



12 PASOS

**GUIA PARA EL DESARROLLO DE
UN RECLAMO LABORAL
CONSCIENTE**

El lado Emocional de un reclamo laboral

POR NADIA GEBHART



Guía para el desarrollo de un reclamo laboral consciente.

El lado E (emocional) de un reclamo laboral.

Introducción.

La guía está compuesta por 12 pasos. El significado del número 12 es el cambio de las cosas.

En estas 12 secciones de lectura te voy a contar el lado "E" que todo trabajador/a debe conocer si esta queriendo iniciar un reclamo laboral consciente. Este es el lado: emocional.

Para ejercer un reclamo como una practica autoconsciente de uno mismo. Esta exclusivamente dedicada al trabajador del sector privado de la Republica Argentina en lo procedimental o técnico conforme a la ley 20.744 LCT, pero la parte emocional y psicológica, creo a mi entender que cualquier persona se puede sentir identificada.

Paso 1: Detectar que tenemos un problema laboral.

No es fácil aceptar conscientemente que tenemos un problema o una situación que nos genera angustia en los diferentes ámbitos de la vida.

El trabajo quizás es el ámbito que más angustia genera porque es indispensable para la existencia de mas del 90% de la población. Todas las personas necesitan trabajar para acceder a recursos. El trabajo da dinero. Es así de simple la ecuación, pero el dinero no es la felicidad ni siempre alcanza. No todos los trabajadores hacen tareas que le satisfagan, no todos dan lo mejor de sí, ni están ocupando puestos para los que se perfeccionaron, no todos son felices. Trabajan para pagar sus alquileres, para comer, para vivir. Trabajan porque les enseñaron que es la única manera para sobrevivir en el mundo capitalista moderno.

La educación obligatoria, la etapa escolar no enseña autoestima. Que es la autoestima?, es la capacidad de ejercer nuestro derecho hacer felices. Dentro de esta capacidad se encuentra inminentemente ligada la elección. La elección se practica solo con libertad. Libertad de elegir, libertad de sentir, libertad de pensar y libertad de contratar.

¿Suena utopía que el trabajador elija donde quiere trabajar?. Para muchos sí. Solo algunos tienen esta posibilidad y lo que se cree o quieren hacer creer que es solo y únicamente a través de la formación y super calificación universitaria.

No deja de ser cierto que si uno estudia y se perfecciona adquiere más técnica y conocimiento, pero también es verdad que hay habilidades, herramientas emocionales, y puntos de la personalidad que no se enseñan ni en las universidades, ni en las escuelas. Se enseñan en la familia y son las que destacan a ciertas personas del resto.

Estas habilidades pueden ser aprendidas por todas las personas a través de diferentes cursos de comunicación, terapias, la practica del autoconocimiento es fundamental. Nosotros mismos somos la fuente inagotable de nuestros propios recursos para abastecernos y hacernos poderosos. Ser potencia es nuestra posibilidad. Ser infinitos.

Por esa razón te pregunto: ¿Estas siendo infinito con vos mismo?. Elijas el método que quieras para alcanzar la plenitud. Elijas la practica religiosa que mas te guste. Seleccionar el equilibrio entre cuerpo y mente que se adecue a tu

medida. Todo esto lleva a conocerse a uno mismo. Si uno sabe cuales son sus puntos fuertes y débiles puede también coordinarlos en la practica laboral.

Ejemplo: si se que no me siento cómodo en la multitud, que estoy trabajando la comunicación con los otros porque noto que me pongo de mal humor o me fastidio, no conviene trabajar en lugares que haya mucha gente o actividades como call center, atención al cliente o afines. Si yo voy a estas tareas el resultado será uno solo: insatisfacción. En el día a día solo voy a conseguir fastidiarme y sentir angustia. Nada de lo que me ofrezca ese trabajo/ tarea me va a dar felicidad. Porque lisa y llanamente esa tarea NO es para mí. No es para mi estilo. Y eso NO esta mal. No debe uno sentirse mal por no encajar en todos los lugares. Por el contrario uno debe elegir los lugares a donde ir. Si en este momento te estas sintiendo mal con tu trabajo te invito a que mires para adentro tuyo y crees una lista de tus habilidades y tus puntos a trabajar. Compáralas con las habilidades que se requieren para hacer la tarea laboral que estas realizando y cuanta compatibilidad hay entre ellas.

