

DESPIDO

TU GUÍA, PASO A PASO

PRIMERAS 48-72H

Pausa para asumir lo que ha pasado



Debes gestionar tus emociones antes de decidir



Recuerda que un despido no define tu valor



Tienes tiempo intenta volver a la calma



Rodéate de tus seres queridos



ANTES DE DECIDIR DEBES LEER LA CARTA DE DESPIDO



- Sin miedo y con atención
- Mejor acompañada
- Analízala bien
- Léela varias veces

DÍA 3-7 CHECKLIST



• Reúne la documentación

Carta de despido, nóminas, contrato, cuadrantes, WhatsApp/correos, baja médica si existe.



• Apunta las fechas clave

Fecha de efectos + 20 días hábiles para impugnar.



• No firmes nada

“No conforme” si te vuelven a poner algo delante.



• Consulta y asesórate

Sindicato / abogada laboralista / graduado social (nada de TikTokers).



LA DECISIÓN

Ahora ya puedes decidir con información y desde la calma

No hay una única respuesta correcta. Hay opciones.

1

• Aceptar el despido

Cuando no quieres o no puedes iniciar un proceso.

2

• Negociar

Intentar mejorar condiciones (indemnización, carta, finiquito).

3

• Impugnar

Si ves que no es justo / legal
→ **conciliación / SMAC / juzgado**

