

> SECUELAS SOCIALES

El desempleo en España: estructura y efectos

PABLO LÓPEZ CALLE

Una cuarta parte de la población activa ya está en paro, a lo que hay que añadir la disminución de la tasa de actividad, que se sitúa en el 60%, de forma que la tasa global de empleo cae al 40%. Es decir, en España, de cada 100 personas económicamente activas, sólo trabajan 40. Por otra parte, los que trabajan lo hacen cada vez en peores condiciones. Muchos están subempleados (dos de los 15 millones de asalariados trabajan menos horas semanales de las que podrían o querían); y otros están infraempleados: por ejemplo, las tasas de temporalidad siguen duplicando las medias europeas, manteniéndose en cifras del 25%, y los salarios medios reales han decrecido sustancialmente en la última década: la renta per cápita cae a niveles previos a 2006 (18.000 euros), y el salario medio ronda los 21.500 euros brutos al año, un 20% inferior a la media de la UE de los 27.

Los efectos de estos dramáticos datos sobre el desempleo y el infraempleo se ven intensificados, además, por el aumento de las desigualdades sociales, pues el paro se ceba con los que menos recursos tienen: hay más de un 1.300.000 hogares con todos sus miembros activos en paro, frente a nueve millones de hogares con todos sus los miembros activos trabajando. Asimismo, el incremento de las tasas de desempleo es mayor para los parados de larga duración (este tipo de paro, mayor o igual a 12 meses, ha pasado del 1,5% en 2005 al 4,5% actual), es decir, uno de cada tres parados lleva más de un año desempleado, y lo mismo ocurre para los que buscan su primer empleo, que han pasado de los 200.000 de 2006 a los 375.000 de la actualidad. De tal forma que la desigualdad de la renta se ha incrementado de forma sustancial en la última década. Según datos de la Encuesta Financiera de Familias del Banco de España, la ratio entre el valor patrimonial medio del 25% de los hogares más ricos y el del 25% de los hogares más pobres ha pasado de los 33 puntos en el año 2000 a los 50 puntos en la actualidad.

Esta especial virulencia con que la crisis económica internacional ha impactado en nuestro país revela los efectos de un modelo de crecimiento económico, el de los últimos 20 años, que podemos denominar de vía baja de desarrollo (bajos salarios, puestos de trabajo descalificados y baja productividad). Por una parte, las grandes reformas laborales abarataron los costes salariales y, por otra, las empresas reorganizaron los procesos de trabajo mediante la fragmentación, simplificación y externalización de tareas para aprovechar esas ventajas. En la industria quedaron las tareas de mayor valor añadido, desempeñadas por trabajadores estables, con antigüedad y experiencia, mientras que los servicios a las empresas, actividad que soportó, junto a la construcción, el peso del crecimiento del empleo en esos años, ocupaba a trabajadores precarios, más jóvenes, con peores salarios y con mayores tasas de rotación, cerrándoles el acceso a

puestos de mayor responsabilidad y cualificación. Así, los sectores que más crecieron y que más empleo crearon durante el llamado *milagro económico español* son los que más rápidamente lo han destruido, como la construcción o los servicios.

Hoy, si bien los efectos de esta situación se distribuyen de manera muy desigual entre distintos grupos sociales, lo que explicaría el inusitado estado de paz social ante las dramáticas cifras mostradas más arriba, a largo plazo están suponiendo ya una limitación de las posibilidades de reproducción del sistema social en su conjunto, y profundizan en un modelo de desarrollo basado en los bajos costes laborales y la baja productividad.

Pablo López Calle es profesor de Sociología en la Universidad Complutense de Madrid.

> SECUELAS PSÍQUICAS

Las consecuencias psicológicas del paro

VICENTE PRIETO CABRAS

El quedarse sin trabajo es uno de los problemas que más limitan y deterioran el estilo de vida cotidiano de las personas. Se provoca un cambio brusco en los ingresos, en las responsabilidades, en las actividades, en los horarios, en las relaciones sociales y en la convivencia familiar. En los primeros días la persona siente extrañeza por la nueva situación (¿y ahora qué hago cuando me levante?), incertidumbre e inseguridad porque no sabe cómo va a ser su futuro a corto, medio y largo plazo y, según pasa el tiempo, frustración, desesperanza, preocupación, inestabilidad emocional, ansiedad, tristeza, sensación de bloqueo y, en algunos casos, depresión.

