

En PARO, pero NO PARADA

Carla, Andrés y Begoña están en paro. Sus circunstancias son diferentes, pero tienen en común el miedo a un futuro incierto y un optimismo envidiable. Suelen dar esquinazo al desánimo aunque, a veces, se cuele por las rendijas. Familia y amigos son su gran apoyo

Texto: MARTA CHAVERO. Ilustraciones: HF INFOGRAFÍA.

CARLA. Madre de tres hijos, licenciada y en las listas del Inem desde su último embarazo.

ANDRÉS. Recién casado, es ingeniero de telecomunicaciones y lleva unos meses sin empleo.

BEGOÑA. Tiene 26 años, terminó la carrera de Periodismo en 2006 y desde entonces no ha encontrado trabajo.

Son tres historias de las más de 7.000 diarias que podrían contarse. Cada persona que se apunta al paro tiene nombres y apellidos, y una larga batalla por delante: enfrentarse a una realidad con la que no contabas. **Carmen Pastor**, psicóloga clínica y directora del Centro de Terapia de Conducta de Valencia, nos explica cómo debemos afrontar la situación: “Evidentemente, no todo el mundo tiene la misma reacción. Es una noticia negativa, impactante, que nos suele producir sorpresa e incredulidad, porque, aunque todos la escuchamos en nuestro entorno, nos cuesta asimilar que nos ha ocurrido a nosotros. Es lo mismo que sucede con los accidentes de tráfico, nunca piensas que te va a tocar a ti. Las dos emociones básicas que se producen son ansiedad y depresión. Lo normal es que lo pases mal. Al igual que con la muerte de un ser querido, la problemática es mayor cuando uno no se enfrenta a la nueva situación”.

Los primeros ‘compañeros’ de este viaje pueden ser, por tanto, la depresión y la ansiedad. ¿Por qué? “Una de las causas de la depresión es que la persona pierda lo que en

psicología se llaman ‘reforzadores’, –continúa Carmen Pastor–. El trabajo es un pilar fundamental en nuestra sociedad y nos da estabilidad emocional. Ante la pérdida de algo tan importante, donde invertimos tanto tiempo y esfuerzo, se produce ese bajón anímico. La ansiedad incluso aparece antes de estar parados, porque hay personas que saben que existe esa posibilidad. Es lo que llamamos ‘expectativa de pérdida’: aunque no se esté todavía en paro, estoy esperando que me pase algo terrible. Estos problemas pueden llevarse bien o mal, y hay que saber que existen porque pueden derivar en problemas familiares, de pareja, depresión clínica o trastornos de ansiedad”.

Carla nos cuenta que esta vez, como ya ha vivido dos expedientes de regulación de empleo, “en vez de quedarme en casa llorando, porque soy una persona muy activa, me di de alta como autónoma. Estaba y sigo convencida de que de una situación así siempre sale otra oportunidad. Soy muy emprendedora y, como mi salida se debió entre otras cosas a mi tercera maternidad, empecé a colaborar como voluntaria en la Fundación Mujer, Familia y Trabajo, que ayuda a la conciliación

Hay que afrontar el
desempleo lo antes
posible para evitar un
cuadro de ansiedad



real de la vida laboral y familiar de las mujeres, porque casos como el mío no deberían producirse”. Andrés también perdió su empleo al negarse a un traslado a Barcelona, pero no se arrepiente. Tiene claras sus prioridades y no quería vivir separado de su mujer. No lo dudó. Además, había llegado la hora de conseguir otros objetivos: aprender inglés, leer más, dejar de fumar, apuntarse al gimnasio y jugar al pádel con los amigos.

IDENTIFICA TUS MIEDOS

¿Qué hago mi primer día sin trabajo? Aunque la tendencia natural sea pensar que “¡Tengo que hacer algo ya!”, la psicóloga Carmen Pastor asegura que lo aconsejable es detenerse y reflexionar. “Lo primero es realizar una evaluación personal de tu vida, sin asustarse de las emociones negativas: hay que reconocerlas y aceptarlas. Lo segundo, identificar qué es lo que más te preocupa. Por ejemplo, contárselo a mi pareja, despedirme de los compañeros o sentir vergüenza de que la gente sepa que estoy en paro. En resumen, ¿qué me da miedo?”.

Carla reconoce que la primera semana estás descolocada. “Cuando trabajas en un sitio, la rutina del día a día te come, vives a piñón fijo. Pero, dependiendo del espíritu que tengas, se abren otras puertas. Están ahí, pero hay que abrirlas”.

Esconderte tampoco es bueno. Hay que contarlo. ¿A quién? A las personas más cercanas. Carmen Pastor insiste en que expresar lo que sentimos nos tranquiliza: “Aunque creamos que sí, no tenemos que ser perfectos. Hay que permitir que nuestra pareja, nuestra familia y nuestros compañeros nos ayuden. Y para ello es imprescindible que se lo contemos desde el primer momento”.

