



Administración de las finanzas después de una pérdida de empleo

Perder su trabajo puede conllevar un impacto serio en su vida. Más allá de los problemas financieros que la pérdida del empleo puede significar para una persona y su entorno cercano, también implica un desafío en el área del bienestar. Según la Asociación Estadounidense de Psicología, las investigaciones en torno al desempleo muestran que perder un trabajo puede afectar tanto la salud mental como la física de una persona. Este artículo cubre algunos pasos que usted puede seguir para ayudarle a sobrellevar los problemas que acarrea la pérdida del empleo.

Para superar los momentos difíciles, puede ser útil hacer que su salud mental sea una prioridad para así lidiar con el estrés financiero. Algunos ejemplos de formas en las que uno puede concentrarse en su salud mental son la meditación, respiraciones profundas, ejercicio físico, servicios gratuitos o de bajo costo de consejería y la búsqueda de grupos de apoyo o la ayuda de amigos o familiares. Un mejor estado de salud mental puede facilitarle trabajar en las otras cosas que necesita hacer para administrar sus finanzas.

En primer lugar, es importante conocer en detalle su situación económica. Comience haciendo una lista de los ingresos que tiene (por ejemplo, trabajo a tiempo parcial) y de sus gastos. Si tiene ahorros, calcule cuánto le durarán si recurre a ellos para ayudar a cubrir sus gastos.

Una vez que disponga de esta información, puede crear un presupuesto para pagar los gastos esenciales (vivienda, transporte, alimentos, servicios públicos). Puede poner una pausa en los gastos que no son básicos (por ejemplo, entretenimiento, pasatiempos, regalos, vacaciones) hasta que sus ingresos se estabilicen.

A continuación, puede explorar formas de aumentar sus ingresos. Un recurso muy útil que puede usar es el Job Center of Wisconsin (Oficina de Empleo), que ofrece servicios gratuitos de búsqueda de empleo. También puede considerar realizar algún trabajo a tiempo parcial o vender artículos que no utiliza en una venta de garaje, a través de páginas de Internet o en una tienda local de productos de segunda mano.

Además, verifique si tiene algo de "dinero extraviado". Hasta 1 de cada 7 personas ha encontrado "dinero extraviado" en viejas cuentas de banco, depósitos de seguridad, pagos de más en alguna factura antigua, etc. Puede consultar esto con el Departamento de Hacienda de Wisconsin (Wisconsin Department of Revenue): <https://www.revenue.wi.gov/Pages/UnclaimedProperty/Home.aspx>

Dependiendo de cuál sea su situación, puede calificar para prestaciones de desempleo, que en 2025 pueden oscilar entre \$54 y \$370 por semana. Para calificar, deberá tener la posibilidad y la disponibilidad de trabajar, así como mantenerse en la búsqueda de empleo de manera activa. De lo contrario, puede calificar para estas prestaciones si fue despedido, le redujeron las horas de trabajo o renunció debido a condiciones de trabajo inseguras y ha ganado "salarios suficientes" durante los últimos 12 a 18 meses. Puede obtener más información sobre las prestaciones de desempleo en: <https://dwd.wisconsin.gov/uiben/>

Otros recursos que pueden estar disponibles para usted:

- Recursos comunitarios como [despensas de alimentos](#).
- [FoodShare \(Estampillas\)](#), un programa de asistencia alimentaria que ayuda a las personas que han perdido el empleo.
- Programas de asistencia para pagar [servicios públicos \(electricidad, agua...\)](#).
- [Covering Wisconsin](#), un programa que ayuda a las personas que viven en Wisconsin a encontrar seguro médico.
- Como última opción, es posible que pueda utilizar los ahorros que tenga en un plan de jubilación. A veces, hay formas en las que puede disponer de los ahorros para la jubilación sin sufrir una penalización si es debido a dificultades económicas. Consulte con el Departamento de Recursos Humanos de su antiguo empleador para informarse sobre el proceso para acceder a estos fondos.