Si el resultado es baja compatibilidad entonces ¿Por qué haces una tarea que no es para vos?.

Si la haces por necesidad y urgencia es entendible pero sabe cuando parar. Sabe identificar que es urgencia, para que esta no se transforme en rutina y estes trabajando de algo que no te gusta y te sientas preso, sientas que no tenes elección ni salida.

Tomar acciones y decisiones de acuerdo con nuestros ideales, valores y objetivos de vida. Llenarnos de habilidades que resalten lo mismos y entregar a la comunidad lo mejor de nosotros.

Si hay que trabajar para otros y no queda de otra entonces hagámoslo respetándonos lo que somos, lo que pensamos, siendo congruentes con nosotros mismos. Si estas en el lugar equivocado si no te sentís identificado con vos mismo en el ámbito laboral tal vez sea tiempo de saltar al siguiente paso...

Paso 2: Pensamientos negativos y la resistencia mental.

Se que tengo un problema laboral. No me identifico con mi trabajo y no lo estoy pasando bien. Mi empleador o empresa no me brinda lo que necesito. Además quizás tampoco respeta tus derechos laborales mínimos haciéndote la tarea aun mas difícil. Trabajar se transformo en soportar. Duele, duele mentalmente ir a trabajar. ¿Pero porque me levanto a diario, tomo el transporte y me presento a trabajar?. ¿Por qué no llego tarde si en realidad quiero no ir más?, ¿Por qué me cuestiono todo el tiempo lo mismo y no lo cambio?.

Los miedos actúan como un dominante. Hay miedos internos, que son propios de cada individuo y que se debe a su propia manera de ver el mundo que los puede trabajar en una terapia y detectarlos con un profesional, y hay miedos externos que son impuestos por el poder. Entiéndase al poder como esa estructura mundial compuesta por personas que deciden el rumbo de la economía mundial valiéndose de las sociedades en general y de sus representantes o gobiernos como instrumentos para alcanzar sus propias metas. Crean necesidades y deciden desde lo que obtienes como alimento en un supermercado, los diferentes productos de bienes y servicios que podés consumir, la educación que recibís y las diferentes posibilidades a las que podés acceder. Creértela! No esta en esas posibilidades. Sentirte

poderoso y autosuficiente esta prohibido. Las personas para que la maquina funcione debe necesitar a la maquina misma.

Te invito a derribar las resistencias mentales al cambio. Que detectes esos miedos para quitarte el velo de los ojos y realmente salir de vos mismo. Salir literal de tu cuerpo. Crea el cuerpo que quieras habitar. No se necesita dinero para hacer lo que uno quiere en la vida, para alcanzar sus sueños. Se necesitan agallas. Necesitas amarte.

Paso3: Presentar mi caso ante un abogado.

Este paso se puede repetir varias veces, y es muy común que los trabajadores recurran a diferentes profesionales para contar lo mismo no encontrando por así decirlo “ninguna respuesta que les quede cómoda”. Esto se debe a que detectar el problema no fue cosa fácil y menos lo es abordarlo. Tomar la iniciativa para iniciar acciones legales contra el empleador es afrontar que hay que aventurarse a tomar nuevos caminos y salir de la rutina. Aunque la rutina que se tenia era asfixiante, se tiene por así decirle una “seguridad” /” comodidad” que nos mantiene en el status quo. La queja constante nos desahoga y alivia la presión de no ser feliz en nuestro ámbito laboral. Se comparte con compañeros, con familia y amigos. Encontramos en ellos complicidad para hacernos sentir que no estamos solos.

Pero un día algo nos supera, nos hace estallar, lloramos, gritamos, discutimos con nuestros pares, con nuestra familia, un día algo hace que busquemos un abogado.

Cuando estamos en el dialogo con el abogado claramente no podemos contarle todo nuestro sentir. El trabajador se enfoca mas en lo puntual o en ciertos eventos esperando que el abogado un poco intuya lo que esta pasando.

Lo que aconsejo es decir siempre la verdad al abogada/o. La charla es confidencial.

