

¿Qué queda de mí cuando pierdo mi trabajo?

Cuando el cambio se vuelve propósito

Junio 2026, Angie Ojeda



Perder un trabajo va más allá de dejar una oficina o recibir un último correo de despedida. Es una sacudida profunda a lo que somos y a cómo nos definimos. No es raro que cuando nos encontramos en medio de una transición laboral, aparezcan emociones intensas: tristeza, enojo, incertidumbre, vergüenza o miedo. Sentimientos que nos toman por sorpresa y nos hacen preguntarnos:

¿Quién soy yo ahora que ya no tengo esa posición profesional?

Lo que he visto, una y otra vez en mi experiencia como coach, es que para muchos el trabajo se convierte en algo más que un medio de sustento: se vuelve una señal de identidad. Nos da un lugar en la sociedad, un sentido de pertenencia, una estructura diaria.

Vivimos en un mundo que nos ha enseñado a definarnos por nuestro rol profesional: «Soy director de...», «Soy gerente de...».

Y cuando esa posición desaparece, es normal sentir que se tambalea algo más que nuestro empleo: sentimos que se tambalea nuestro propio valor.

El impacto emocional de una pérdida laboral

Perder el trabajo no es solo perder ingresos. Es enfrentar una crisis de identidad, sentir que no sabemos responder a esa pregunta que nos acompañó desde niños:

«¿Qué quieres ser de grande?»

Nuestra respuesta siempre fue un cargo, un título. Rara vez nos enseñaron que somos mucho más que eso. Por eso, cuando el rol desaparece, aparece el miedo, la inseguridad y esa incómoda sensación de estar «en el aire».



Hemos acompañado a personas que, en este proceso, se enojan, culpan al entorno o a sí mismas, o se sumergen en la tristeza.
¡Es normal!

El duelo por un trabajo perdido se parece mucho a otros duelos: implica cerrar una etapa, soltar, redefinirse

Pero también he visto algo más poderoso:

¡La posibilidad de reencontrarse!

Sostener tu identidad de forma más completa.



¡Quiero proponerte un cambio de mirada!

¿Qué pasaría si dejaras de definirte sólo por lo que haces?

Cuando aprendes a sostener tu identidad de manera más completa, empiezas a verte como un ser integral, más allá de tu posición profesional.

Dejas de decir «soy gerente de...» y comienzas a decir «mi trabajo es liderar equipos», o «me apasiona ayudar a otros a desarrollarse».

Este pequeño cambio de enfoque libera una gran carga interna. Te permite recordar que tu valor no depende de un organigrama, sino de tus *habilidades*, *tu carácter*, *tus valores* y *tu propósito*.

¿Cómo transitar este cambio sin perder tu esencia?

- **Reconecta contigo mismo.**

Haz un inventario personal: ¿qué talentos tienes? ¿Qué valores te definen? ¿Qué te apasiona más allá de un puesto de trabajo?

- **Separa el «rol» de la «persona».**

Tu posición puede cambiar, pero tu esencia no. Lo que sabes, lo que vales y lo que has construido sigue contigo.

- **Dale un nuevo sentido a tu propósito.**

Más allá de un cargo, ¿qué impacto quieres dejar en el mundo? ¿Cómo puedes seguir contribuyendo, aun desde otros espacios?



- **Haz las paces con tus circunstancias.**

Aceptar el momento que vives es el primer paso para soltar lo que ya no te sirve y abrir espacio para lo nuevo.

- **Fortalece tu red de apoyo.**

No transites este camino en soledad. Rodéate de personas que te impulsen y te ayuden a ver nuevas perspectivas.

- **Redescubre tus habilidades transferibles.**

Mucho de lo que sabes hacer es valioso en cualquier industria o rol. Date el tiempo de identificar y fortalecer esas habilidades que te acompañarán siempre.

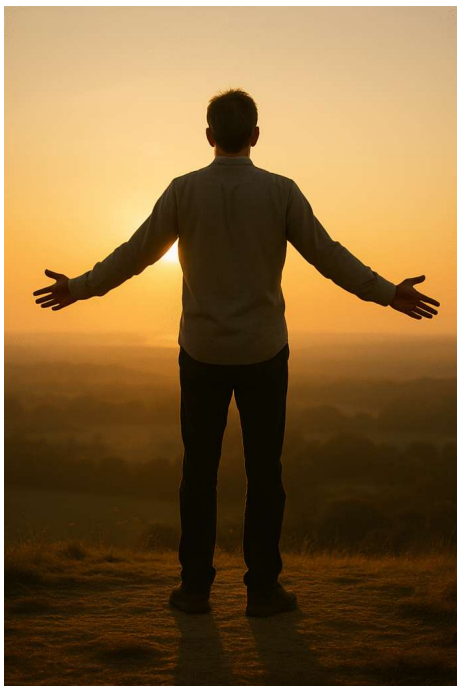
Tu valor va más allá de cualquier título.

Sé que enfrentar una transición laboral no es sencillo. Lo sé porque lo he acompañado muchas veces... y porque lo he vivido algunas veces. Pero también sé que es una oportunidad única para replantearte quién eres y hacia dónde quieres ir.

¿Quién eres más allá de tu trabajo?

Eres mucho más que un cargo en una tarjeta de presentación. Eres tus valores, tu historia, tu capacidad de aprendizaje y tu voluntad de seguir adelante.

El empleo puede cambiar, las circunstancias pueden moverse, pero tu valor y tu esencia permanecen intactos.



Estamos acá para acompañarte

Si estás atravesando un momento de cambio profesional y quieres redescubrir quién eres más allá de tu posición actual, no tienes que hacerlo solo/a.

Como coaches en transición de carrera, podemos ayudarte a transformar este momento en un nuevo punto de partida.

A cerrar ciclos con claridad, reconectar con tu propósito y avanzar con fuerza hacia lo que sigue.

Escríbenos a angie.ojeda@ikig-ai.mx, ó roberto.uribe@ikig-ai.mx, ó a paco.carlos@ikig-ai.mx

¡Este puede ser el principio de tu próxima gran etapa!