían, lo que une a quienes atraviesan esta etapa es un conjunto de características que los definen como desempleados desde la perspectiva laboral: son personas disponibles para trabajar y que buscan activamente empleo. Es decir, no son inactivos ni desinteresados. Están intentando reinserirse, golpeando puertas, ajustando sus expectativas y, en muchos casos, reinventándose en el camino.

Pero esa búsqueda no ocurre en el vacío. Cuando el desempleo se prolonga, los efectos empiezan a sentirse con fuerza. El impacto emocional es uno de los más profundos y menos visibles.

Está documentado que el desempleo puede deteriorar la salud mental, afectando la autoconfianza, aumentando los

niveles de ansiedad y abriendo la puerta a síntomas depresivos. Esto ocurre en parte por la pérdida de los llamados “recursos psicosociales”: el contacto cotidiano con otros, la sensación de utilidad, la rutina, el sentido de pertenencia, la validación de un rol social.

Desde su experiencia, Bárbara profundiza en esta dimensión menos visible del desempleo. “El desempleo no se vive solo como la pérdida de un ingreso, sino como un verdadero duelo de identidad. El trabajo representa rutina, pertenencia y proyecto de vida; al perderlo, surgen emociones incómodas y un temor real al futuro”, explica.

La ejecutiva agrega que muchas personas atraviesan este proceso en silencio, cuestionando su valor profesional, aun cuando la desvinculación no tenga relación con su desempeño, sino con ajustes estructurales, cambios de estrategia o ciclos económicos. En paralelo al impac-

to psicológico, el desempleo tiene otra dimensión igualmente decisiva: el tiempo.

No es lo mismo estar desempleado dos semanas que seis meses o un año. Las encuestas de población activa se enfocan justamente en la duración de la búsqueda, un indicador que permite entender no solo la situación de la persona, sino también la salud del mercado laboral. Cuando la reinserción se vuelve lenta, los efectos económicos y emocionales se amplifican.

¿CUÁNDO VOLVERÉ AL MERCADO?

A nivel más macro, el desempleo puede adoptar formas distintas según las causas que lo originan. El desempleo estructural, por ejemplo, aparece cuando existe un desajuste entre las habilidades de los trabajadores y las necesida-

des reales del mercado. Es el más difícil de revertir y suele asociarse a cambios tecnológicos, automatización o desaparición de ciertas profesiones. Este es, probablemente, el tipo que más temor genera, porque pone en duda la vigencia de las competencias laborales adquiridas durante años.



Bárbara Cisterna
Directora Comercial
en Randstad

“El desempleo que más vemos hoy tiene un fuerte componente estructural”, advierte Parker. “No necesariamente faltan oportunidades, sino que existe un desajuste entre los perfiles disponibles y lo que están demandando las compañías. Esto se hace especialmente evidente en áreas como logística y supply chain, donde se buscan profesionales con experiencia operativa, pero también con manejo de datos, tecnología y visión estratégica”, agrega el ejecutivo.

El desempleo cíclico, en cambio, responde a los vaivenes de la economía: en épocas de recesión, las empresas ajustan costos y reducen personal; en períodos de expansión, el empleo tiende a recuperarse. Es un tipo de desempleo doloroso, pero más comprensible desde la lógica económica. El friccional, por su parte, es el más común y menos alarmante: el periodo natural entre un trabajo y otro. Y el estacional, presente en sectores como la agricultura, el turismo o el comercio, muestra cómo hay actividades que dependen inherentemente de la época del año.

Pero más allá de la teoría, el testimonio de quienes viven el desempleo permite comprender mejor este proceso. En ese sentido, la directora comercial de Randstad destaca la importancia de resignificar esta etapa. “Normalizar el desempleo como parte de una trayectoria laboral y no como un fracaso personal es clave. Cuando las personas entienden

que este periodo no define su valor profesional, enfrentan la búsqueda con más herramientas, claridad y resiliencia”, afirma Cisterna.

Una segunda mirada necesaria es la del mundo experto. En ese contexto, el ejecutivo de PageGroup agrega: “La reincursión suele ser más rápida cuando la persona tiene claridad sobre su perfil, revisa información de mercado y ajusta sus expectativas a la realidad del país. Hoy vemos que quienes se preparan mejor, entendiendo rangos salariales, tendencias y demandas reales, enfrentan los procesos de selección con mayor seguridad”.

Complementando esta visión, Bárbara Cisterna enfatiza que buscar empleo requiere estructura y preparación emocional. “Buscar trabajo también es un trabajo. Requiere foco, método y autocuidado. Es clave ordenar el relato profesional, actualizar el CV y LinkedIn con foco en logros y resultados, prepararse para los rechazos y activar redes, porque muchas oportunidades surgen de conversaciones más que de postulaciones formales”, señala la profesional.

DEL MIEDO A LA REINVENCIÓN

Paradójicamente, aunque el desempleo es un periodo difícil, también se convierte en un punto de inflexión para muchas personas. Es un momento donde se abre la posibilidad de repensar trayectorias, evaluar prioridades y explorar rutas alternativas. El aumento del trabajo independiente, del emprendimiento y de la reconversión profesional no es casual: responde a un mercado laboral más flexible, pero también más incierto, donde la estabilidad tradicional deja de ser la norma.

“El desempleo no debería vivirse como un retroceso, sino como una pausa estratégica”, sostiene el managing director Chile – Perú de PageGroup. “Vemos que muchos profesionales utilizan este tiem-

po para capacitarse, fortalecer su red y actualizar sus competencias. Quienes lo hacen, suelen reinsertarse en mejores condiciones que antes”.

En esa misma línea, Cisterna refuerza la idea de oportunidad en medio de la dificultad. “Las oportunidades existen, pero las reglas del juego cambiaron. Hoy las empresas contratan por potencial más que por una ficha técnica rígida. Se valora la capacidad de aprender, adaptarse y reinventarse”, explica. Y agrega un mensaje directo para quienes atraviesan esta etapa: “Esta situación no define su valor profesional ni su futuro. Puede ser un momento duro, pero también una oportunidad para repensar el rumbo, actualizar competencias y reconectar con lo que realmente quieren aportar”.



Álvaro Parker
Managing Director Chile –
Perú en PageGroup

Muchos descubren en este periodo habilidades que no habían considerado, intereses que habían pospuesto o motivaciones que emergen con claridad cuando se detiene el ritmo frenético del día a día laboral. Otros, en cambio, enfrentan el desafío de volver a estudiar, certificar nuevas competencias o adaptarse a tecnologías que avanzan más rápido que la formación tradicional. Sea cual sea el camino, la reinención aparece como una posibilidad que redefine la relación con el trabajo.

Al final, hablar de desempleo es hablar de humanidad. Es reconocer que más allá de los indicadores y las curvas económicas, hay personas enfrentando un estado que no eligieron y que, aun así, las obliga a reorganizar sus vidas. Es un tema que merece ser tratado sin estigmas, con empatía y con información clara, porque todos, en algún punto de nuestras vidas, podemos pasar por ahí. ■