



Autor: DIONISIO CONTRERAS



Diplomado en Trabajo Social y Experto en Drogodependencias. Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales. Educador Social.

Creador de Emogestion. Formador de Inteligencia Emocional y Gestión por Competencias en empresas y equipos de trabajo. Coach privado.

Ha sido docente de la asignatura: “Área cognitiva emocional en el tratamiento de las drogodependencias”, en la Escuela de Formación de Terapeutas de Proyecto Hombre en Madrid.

Responsable de la Sección semanal “El Salario Emocional” (60 Artículos sobre Competencias Emocionales y Riesgos Laborales) publicada en el Diario La Tribuna.

E-mail.: info@emogestion.com Web: www.emogestion.com

Inteligencia Emocional para desempleados

¿Qué puede hacer el desempleo conmigo?

Muchos son los estados emocionales que el desempleo puede generar en la salud mental de la persona desempleada, y que pueden terminar por afianzar ideas, del tipo: “No puedo más...”, “Estoy a punto de rendirme...”, “Soy licenciado y ni siquiera me quieren para prácticas”, “Continuamente pasa por mi cabeza la idea de acabar con todo definitivamente”, “Necesito ayuda, guía...”,

“No sé por dónde empezar...”, “Creo que ya no puedo controlarlo más”, “Si no encuentro trabajo ya, mi vida se va al garete...”, “Haga lo que haga, no encontraré trabajo porque todo está fatal”.

Se ha puesto de manifiesto en numerosas investigaciones que la pérdida de empleo, (por la merma de aportes psicosociales, la pérdida de habilidades laborales, y la percepción de no poder planificar el futuro, además de cuestiones relativas a la pérdida de estatus o posición social valorada), afecta a la salud mental y el deterioro es rápido, y este deterioro sobre la salud mental no es la única afección, sino que el deterioro comprende la salud en tanto en tanto en cuanto es definida por la OMS: Bio-psico-social.

Y es que: un largo periodo de inactividad puede derivar en que la persona descuide hábitos tan básicos como el sueño, la comida, y en casos más agudos, la higiene y las relaciones sociales, y desarrolle conductas de carácter adictivo. Las relaciones sociales pueden verse afectadas por el sentimiento de inferioridad del desempleado ante un círculo de personas con mayor poder adquisitivo, normalmente trabajadores.

Consecuencia de todo ello, y de la falta de habilidades emocionales con la que habitualmente enfrentamos cualquier suceso vital trascendente, la autoestima se ve mermada, y esto puede constituir el caldo de cultivo de consecuencias nada deseables, ya que la autoestima instaura una serie de perspectivas, confianzas y expectativas, en definitiva profecías, sobre lo que es “posible”, y tanto cuando la autoestima es alta como baja, aquellas se cumplen por sí solas. Un desempleado corre el riesgo de autoprogramarse para el fracaso, cuando comienza a pensar en el registro de las ideas que iniciaban este artículo.

Cuatro son los estadios, por los que se suelen pasar cuando una persona se enfrenta a un acontecimiento desestabilizador como el desempleo, o un suceso vital trascendente: Negación: no aceptar lo que está ocurriendo; Ira; Depresión; Aceptación: fase a la que se llega si se superan las fases anteriores.

Este proceso de adaptación al nuevo escenario aumenta el riesgo de un mayor consumo de sustancias tales como alcohol o tabaco, y algunos estudios han señalado que, ante la angustia vital sentida, aumenta la utilización de servicios profesionales no médicos, tales como sanadores, medicina alternativa, y se deposita confianza en videntes, echadores de cartas, y cualquier recurso que ofrezca algo de esperanza. En este sentido, hace poco se ofrecían datos en los que se confirmaba que se había experimentado, durante la crisis económica y consiguientemente el aumento de desempleados, un incremento en visitas a este tipo de recursos.

Sin embargo, por muy duro que sea el momento vivido, convendría recordar aquellas palabras de Samuel Johnson: "La fuente de la alegría debe brotar en la mente, y quien conozca tan poco la naturaleza humana como para buscar felicidad en cualquier cosa que no sea su propia disposición, malgastará su vida en esfuerzos infructuosos y multiplicará las aflicciones que se propone suprimir".