“Lo importante es sentirse útil. Yo procuro que mi agenda esté siempre llena de cosas por hacer”. Begoña

“Cuando pierdes tu empleo se abren otras puertas. Están ahí, pero hay que abrirlas”. Carla

SACAR PROVECHO DEL PARO

“Lo peor no es estar en paro –advierte nuestra experta–, sino acabar con problemas psicológicos. Por eso, ese primer análisis de nuestros miedos nos servirá para prevenir. Hasta ese día, tenemos horario, rutinas... que son sanas: nos obligan a levantarnos, a hacer cosas. Si no se tiene una obligación, uno se puede abandonar. Así que lo ideal es buscar actividades alternativas: formación, ocio, deportes, viajes, ir a ver a la familia... Hay que sacar provecho de esta etapa, porque es eso, una etapa”. Y si hay que recortar gastos, que no sea de manera drástica.

Carmen Pastor tiene una recomendación: “Mimarse mucho”. Y añade: “Si voy al gimnasio, me busco uno más barato o, simplemente, camino. Si lo que me relaja es ir a la peluquería, y no me lo puedo permitir, pues me busco una academia de aprendices; si quiero practicar inglés y no me llega para las clases, busco un estudiante. Existen mil maneras de mantener nuestra autoestima alta”. Begoña Romero, a pesar de que no encuentra trabajo, enfoca el paro con optimismo: “Lo importante es sentirse útil. Yo tengo una agenda e intento que todos los días haya algo apuntado. Me he convertido en la secretaria de mis familiares, que me encargan gestiones; me apunto a cursos; camino una hora diaria; voy a clase de flamenco; a veces hago de niñera... Y he de reconocer que estoy morena. Es lo que tiene vivir en una ciudad con playa y estar en el paro...”.

Andrés cuenta con orgullo que se ha convertido en el secretario particular y ‘chico de los recados’ de su mujer, que tiene un despacho profesional: “No sólo no me impor-





“Me puse nuevos objetivos como aprender inglés, leer más y jugar al pádel con mis amigos”. *Andrés*

ta, sino que me obliga a levantarme todos los días a la misma hora. Me estoy convirtiendo en el mejor amo de casa del mundo”. Y es que, cuando uno se queda en el paro, el primer objetivo debe ser encontrar trabajo, pero no el único. Como afirma la psicóloga Carmen Pastor, “hay que buscar nuevos retos. Si la única meta es conseguir un empleo, el horizonte vital se queda muy reducido”.

CONTRA EL DESÁNIMO

Superados los primeros días, Carmen Pastor aconseja cuidar y fomentar las relaciones sociales: “No se pueden abandonar las amistades, incluso se pueden hacer nuevas. Por ejemplo, en actividades de voluntariado. Las relaciones sociales son como un tres en uno: incluyen actividad física, psicológica e intelectual”.

Begoña no para: “Asisto a conferencias, exposiciones, etc. Aprovecho el tiempo libre para disfrutar de cosas que, si trabajase, me sería más difícil hacer. Soy optimista y no creo que mi situación actual sea la futura. Además, muchos compañeros van encontrando trabajo y eso me motiva”. Carla lo tiene muy claro: “Lo más importante es mi vida personal. No merecía la pena trabajar en un sitio en el que las personas no cuentan, por mucho que tuviera un ingreso fijo. Ahora me organizo mejor y el apoyo de mi marido ha sido fundamental. No tengo un duro, pero soy feliz”. Andrés, por su parte, tiene un truco infalible para no desanimarse: “Desde hace meses no veo los informativos. Me ponía de muy mal humor ver las noticias negativas; todo el día hablando de la crisis...”. Eso sí, todos coinciden en que el apoyo de la familia es imprescindible para entender lo que afirma la psicóloga Carmen Pastor: “El paro es una etapa de la que hay que sacar provecho, entre otras cosas, para ser mejor persona”.

QUÉ HACER

En el libro *¡Me han despedido! Afrontar constructivamente el desempleo*, Marcos Chicot propone varios consejos para superar esta etapa de la vida.

CUÉNTASELO A LOS MÁS ALLEGADOS.

Es tu primera obligación. Nada de ocultarlo ni sentir vergüenza. Tu pareja, tus padres, tus amigos... deben saberlo de inmediato. Son ellos los que más y mejor te pueden ayudar.

LLENA TU AGENDA. Te ayudará a levantarte todas las mañanas y mantener ciertas rutinas. La jornada de un desempleado ha de ser igual a la de un trabajador.

MÁRCATE OBJETIVOS. Toma las riendas de tu nueva situación, asúmela y planifica. Haz una lista de tareas. Es imprescindible.

PIENSA EN POSITIVO. El desempleo es la transición entre dos trabajos. Imagina cuál sería tu puesto perfecto y búscalo. Imagina que surge la semana que viene y prepárate.

MANTÉN UNA LISTA DE CONTACTOS. Esto multiplicará tus posibilidades de conseguir trabajo.

TU CURRÍCULUM, LLAVE DEL ÉXITO. Debe ser limpio y claro, además de mostrar nuestro mejor perfil.

MULTIPLICA TU VALOR. Apúntate a cursos, lee, estudia... Una empresa valorará tanto tu formación como el hecho de formarte.

PREPARA BIEN LA ENTREVISTA. Tan importante como ser un buen candidato es parecerlo.



LA VIDA REAL

El autor recoge casos verídicos que ilustran cuáles son los comportamientos correctos e incorrectos en los días posteriores al despido, cuando la situación de desempleo se alarga y durante la búsqueda de trabajo. **Ed. Plataforma. 17 €.**