

Psicología del desempleo

Cuando una persona trabajadora se encuentra repentinamente en **situación de desempleo**, puede experimentar poderosas y negativas consecuencias en muchos aspectos de sus vidas, desde el desamparo económico, hasta otras más desapercibidas, como las repercusiones emocionales, psicológicas y sociales.

El **desempleo forzoso** provoca ansiedad, tensión, angustia y preocupación, y, algunas veces puede llevar a sufrir una depresión. Tiene efectos sobre la autoestima e identidad personal, ya que cuando el desempleo tiene una cierta duración dejamos de ser los *trabajadores* que fuimos para adquirir la condición de *parados*, con todo el simbolismo que representa.

Además, tiene efectos sobre la estructuración de nuestra vida diaria. Cuando estamos trabajando no tenemos por qué preocuparnos por lo que vamos a hacer con nuestro tiempo, ya está planificado; pero para el desempleado esto ha desaparecido, y hay que organizar cada día pero con **escasos recursos** económicos.

Si esta situación de desempleo se alarga en el tiempo, es probable que empecemos a sentir **desesperanza** o sentimientos de culpabilidad por encontrarnos de esta manera. También cambia nuestra red de relaciones. Antes teníamos compañeros de trabajo; ahora tenemos compañeros de paro, y las conversaciones se ajustan a esta nueva situación. Y así un día tras otro, lo que va minando nuestros ánimos y esperanzas de mejorar.

De esta manera, la persona desempleada percibe que, independientemente de los CV que envíe semanalmente a multitud de empresas, de los cursos de formación que realice para mejorar su cualificación, de las **entrevistas de trabajo** que le parezcan “creo que esta vez, sí”... nada depende de él, generándose una percepción de ausencia total de control sobre el resultado de la situación.

Si además, la persona desempleada es constantemente expuesta a acontecimientos negativos y **situaciones estresantes** que no puede controlar (no le concedan una ayuda económica que había solicitado, no le seleccionen para un trabajo en el que había puesto todas sus esperanzas, un gasto imprevisto y elevado que le obligan a realizar debido a una nueva ordenanza municipal,...), el mensaje psicológico que la persona traduce de todo ello es: “¡Haga lo que haga, no sirve de nada! No puedo evitar lo que me pasa.”, con lo cual acaba pensando que todos los acontecimientos negativos que le ocurren son debidos a su propia incapacidad, inutilidad mientras que, si le ocurre un acontecimiento positivo, lo atribuye a factores externos “ he tenido suerte” o a la ayuda de terceras personas.

Por ello, si la **percepción de indefensión** se prolonga en el tiempo, la persona desesperanzada aprende que responder es inútil. Progresivamente va aprendiendo a tolerar este estado, y con menos ganas de hacer esfuerzos como inscripción en candidaturas, reparto de CV, entrevistas, cursos,..., es decir, empieza a comportarse pasivamente, porque “para no servir para nada; ¿porqué seguir intentándolo?”

Por tanto, las personas con desempleo de larga duración pueden pasar a este estado de indefensión aprendida, ampliamente correlacionado con la depresión clínica y otros trastornos del estado de ánimo.

Consecuencias del paro en la salud

En el denominado “**Síndrome del desempleo**”, se pueden distinguir: depresión, insomnio, agresividad, y pérdida de la autoestima.

Si el parado es el cabeza de familia, el problema puede llegar a afectar también a la salud de su

pareja e hijos, que se resiente. Si la persona en paro sufre algún problema mental subyacente, el desempleo acentúa la sintomatología.

Los profesores están constatando un **cambio en el comportamiento** de los niños en edad escolar. Se está produciendo lo que denominan “madurez prematura”.

Al analizar los efectos psicológicos positivos del trabajo, se entienden mejor las repercusiones negativas del desempleo. Entre ellas:

- La **pérdida de vinculación social**: el trabajo otorga al individuo contactos sociales y el sentimiento de pertenencia a un grupo, que en situación de desempleo produce aumento del aislamiento social e incremento de los sentimientos de soledad.
- La **pérdida de rutina**: estructuraba y aportaba un orden en nuestra vida diaria. La situación de desempleo produce desorganización y desorientación temporal.
- La **pérdida de metas**: El trabajo aporta al individuo la persecución de unas metas que dirijan sus acciones y motiven proyección laboral a largo plazo. La pérdida puede generar altos niveles de desesperanza y estrés.

La **tensión psicológica** que mantiene la persona puede provocar que se desaliente, abandonando el proceso de búsqueda activa de empleo; si el estrés se agudiza y prolonga, entrarán en fase de agotamiento, ocasionándose respuestas psicosomáticas como el insomnio crónico.

¿Cómo combatir los sentimientos negativos que provoca el desempleo?

Ante una misma situación, no todas las personas reaccionan de la misma manera. Hay desempleados con personalidades resilientes, que han tomado esta nueva situación como una **oportunidad para el cambio**, lanzándose a crear sus propias empresas. Es una cuestión de actitud, que tiene mucho que ver con la capacidad de cada uno, de sentir que mantiene el control de su vida. Estas personas atenúan mejor sus emociones negativas, incluso en situaciones de intensa ansiedad.

Para no ser presas de la indefensión aprendida, antes explicada, existen diversas medidas que pueden resultar útiles para recuperar la sensación de control en vuestras vidas:

1. **Tomar conciencia**: Analiza las dificultades que se te presentan en esta nueva situación para ver los esfuerzos que debes realizar.
2. **Expresa los sentimientos negativos**: Es saludable expresar las emociones negativas de rabia, impotencia o miedo. Contar con apoyo social y percibirlo nos ayudará a canalizar dichos sentimientos, a la vez que nos sirve de válvula de escape. Pero no podemos anclarnos en ello sino que, tras expresar nuestra sobrecarga emocional, es necesario comenzar a poner soluciones.
3. **Realizar una planificación económica**: Detallar mensual o semanalmente, todos los gastos fijos que existen y los ingresos de los que se dispone, y, a partir de aquí, tomar decisiones como valorar nuevas alternativas.
4. **Desarrollar una agenda como si fuera una jornada laboral**: Para sentir que tenemos el control de nuestra vida, es recomendable tener una rutina; dedicar unas horas para la búsqueda de empleo, otras para la formación, crear hábitos saludables (deporte, relajación...)
5. **Aprender a manejar los síntomas negativos**: tristeza, depresión, ansiedad, sensación de soledad... así, seremos capaces de afrontarlos mejor. Por otra parte, debemos identificar los pensamientos negativos que pueden amenazar nuestra estabilidad emocional, saber pararlos y poner en marcha planes conductuales que bloqueen su efecto.

En cualquier caso, al caminar por la vida se aprende que lo más importante no es las veces que uno

se cae sino las veces que uno se levanta y sigue adelante. Aunque, en este momento, no vea salida, crea que el futuro es negro y no tenga ganas de levantarse, hágalo porque, por cada puerta que se cierra, se abren mil ventanas...seguro que alguna de ellas, estará abierta para ti, para Ud... ¡¡¡sigue!!!

Fuente: <http://www.siquia.com/2014/01/psicologia-del-desempleo/>