En Representación Legal Consciente no juzgamos al trabajador. Intentamos acompañar el transito del reclamo desde la óptica psicológica y espiritual. Entendemos al trabajador como un ser con características complejas y con sus propias dinámicas. Por esta razón aconsejamos:

- No juzgar al abogado con preconceptos mal intencionados que nos son impuestos en diversas formas y colores. El abogado siempre se presenta como un buitre. Un ser oscuro. Sin principios. Desde películas hasta en el uso coloquial de la calle siempre se busca descalificar o inducir a una reputación de la profesión poco honorable. Para desmitificar un poco la cuestión las personas a veces tienen ciertos atributos aprendidos o adquiridos que los hace ser lo que son. Indistintamente de la profesión que elijan. El ser abogado no te hace ser, sino que es un rol mas del que ya es. Si uno es buena persona, tiene principios y valores eso lo va a trasladar a su profesión u oficio sea cual sea.
- Presentar el caso lo mas objetivos posibles. Intentar precisar lo que necesitamos o lo que queremos con la representación letrada.
- Sirve mucho realizar una lista escrita marcando las situaciones que creemos problemáticas o nos están haciendo daño para compartirla en el momento de la consulta.

Paso 4: Los pasos del reclamo.

Decir que SI al inicio del reclamo fue todo un proceso personal importantísimo que culmina y comienza con otro proceso externo, formal, que es el reclamo en si mismo.

Una vez que el trabajador/a se decidió a iniciar su reclamo con la abogada/o hay que comenzar la redacción de telegramas, es decir la preparación del caso.

El caso se divide en dos etapas troncales que están relacionadas entre ellas: la etapa EXTRAJUDICIAL y JUDICIAL.

Etapa Extrajudicial:

Todo comienza con un telegrama. El telegrama es el escrito que contiene la denuncia formal al empleador de nuestra relación laboral. Contiene lo que el trabajador con su abogada/o considera que esta fuera del marco de la ley.

En RL.C (www.representacionlegalconsciente.com.ar) tratamos esta etapa como la mas importante. Es el comienzo de todo. No solo del reclamo sino de la unión cliente/abogada. Aquí es donde la ansiedad esta mas escalada y donde se requiere por parte del profesional de derecho las explicaciones y contenciones mas profundas. Todo cliente de RL.C adquiere manuales instructivos en la oficina virtual para acceder a la información las 24 HS de cualquier parte del mundo con todas las preguntas y dudas que le van a ir surgiendo en todo el intercambio epistolar.

Dudas comunes y normales que siente cada trabajador/a:

¿Cómo envié el telegrama?: En el Correo Argentino con el DNI, Pasaporte actualizado y de manera presencial. Solo puede ser enviado por el empleador que inicia el reclamo.

¿Puedo enviarlo de cualquier correo argentino? Si, correcto cualquier correo.

¿Cuántas copias tengo que enviar? Las que redactamos los abogados.

¿Me cobran? No, es gratuito para el trabajador solo debe presentar DNI.

¿Cuánto tiempo tengo que esperar la respuesta?, ¿Dónde me responden? Responden en el domicilio denunciado en el telegrama por el trabajador/a el tiempo puede ser una semana.

¿Qué hago si no responden? Nada, no hay que preocuparse. Los reclamos no están sujetos a respuesta. Se enviará otro telegrama.

Estas y muchísimas mas son las dudas y preguntas que se van a generar de manera constantes durante la “etapa de telegramas”. Entendamos a los telegramas como un medio donde las partes están interactuando. Los trabajadores denuncian que los empleadores no adecuan las actividades o tareas que realizan conforme a lo que manda la ley y los empleadores responden con sus defensas o los argumentos que consideren.

La etapa extrajudicial culmina con la audiencia de conciliación laboral si el reclamo tiene jurisdicción en C.A.B.A. en caso de que la jurisdicción sea en provincia se inicia demanda directo y no se requiere la instancia previa de SECCLO como requisito previo.

Paso 5: Jurisdicción y competencia.

La competencia es la capacidad o aptitud que la ley reconoce a un juez o tribunal para ejercer sus funciones en relación con una determinada categoría de asuntos.

La jurisdicción es la potestad que emana de la soberanía del Estado y que es conferida a determinados órganos para que estos resuelvan los conflictos de trascendencia jurídica mediante decisiones judiciales con autoridad de cosa juzgada, eventualmente factibles de ejecución. O sea, la capacidad de actuación de la personalidad del Estado materializada en la función de juzgar y ejecutar lo juzgado.

