

Diferentes psicólogos analizan los temas que preocupan a los ciudadanos



España en general y Balears en concreto está viviendo uno de sus peores momentos laborales. Más de ochenta mil personas se enfrentan hoy día al paro en las Islas. Lo primero es aceptar el cambio radical y empezar a buscar trabajo de inmediato.

REACCIÓN

Según resume al periodista de *El País* Borja Vilaseca, la socia de la consultoría Acambio María José Dunjó, especializada en procesos de desarrollo, cambio y transición profesional, asegura: «Ser despedido por la empresa genera un *shock* emocional que suele afectar a la persona como cualquier otro duelo. Al igual que ocurre con otras pérdidas, las personas manifiestan sentimientos de ira, tristeza y miedo. Los parados suelen sufrir una pérdida notable de la autoestima deteriorando el concepto que tienen de sí mismos y es que al formar parte de una sociedad que premia y ensalza la situación profesional, el desempleo genera un sentimiento de fracaso, de inferioridad, de vergüenza e incluso de culpa».

ACTITUD

Dunjó explica que aunque la negatividad y el pesimismo formen parte del proceso de duelo, las personas que han sido despedidas deben recordar que quejarse, protestar y lamentarse no va a devolverles su puesto de trabajo. Posiblemente al revés, ya que esta actitud victimista suele mermar sus capacidades y habilidades, impidiéndoles desarrollar acciones útiles para la consecución de un nuevo empleo.

La consulta

• **LIBRO**
¡Me han despedido! Afrontar el desempleo constructivamente de Marcos Chicot. Plataforma Editorial, 2009.

• **PELÍCULA**
Los lunes al sol de Fernando León de Aranoa. 2002. Javier Bardem, Luis Tosar, José Ángel Egido. Las diversas formas de afrontar la crueldad del paro.

PROCESO

Hay cinco etapas por las que atraviesan la mayoría de los nuevos parados, según el psicólogo laboral Marcos Chicot existen. La primera es la negación de lo que ha sucedido, pues la persona no es capaz de asumir las consecuencias que implica ser despedido, tanto personal como profesionalmente. Después llegaría la ira, con la que se comienza a pensar y hablar negativamente acerca de la decisión tomada por su empresa, creyéndose víctima de circunstancias y buscando algún culpable sobre el que canalizar su malestar. Luego, la lucha, es decir, el intento de recuperar su puesto de trabajo a toda costa, negociando con algún responsable algo que es innegociable. La tristeza es el cuarto paso: al reconocer su situación de desempleo, el parado se siente desanimado, frustrado y derrotado, lo que puede llevarle a padecer un principio de depresión. Y, por último, está la aceptación, cuando asume la responsabilidad y se pone en marcha para ver qué puede

Las personas que son despedidas deben recordar que protestar y lamentarse no va a devolverles su puesto de trabajo

Hay que tener claro que buscar trabajo es un trabajo en sí mismo, lo que implica establecer una rutina productiva

hacer para dar el siguiente paso en su camino profesional.

Según Chicot, para afrontar el despido de forma constructiva lo recomendable es aprovechar la primera semana para descansar, reflexionar y comunicar la noticia a la familia y los amigos. El paso siguiente sería tener muy claro que buscar trabajo es un trabajo en sí mismo, lo que implica establecer una rutina productiva, con un método y un horario que permitan profesionalizar al máximo este proceso.

RECOMENDACIONES

Chicot recomienda «redactar por escrito objetivos de corto y medio plazo, así como las acciones intermedias que están al alcance de la persona. Lo más importante es darle sentido a este proceso para no caer en la desesperación». Luego habría que activar una red de contactos, de ahí que sea fundamental comunicarse con el entorno. No hay que avergonzarse de estar en paro, al revés, hay que hacerlo saber, pues en torno al 70% de las oportunidades profesionales surgen de un conocido.

Es importante que la persona dedique tiempo a reflexionar sobre qué es lo que le gusta y se le da bien, para que sus contactos relacionen su candidatura con oportunidades laborales. Para el nuevo puesto de trabajo hay que actualizar el currículum y entrenar bien las entrevistas de trabajo con tal de poder responder con coherencia al motivo de nuestro despido y hay que pensar que el desempleo es sólo un periodo de transición entre un trabajo y otro.