

EMPLEO

PESIMISTAS

45%

de los parados
mayores de 45 añoscreen que tardarán más
de un año en encontrar empleo

LOS EFECTOS INVISIBLES DEL DESEMPLEO

Sentimientos
en la cola
del paroEl proceso de búsqueda de empleo
afecta a la estabilidad emocional
si no se controlan las frustraciones

Nuria Peláez

Cada vez con más frecuencia, el proceso de búsqueda de empleo resulta más largo de lo esperado y acaba afectando no sólo a la situación económica de sus protagonistas sino también a su estabilidad emocional. Durante el proceso es habitual que, en un momento u otro, el desempleado experimente toda una serie de emociones. “Un sentimiento habitual de muchos desempleados es la vergüenza de no ser productivos, en una sociedad donde parece que a cada minuto debes estar produciendo algo, aunque estar formándose o mejorando nuestra propia ocupabilidad también es ser productivo”, explica Carme Rosselló, de la firma de formación Nau, que imparte un taller sobre gestión de emociones para personas en paro en Porta22.

También es común la sensa-

ción de pérdida de autonomía, ligado a la pérdida de poder adquisitivo y, en algunos casos, incluso la necesidad de regresar a vivir con los padres o de pedir dinero a familiares. Otro sentimiento habitual entre los desempleados, especialmente entre los de larga duración, es la pérdida de identidad. “Muchas personas se presentan a sí mismas mediante su profesión, por ejemplo ‘soy secretaria’, y cuando están en paro ya no tienen claro cómo definirse a sí mismos”, explica Rosselló. Otras consecuencias ligadas al desempleo son la baja autoconfianza, la disminución de las relaciones sociales, los sentimientos de inseguridad y autculpabilidad y la aparición o el aumento de estrés.

Los sentimientos o emociones, como puede ser la frustración o la apatía, vienen generados por la interpretación que cada uno hace de los hechos. Por eso, en sus clases de gestión de emociones para desempleados, Carme Rosselló propone a sus alumnos que



El proceso de búsqueda de empleo implica afrontar muchos momentos de frustración

PAWEL GAUL / GETTY

intenten modificar esa interpretación que hacen de lo que les sucede. “Muchos desempleados sufren distorsiones cognitivas de la realidad: por ejemplo, mientras están en una entrevista de trabajo se imaginan que el seleccionador les está criticando internamente o dan por hecho que les van a rechazar, incluso antes de que suceda”, explica. En cambio, si consiguen generar pensamientos positivos (por ejemplo, pensar que esa entrevista les va a servir de entrenamiento para las siguientes), los sentimientos serán también positivos (por ejemplo, ilusión en lugar de frustración) y eso se reflejará en su conducta (por ejemplo, enviar más currículum a otras empresas, en lugar de deprimirse y dejar de intentarlo).

Cada persona tiene sus estrategias para afrontar las situaciones complejas. “En el caso de personas de personalidad débil e inestable el periodo de desempleo puede ser especialmente peligroso ya que nace o se acentúa un gran pesimismo que genera rasgos de ansiedad que pueden llegar a cronificarse y afectar a su vida personal y familiar”, advierte Roger Puigdecenet, del Centro de Psicología, Asesoramiento Personal y Salud PSIGMA.

Buscar empleo implica recibir muchos “no” en procesos de selección. “Hay que vacunarse con-

tra ellos y tener claro que no te rechazan como persona sino como perfil profesional”, explica Rosselló. Encajar los fracasos es uno de los factores imprescindibles para afrontar el proceso de búsqueda. Por ejemplo, tras una entrevista de selección no superada es más útil analizar el porqué para mejorar en la próxima que

centrarse sólo en pensar que se ha fracasado en el intento. El psicólogo Roger Puigdecenet recomienda gestionar bien las expectativas. “Hay que tener claro que el proceso de búsqueda de empleo será largo y duro y debemos apoyarnos en familiares y amigos para estar preparados para tolerar la frustración”, advierte.

MARIA ANTONIA BOGÓÑEZ, secretaria

“Cada rechazo es un bajón”

Maria Antonia Bogóñez, secretaria de 46 años, se quedó en paro a finales del 2010. Empezó a buscar empleo el mismo día que la despidieron y, tras comprobar que su currículum no superaba ninguna criba, decidió empezar a hacer cursos en Barcelona Activa. “En marzo empezaron a darme bajones, el primero de ellos después de ser rechazada en un proceso de selección en el que era finalista y en el que encajaba a la perfección –recuerda–. Tras cada bajón me recupero anímicamente pero nunca vuelvo al mismo nivel de ánimo anterior, por lo que progresivamente me voy desanimando en escalones”. Aun así, se considera una privilegiada, porque tiene prestación por desempleo y no tiene cargas familiares.



Maria Antonia Bogóñez

SUSANA DEL ROSAL, consultora de recursos humanos

“Hay días en que me hundo”

Susana del Rosal, de 37 años y consultora de recursos humanos especializada en formación, perdió su empleo tras el cierre de la empresa donde trabajaba. “Al principio reaccioné muy mal, pero al cabo de tres días me sentí muy motivada para afrontar la búsqueda de empleo –explica–. Ahora hay días en los que estoy animada y otros en los que me hundo, por ejemplo si no me llaman de una entrevista que creía que me había ido bien”. Su receta: asistir a cursos con otros parados. “Conocer a personas que están igual que yo me enriquece y siempre puedes aprender algo de los demás”, destaca. Aun así no oculta su preocupación: “Necesito encontrar algo, estoy viviendo de los ahorros”.



Susana del Rosal