Si el trabajador/a presto servicios, celebro el contrato de trabajo en Capital Federal tendrá habilitado iniciar su demanda en los fueros laborales de C.A.B.A previo a finalizar el SECCLO, para que su caso sea resuelto por los jueces competentes en asuntos laborales de Capital Federal.

Ahora si el trabajador/a laboro en provincia de Bs As, u en otra provincia de la República Argentina será competente los jueces de las provincias en donde hubo relación laboral para entender en la demanda judicial aplicable al caso.

Los abogados tienen matriculas que los habilitan a trabajar en cada jurisdicción. En R.L.C trabajamos Capital Federal como Pcia de Buenos ya que se tiene matricula habilitante para ambos. No todos los abogados pueden trabajar en todas las provincias si no están habilitados con sus matriculas respectivas.

Al momento de comentar el caso al abogado es importante tener en consideración estos aspectos para evitar sentir que su caso no interesa al profesional sino que no tiene la autorización para tratarlo.

Paso 6: El distracto laboral

La finalización del vinculo laboral se puede dar de forma directa por el empleador o de forma indirecta por el trabajador.

Forma directa:

- *Despido sin causa:* Es el despido que no expresa motivo alguno. No hay una razón en especifica mas que avisar/ notificar que ya no se trabaja mas en ese puesto de trabajo.
Si la relación laboral tiene la modalidad de plazo indeterminado corresponderá entonces el pago de una indemnización por antigüedad mas todos los rubros indemnizatorios y liquidatarios correspondientes.
- *Despido con causa:* Es aquel que expresa motivo de desvinculación por exclusiva culpa del trabajador/ a. En estos supuestos se apela a la mala fe del trabajador/a que ha realizado una acción u omisión que perjudico a la empresa y por lo tanto no se puede continuar la relación laboral.
- *La renuncia del trabajador:* La renuncia es un acto unilateral del trabajador, libre sin vicio de la voluntad alguno que extingue la relación laboral sin cobro alguno de rubros indemnizatorios. Se tiene que redactar con un telegrama en el correo argentino y se debe a su vez preavisar con 15 días de anticipación previos a la fecha de renuncia.

Ejemplo: Si se quiere renunciar el día 20 de un mes x, se debe enviar el día 3/4 un telegrama que indique que: "En cumplimiento con la obligación de preavisar notifico que el día 20 del mes x del año xxxx estaré renunciando a mi puesto de trabajo".

Si no se preavisa el empleador puede descontar 15 días de salario de la liquidación final en concepto de falta de la obligación de preavisar por parte del trabajador.

Forma indirecta:

El trabajador/a es la que denuncia irregularidades o el no cumplimiento de sus derechos laborales, y ante la negativa por parte del empleador de modificar la situación conforme a lo que le pide formalmente el trabajador/a este/a es quien produce el distracto exigiendo el pago de los rubros indemnizatorios que le correspondan.

Voy a dedicar unas reflexiones aparte a lo que comúnmente se llama "Retiro Voluntario", que es una figura que suele ser muy utilizada después del decreto de prohibición de despedido que se generó a causa del COVID 19. Si el empleador te cita a su oficina o el sector de recursos humanos que lo represente para decirte que no podés continuar mas trabajando sea por los motivos que sea a eso se le llama despido NO retiro voluntario.

La carta documento de despido sin causa además de otorgarte derechos indemnizatorios te da la posibilidad de tramitar el fondo de desempleo en el ANSES. Los requisitos para hacerlo y el turno los tramitas por la pagina <https://www.anses.gob.ar/desempleo>.

Requisitos:

Trabajadores permanentes: tener al menos 6 meses de trabajo con aportes en los últimos 3 años anteriores al despido o finalización del contrato.

Trabajadores eventuales y de temporada: haber trabajado menos de 12 meses en los últimos 3 años y más de 90 días en el último año, antes de la finalización del trabajo.