¿Qué puedo hacer yo con el desempleo?

Y, en efecto, quizá lo que más nos interesa es identificar las condiciones “emocionalmente inteligentes” que han de darse en una persona afectada por el desempleo, para que su acción sea apropiada para conseguir sus objetivos y alcanzar su meta.

Tomando como base la manida definición de Inteligencia Emocional, que nos ofrece Daniel Goleman: “La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”, podemos establecer dos niveles.

En un primer momento, a nivel intrapersonal, cobra especial importancia en una situación de estas características, el Autoconocimiento, es decir: tomar conciencia del propio estado emocional, fruto de la situación; conocer los puntos fuertes, personales, y descubrir la forma de desarrollarlos. La Autogestión: (aprender a gestionar las propias emociones como elemento catalizador de avance, o diseñar estrategias realistas para alcanzar las metas y deseos personales), clave para encarar una situación de desempleo.

Aprender a motivarse, implica trabajar sobre los sentimientos que nos apartan de un alto nivel de motivación, ya que actúan como gafas que alteran las formas básicas de percibir la realidad, y hacen que se perciba de un modo distorsionado. Estos sentimientos son:

- 1.- Sentimiento de obligación: “tengo que encontrar un buen trabajo”, “tengo que formarme en X”;
- 2.- Queja: “nadie hace nada por mí”, “si por lo menos a alguien le interesara mi curriculum”.... “todo está muy mal y así no encontraré trabajo nunca”, “los puestos de trabajo están dados de antemano”;
- 3.- Miedo: “si no encuentro trabajo, mi estilo de vida se verá afectado”, “no lo resistiré”;
- 4.- Culpa: “soy el culpable de no poder dar vacaciones a mi familia”, “soy el culpable de que mis hijos no puedan tener todo lo que me gustaría”, “cuando tuve trabajo, tenía que haber ahorrado”;
- 5.- Resentimiento: “Ninguno de mis antiguos compañeros sacó la cara por mí cuando me despidieron”, “Después de creer que gozaba del cariño de mi jefe, prescindió de mí, sin darme explicaciones”.

Cuando uno consigue “traspasar las ideas” que actúan como un virus mental, que hacen comprender a la persona desempleada, que las cosas son más graves de lo que en realidad son, y que incluso van a ser todavía peor, es cuando únicamente, se es capaz de saber transmitir la valía personal, y ser percibido como profesional cotizado y reconocido.

En definitiva, aprobar esta asignatura consiste en comprender que uno vale por lo que ES, no por lo que hace, o por el estatus social que le otorga un puesto

de trabajo... quizá sea una de las ideas que hay que instaurar, para prevenir el malestar de quien, al no trabajar, piensa que ya no es nada. “Aflojar los grilletes de la mente condicionada”, implica cuestionar la creencia, que tanto daño hace, de que SOMOS el lugar que socialmente ocupamos.

Buscar trabajo de un modo emocionalmente inteligente nos garantiza hacerlo con sosiego y con paciencia, con una visión de la realidad nítida, y con toda la energía enfocada hacia el objetivo deseado, mientras que buscar empleo de modo neurótico, implica hacer sin hacer y actuar sin actuar, y sin embargo creer que se están haciendo cosas, cuando en realidad se permanece inmóvil.

Una persona emocionalmente inteligente, nunca puede creer que hay fuerzas externas a él que controlan su vida. Con trabajo o sin trabajo uno no puede abandonar las riendas de su vida. Eso es tanto como darle la llave de nuestra felicidad a la “tenencia de trabajo”.

Que el desempleo no pueda con usted

Ante cualquier situación, y no es diferente la búsqueda de empleo, uno de los obstáculos para la gestión emocional es “Quererlo ¡YA!”. Dicho de otro modo: tratar de hacer algo, sea lo que sea, para “quitarse la emoción” displacentera. Y esto, suele resultar contraproducente, ya que tal y como señala Jung: “A lo que te resistes, persiste”. De que sirve resistirme a mi nueva situación de desempleo?. Es preferible dedicarse a “cooperar absolutamente con lo inevitable”, y no alimentar pensamientos tóxicos.

