

Los efectos psicológicos del desempleo



Estar en situación de desempleo en épocas de bajas tasas de desocupación, provocaba un estado de ansiedad e inquietud que podía durar entre 15 y 3 meses, según la rapidez con que el demandante de empleo se moviera y sus exigencias a la hora de "elegir" el puesto que se adecuaba a su perfil y pretensiones económicas.

Hoy en día, con una crisis económica de más de 3 años de duración y un desempleo que sobrepasa el 20 por ciento, la situación es totalmente distinta.

El desempleo además de la pérdida de la estabilidad económica, conlleva la pérdida de unos hábitos de vida cotidiana que afectan la estabilidad interna de la persona,

-La *pérdida de la organización del tiempo* ya que el trabajo organiza nuestro tiempo cotidiano. El tiempo organizado es la base para poder generar hábitos y rutinas.

-La pérdida de un espacio donde se comparten experiencias de vida, fuera del contexto familiar, que permite desarrollar y enriquecer la mirada personal en diferentes situaciones vitales.

-La pérdida de un estatus social, dado que la persona es excluida de ciertas actividades a las que pueden acceder económicamente activas.

-La dificultad o imposibilidad de construir y llevar a cabo proyectos que le permitan desarrollarse económica, social, cultural y profesionalmente.

La persona que vive bajo estas circunstancias por un período más prolongado de que anteriormente estaba "social y personalmente tolerable", comienzan a presentar una serie de síntomas a nivel psicológicos entre los cuales encontramos:

- El no ser seleccionado, el golpear puertas que no se abren, provoca una pérdida de la autoestima, en parte consecuencia de sentirse en situación de exclusión, de "no admitido" a nivel social. Esta pérdida de autoestima se puede manifestar en un aumento de la agresividad (sobre todo en los adolescentes) y puede llevar también a un estado de depresión, facilitado por la pasividad. La pérdida de la autoestima alimenta sentimientos de vergüenza de si mismo ante amigos y familiares y culpabilidad por la situación que están viviendo.

También la ansiedad provocada por esta inestabilidad, tanto externa como interna, pasa su factura al organismo que manifiesta estos sentimientos en forma trastornos fisiológicos de diversa índole: dolor de cabeza, insomnio, problemas digestivos, dermatológicos, etc.

A pesar que la situación es difícil, existen ciertas estrategias que pueden ayudarnos a atravesar esta situación de una forma más llevadera,

- contar con el apoyo de la familia como sostén no solo económico sino emocional, que puedan reforzar su autoestima.
- Trabajar internamente la motivación para no caer en la pasividad que es el comienzo de un espiral descendente.
- Potenciar las habilidades de búsqueda activa de empleo y reformulación de su perfil profesional.

- Reorganizar el tiempo libre de manera que se transforme en un tiempo enriquecedor.

Si sientes que la situación de paro está trayéndote algunos de estos síntomas, una orientación psicológica no conseguirá trabajo por ti, pero puede ayudarte a vivir este período como un tiempo de fortalecimiento interno que influirá sin lugar a dudas en encontrar la salida.

Roxana Antonia Apollonio Cabrera
Psicóloga, Valencia, España
Octubre 2010