Documentación:

- DNI (original y copia)
- Documentación que compruebe el desempleo (original y copia), según el caso:
- Despido sin justa causa: telegrama de despido, carta documento o nota de despido con firma certificada del empleador.
- Despido por quiebra o concurso preventivo del empleador: nota del síndico certificando la disolución del contrato laboral, sentencia de quiebra autenticada por juzgado, telegrama del empleador notificando el cese por quiebra o el ejemplar del Boletín Oficial donde se publicó la quiebra.
- Resolución del contrato de trabajo por denuncia del trabajador fundada en justa causa: telegrama de intimación y telegrama de desvinculación laboral enviados por el trabajador.
- No renovación de un contrato a plazo fijo: copia del contrato de trabajo vencido.
- Fallecimiento de un empleador unipersonal: copia certificada del acta o partida de defunción.

- En caso de haber padecido una enfermedad/accidente no laboral o enfermedad/accidente laboral al momento de producirse el cese en su último empleo: certificado médico de aptitud laboral para ocupar un puesto de trabajo acorde a su situación de salud.

El retiro voluntario se suele pedir una renuncia del trabajador o se le indica que firme un acta o acuerdo frente a un escribano público sin representante legal. NO es lo mismo hacer un acuerdo en SECCLO frente a un conciliador laboral habilitado por el Ministerio de Trabajo con un abogado que represente los derechos del trabajador/a que firmar algo, que no se sabe bien su contenido, por carecer de conocimiento de derecho laboral. La seguridad frente a los derechos del trabajador solo se la puede otorgar su propio representante legal, su abogado.

En RL.C entendemos la ansiedad que se genera la pérdida de la fuente de trabajo, se suma la desesperación de no saber que va a venir en el futuro además de el pago de las cuentas y las obligaciones mensuales que se tienen que cumplir y que no esperan ni entienden la situación personal de nadie.

En esos momentos es difícil tomar decisiones y los trabajadores intentan ir a lo seguro, lo que les garantice la paga. Aunque pierdan sus derechos y obtengas menos dinero por eso.

RL.C ofrece a sus clientes el programa de "Reinserción Laboral", cuenta con la posibilidad de que el cliente tenga de su abogada el armado de CV, aplicar a los diferentes portales de búsqueda laboral, prácticas para entrevistas, etc.

Paso 7: Trabajo en negro.

Lamentablemente en la República Argentina hay una gran tasa de trabajo no registrado o trabajo informal. El trabajo en negro no otorga ningún beneficio al trabajador/a, no realiza aportes para su futura jubilación, no cuenta con obra social alguna para atenderse él/ella y su familia, no tiene art o seguro alguno por si llega a sufrir algún tipo de accidente laboral.

Al no estar registrado no es una persona confiable para el sistema financiero. Por esta razón, no logra tener créditos, tarjetas de bancos, obtener préstamos. Si no tiene una vivienda propia y debe alquilar se encuentra en una situación difícil. Los alquileres de viviendas piden requisitos como recibos de sueldos, antigüedad laboral que son indemostrables.

Tener un trabajo en blanco posiciona a las personas en la sociedad y les posibilita acceder al mercado en sus diferentes variables. La mujer y el hombre de familia necesitan sentirse protectores

La única manera de que cobres una indemnización por el tiempo trabajado y perdido en ese lugar es iniciando un reclamo formal por trabajo en negro.

En el estudio trabajamos a diario con estos casos. Tenemos una táctica novedosa para hacerle frente a estas situaciones y que el trabajador se fortalezca. Damos talleres de capacitación emocional para que puedas fortalecer aspectos de tu propia personalidad para que al momento que te ofrezcan estos trabajos que no te llevan a ningún lado puedas decir NO, puedas defender tus derechos. Una mejor sociedad solo se consigue con trabajadores conscientes.

Paso 8: ¿Qué debo esperar de un reclamo?

De un reclamo se debería esperar un lado material: formalizado en dinero y un lado inmaterial: aprendizaje. El aprender no solo de las situaciones vividas sino de quienes somos. Estar conscientes en el presente, estar en sintonía actual con las emociones que nos juegan en este momento determinado. Si nos miramos en perspectiva no siempre tuvimos las mismas actitudes ni los mismos gustos.

Si hoy te sentís una persona que gusta más de estar en su casa, de la tranquilidad, de poder avocarte a un estudio profesional no va a hacer compatible con un trabajo con horarios rotativos, diferentes lugares geográficos donde se presten las tareas. Es claro que para estudiar se necesita cierta organización y disposición de horarios. Tener la certeza que podés comprometerte a ir a una cursada de tal hora a tal hora. Mas si estas invirtiendo dinero en eso.