Cooperar con lo inevitable implica actuar con serenidad y conscientemente en la consecución de los objetivos personales, no malgastar energía en inútiles sentimientos de culpa, ni resentimientos estériles. Actuar sin resistencia, ya que actuar es el único modo de dejar patente que estar parado no es igual a estar inactivo. No encontrar un trabajo en los tiempos deseados, no es el fin, no constituye una derrota vital, debería contemplarse como una situación “incómoda” a la que enfrentarse.

Por muy desagradables o displacenteras que nos resulten las emociones derivadas de una situación de desempleo, es importante saber que no son “emociones malas”, ya que las emociones no tienen una connotación moral, únicamente nos informan de necesidades, y cuando se avanza hacia donde se necesita, el “sistema emocional” felicita a quién lo hace con emociones placenteras. En cierto modo actúan como brújula o guía de comportamiento, pero antes es necesario transformarlas.

Otro tema a tener en cuenta cuando nos enfrentamos a una situación de desempleo, es la necesidad de salir del “área de comodidad”, del área conocida. Algo que siempre puede dar vértigo, pero uno ha de entender que en la vida laboral de una persona, puede y debe haber cambios, de especialidad e incluso de actividad o de sector: “Reinventarse a uno mismo” e incluso aceptar que hay que construir sobre otros pilares, son ideas que no conviene rechazar.

Nunca se debe de perder de vista que la resistencia psicológica, es un factor clave en la búsqueda de empleo. Maslow define el concepto “brecha continental”, y afirma: “el estrés divide a las personas en dos grupos: las que

desde el comienzo son demasiado débiles para soportarlo y las que son suficientemente fuertes para enfrentarse a este mismo estrés, de modo que si lo logran, les fortalecerá, les atemperará y les hará más fuertes”. Una situación de desempleo puede ser vista como una oportunidad para hacerse fuerte, en vez de cómo una amenaza limitadora o debilitadora. Saber aguantar el golpe que supone una situación de desempleo, es reflejo de resistencia psicológica.

Ante una situación como el desempleo, que puede ser interpretada como un acontecimiento desestabilizador, la tentación es erigirse como víctima, y quejarse, máxime cuando las víctimas obtienen la compasión de los demás, y no evitan la autocompasión. Lo difícil, pero quizá lo más útil, y siempre lo que más nos aproxima al concepto de felicidad, es avanzar aprendiendo de lo que la vida pone ante uno, y responder o responsabilizarse de lo que “hay de uno” en la situación que le ha tocado vivir. Responsabilizarse no es culpabilizarse, responsabilidad implica aprender de lo que toca vivir.

Enfrentarse a la nueva situación desde el victimismo, es tanto como atarse un bloque de plomo en los pies y “arrojarse al mar”. Una actitud así bloquea la acción proactiva y reactivamente me tumba en el sofá a esperar que suene el teléfono con “la oferta de empleo” que me saque de donde me encuentro.

Me gustaría acabar esta tercera parte del artículo con una reflexión de Christopher Lash, (“In defense of shame”, The New Republic, 10 de Agosto de 1992): “¿Hace realmente falta señalar, a estas alturas, que las políticas públicas basadas en un modelo terapéutico del Estado han fracasado miserablemente, una y otra vez? Lejos de fomentar el respeto a uno mismo, han creado un país de personas dependientes. Han dado lugar a un culto de la víctima en el que los derechos se basan en la muestra de toda la serie de daños infligidos por una sociedad egoísta. La política de la “compasión” degrada tanto a las víctimas, reduciéndolas a objetos de pena, como a sus supuestos benefactores, que consideran más fácil apenarse de sus conciudadanos que someterlos a normas impersonales, cuyo logro les haría respetables. La compasión se ha convertido en la cara humana del desprecio”.