Lo mismo acontece cuando una mujer quiere ser madre y realiza actividades como ser un viajante de comercio. La mujer no sabe cómo va a hacer su embarazo hasta que lo vive y lo va sintiendo mes a mes. Algunas tienen náuseas, otras mucho sueño, otras están super activas, etc.

Si no te sentís de momento una persona con capacidad de organización realizar una tarea administrativa tampoco te va a dar mucho placer. Conectarse con sus deseos. Con el quien somos en el aquí y ahora nos permite ser libres. Libres de elegir que tareas son acordes a nosotros en este momento.

Normalmente se entiende que en un trabajo se debe ser “estable”, permanente. Haber trabajado más de treinta años en un lugar es sinónimo de persona estable, segura. ¿Realmente una persona puede estar haciendo lo mismo durante tanto tiempo sintiéndose feliz?; ¿Un trabajo puede proporcionar y satisfacer las necesidades de una persona a lo largo del tiempo?.

Lo mismo visto de otro lado. Una persona que cambia de trabajo constantemente, mismo de carrera no es en los parámetros de lo “normal”. No es seguro. El mercado laboral te quiere sumiso, te quiere callado. Las personas que reclaman, que confrontan son “quilomberas”. La famosa mancha laboral instaurada en el pensamiento colectivo de que no te van a tomar en ningún trabajo si reclamas es otra muestra más de como el poder ejerce solo a través de nosotros mismos como reproductores de la bobería en masa.

El reclamo laboral te debe dar esta visión con vos mismo. Mirarte y decir ¿Quién soy? ¿Qué quiero?, ¿Cuál es mi mejor camino laboral ahora que represente o compatibilice con mi ser ahora?. Poder soltar ese trabajo que no se adecua a nosotros, es un gran logro. Si se puede sumar esta manera de ver los reclamos a la suma de dinero percibida o que se espera percibir siempre vas a salir ganando. En representación legal consciente te ayudamos a cambiar la manera clásica de ver un reclamo laboral. Intentamos abogar para dejar en el camino personas reflexivas de su propio destino. Te invito a eso, te invito a conocerte y además a reclamar por tus derechos.

Paso 9: Mi próximo trabajo...

Empezar una búsqueda laboral nueva no es siempre sencillo. Genera frustraciones la poca oferta laboral de opciones que sean bien pagas y con poca carga horaria. No solo en personas no formadas académicamente sino también en los que si. Los profesionales de carreras de grado también están mal pagos en el sector privado.

Lo principal como consejo es tener bien definido opciones de actividades a las que estes dispuesto/a hacer. Por cuanto tiempo quieres hacerlas y cuanto dinero esperas cobras por eso.

Ejemplo: Estoy dispuesto a realizar una tarea de vigilador privado, porque no piden muchos requisitos académicos. Quiero trabajar jornada reducida, es decir 6 horas diarias solamente. Quiero ganar alrededor de ochenta mil pesos mensuales porque tengo una familia y gastos que afrontar en ese valor. La tarea de vigilador para poder llegar a esa suma mensual tendrá que ser con una jornada laboral super extensa y con varias horas extras semanales. La persona va a tener que trabajar 12 horas diarias y aun así le va a costar acercarse a la suma querida.

Es importante aprender a revisar las escalas salariales de las actividades reguladas en la Republica Argentina para no perder el tiempo y aplicar a puestos de trabajos que no cumplen los requisitos estándar mínimos de cada uno.

Ir a una entrevista de trabajo genera gastos de transporte, gastos de ropa, zapatos, maquillaje, perfume y también un gasto mental. Aplicar a puestos que sabemos que vamos a perder tiempo y dinero en las entrevistas no tiene sentido.

Es clave ser estrategas de nuestro propio plan de acción. Administrar nuestros tiempos y recursos, adelantarnos a lo que viene o va a venir es una herramienta a nuestro favor y muy fácil de aprender y adquirir.

El compromiso de mi estudio jurídico es poder entregarte estas herramientas para que tu próxima búsqueda laboral sea mas efectiva y reducir la tasa de insatisfacción posterior al ingreso en puestos de trabajo que nada tienen que ver con las exigencias personales de cada trabajador.

Representación Legal Consciente ofrece el servicio de herramientas para armar un CV adecuado, como tener una entrevista laboral exitosa con uno mismo, es decir: No decir lo que el otro espera escuchar. No vendernos como objetos sin sentimientos. Te enseñamos a que cada aplicación a un puesto laboral sea consciente.

Paso 10: Frustraciones y Ansiedades del reclamo, como manejarlos.

Por mas que se medite y se busque ser lo mas zen posible, es inevitable sentirse ansiosos por el reclamo laboral. Lo importante es entender que las expectativas que se generan deben ser charladas con la abogada siempre para ir trabajando juntos en la viabilidad de estas.

Hay muchos preconceptos establecidos socialmente sobre los reclamos. Vaciarnos de ellos, limpiar nuestra mentes para llenarla de conocimiento es la clave para eliminar futuras frustraciones y bajar la ansiedad del proceso.

Esto se logra con una comunicación efectiva con la abogada o profesional que lleva su caso. En *Representación Legal Consciente* tenemos como pilar el dialogo activo con el cliente.

Poder compartir el conocimiento, charlar sobre las angustias, conocer a la persona que está detrás del rol de cliente es la base de cualquier relación humana y profesional que se gesta entre dos o mas personas.

Uno guía a su cliente hacia el camino de la comunicación efectiva pero también el cliente debe dejarse llevar. Lo primero para que esto resulte es la confianza. El trabajador debe confiar totalmente en su representante, si esto no sucede, jamás habrá una relación honesta con un verdadero crecimiento. Mi mayor consejo es quizás bajar la ansiedad al momento de tener un conflicto laboral y dedicarse sin desesperarse a la búsqueda de un abogada/o que pueda sentir esa conexión necesaria para abrirse y dejarse llevar por el profesional en la resolución del conflicto.

Paso 11: Posición pasiva o posición activa. Esa es la cuestión!

Como trabajadores del sector privado de la República Argentina bajo relación de dependencia en algún momento u otro vamos a vivir situaciones tirantes o de conflictos con los empleadores, con otros compañeros de trabajos. Situaciones injustas, desleales. Tal vez hasta nos veamos envueltos en acoso laboral, aun siendo personas fuertes emocionalmente, nos puede suceder esto. Cualquier hecho que vaya en contra de la norma laboral, cualquier situación de incomodidad en el ámbito de trabajo debe ser charlada con el profesional de la ley siempre.

Una vez que decidimos iniciar las acciones legales podemos elegir dos posturas:

La pasiva: aquella que dejamos en mano del abogado/a el caso. Sin involucrarnos, sin decidir aprender nada del proceso.

Y la postura activa: es la que queremos estar informados pero a la vez abiertos, conscientes de cada acto que lleva la abogada/o y entender el porqué.

El aspecto negativo de la posición pasiva es que cuando llegue el momento de una resolución del caso, o de aceptar una suma de dinero nunca parecerá suficiente. Siempre se va a tener cierta desconfianza de que el abogado quiere estafar a su cliente. El conocimiento es poder y a la vez es confianza. No involucrarse es perjudicar el caso y perjudicarse a uno mismo. Primero porque no se evoluciona y se hace una mirada introspectiva de la situación que nos llevo al reclamo laboral. Siempre el trabajador se suele colocar en la posición de víctima de la situación. No pudiendo ser capaz de tomar las riendas de su propio reclamo. Deja en manos del abogado toda la responsabilidad y cualquier decisión que se tome nunca va a satisfacer los verdaderos intereses del trabajador.

Cuando un abogado/a decide trabajar con un cliente que tiene esta postura lo mas sano es intentar llevarlo/a a la postura activa o que se acerque lo mas posible.

Enseñar que se puede ser parte de la solución. Que solo esta en manos de los trabajadores la resolución emocional del conflicto es el paso mas importante para un crecimiento consciente y una evolución del reclamo que siempre de suma para el trabajador. Quizás se deba ir a juicio igual y atravesar esas etapas, pero seguramente se hará con una actitud positiva. Con honor.

Algo importante siempre son los equilibrios y respetar el trabajo de la abogada/o. Tener una posición activa no significa dirigir el caso. El profesional toma las actuaciones porque es el que conoce la ley. El cliente debe aceptar el

criterio profesional técnico de su abogado. Un abogado/a es también una persona, que trabaja y cumple horarios. Si no responde o tarda en responder no se lo debe tomar esto el cliente como una falta de interés en su caso. Obviamente todo esto hay que verlo con el equilibrio de cada caso en particular. Recomiendo siempre la postura activa siendo esta equilibrada y con respeto.

Paso 12: Creer en mí.

Creer en vos como trabajador/a. Cuando una persona va por primera vez a una entrevista laboral la postura que adopta o te obliga el sistema adoptar es de conformar al entrevistador. Decir lo que quiere escuchar. Hacer todo para quedar en el puesto sin evaluar nuestras propias necesidades y compatibilidades con las tareas.

Los trabajadores somos herramientas necesarias e indispensables del sistema. El sistema económico tanto publico como privado no funcionaria sin los que ponen el cuerpo y la mente para hacerlo funcionar.

La relación es necesaria para las dos partes. Si no hay empresas, no hay puestos de trabajo. El trabajo es por ahora la herramienta que nos proporciona la satisfacción de las necesidades básicas del ser humano.

El trabajo debe otorgarnos el salario pero también debe hacernos feliz. La felicidad debe ser un derecho. Un trabajador que se desenvuelva y pueda crecer en todos los aspectos de su vida. Para poder entender que merecemos ser felices es preciso tener autoestima.

El autoestima es un ejercicio diario al igual que la gimnasia. Tener un cuerpo y una mente fuerte es un estilo de vida.

El cuerpo fuerte nos permite resistir mejor a los golpes, levantar mas peso, correr mas rápido, vivir mas tiempo.

La mente fuerte nos permite ejercer el control de nuestra decisiones. No engancharnos en dinámicas de conflictos innecesarias y toxicas.

El trabajo nos puede dar una de las experiencias mas toxicas de todas. Si la relación con el empleador tensa, hay maltrato laboral, no nos sentimos ni bien pagos ni respetados, eso te destruirá por dentro dejando secuelas psicológicas y emocionales graves. Lograr poner freno a estas formas de relacionamiento, no retroalimentarlas, es el comienzo de una vida saludable laboral.

La postura activa nos indica no dejar todo esto en manos del empleador solamente como el único responsable de nuestras condiciones de trabajo y respeto laboral. Si vivimos situaciones desagradables es nuestra responsabilidad poner freno a ellas aunque eso implique salir de nuestra zona de confort y movernos en busca de otro trabajo.

No asustarnos ni mentirnos a nosotros mismos que nos conviene continuar en donde estamos siendo infelices solo porque la situación económica, la edad que tenemos, el tiempo que llevamos trabajando, los gastos cotidianos y las miles de excusas que siempre vamos a encontrar no nos lo permiten.

Reinventarnos constantemente es una buena práctica. Soltar los lazos que creemos que deben ser permanentes para brindarnos seguridad y así en teoría viviremos felices es la clave para abrazar la libertad.

Esto no es solo aventurarse siendo irresponsables con nosotros y con los que dependen de uno. Es amarse a uno mismo por sobre todas las cosas.

La vida que transitamos, el camino que elegimos diariamente es el que nos va a proporcionar momentos mas o menos felices. El mañana es hoy. Porque el futuro se construye con las acciones del presente.

El concepto de que la felicidad viene con el retiro, con la jubilación es una mentira del sistema. ¿Realmente vamos a ser libres a los setenta/ochenta años?; ¿Cómo podemos ser libres en el futuro sino lo podemos ser en el presente?.

La verdadera libertad viene del alma. El alma cumple varios papeles y el que nos compete es el alma trabajadora.

Crear que sos merecedor de algo mejor es algo positivo no solo para vos mismo sino para la sociedad.

Nosotros elevamos la vara de las condiciones laborales con nuestras exigencias y determinación.

Dejar un mejor mundo laboral para las generaciones futuras es responsabilidad de las generaciones presentes.

Te invito a pensar propuestas para cambiar el mundo laboral. **Vos podés ser parte del cambio que se requiere...**

Nadia Tamara Gebhart

Abogada especialista en Derecho Laboral Republica Argentina.

Tomo 138 Folio 503 CPACF