La situación se intensifica o no dependiendo de factores importantes como: la situación económica familiar, el apoyo de la familia y amigos, los recursos comunitarios, habilida-

des personales para afrontar los problemas, experiencias previas, estilo de comportamiento, toma de decisiones, formación o contactos, entre otras.

Estar en paro no significa que la persona desarrolle obligatoriamente los trastornos psicológicos anteriormente descritos. Ante esta situación de crisis hay personas que se enfrentan utilizando recursos personales, familiares, sociales y dando respuestas útiles para adaptarse a la situación e ir resolviendo poco a poco los problemas que vayan surgiendo. Algunas estrategias útiles para enfrentarse a la situación de estar en paro son:

- Elaborar objetivos realistas en cada una de las áreas más importantes de la vida, relación familiar, relación con amigos, salud, búsqueda activa de trabajo, formación, ocio...
- Seguir un plan de actividades diarias para conseguir cada uno de los objetivos que nos hemos propuesto.

- Dedicar un tiempo a la búsqueda de trabajo de manera activa, mediante consultoras, redes sociales, contactos personales, páginas de internet, etcétera.

- Centrarse en el aquí y el ahora y no anticipar acontecimientos negativos futuros.

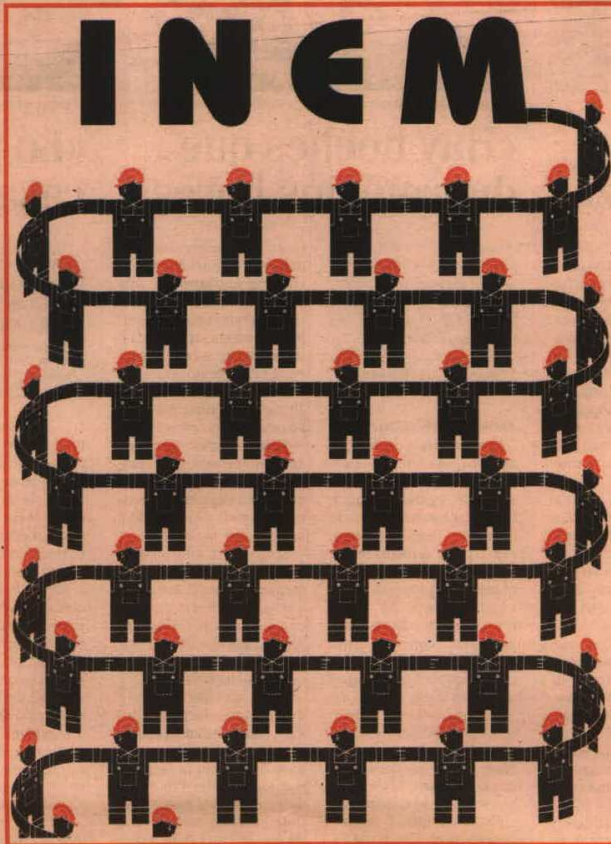
- Aprender a identificar y reconocer las emociones. La tristeza, la alegría, el miedo, la ira, la sorpresa, el asco... se viven de manera intensa pero duran poco tiempo, lo que facilita que podamos gestionarlas. Es importante aprender a expresar adecuadamente el estado emocional y no demostrarlo de manera desmedida.

- Gestionar las emociones. Existen estrategias facilitadoras para situaciones de tristeza: 1. Identificar la emoción. 2. Preguntarse si hay datos objetivos como para sentirse así. 3. Ir progresivamente conectando con los estímulos que nos rodean, con las tareas de casa y fuera de casa, quedar con alguien, alguna lectura gratificante. 4. La conversación que tenemos con nosotros mismos que sea útil y que facilite centrarse en el aquí y el ahora. 5. Arrancar algún aspecto positivo de la situación.

También es conveniente realizar ejercicio físico moderado y aprender a respirar profundamente y a relajarse para bajar el nerviosismo. O dirigir el pensamiento hacia las cosas que se pueden hacer, que estén bajo nuestro control.

En todo proceso de cambio se necesita un tiempo para adaptarse, asumir la realidad y dar respuestas eficaces que le permitan a la persona estabilizar su estado de ánimo. Esto es lo que sucede cuando una persona está en paro pero hay que ponerse en marcha y hacer lo posible para que las cosas sucedan. Si el apoyo familiar y de nuestras amistades no es suficiente y la situación nos sigue desbordando, es aconsejable acudir a un psicólogo para que ayude a enfrentarnos mejor a los problemas.

Vicente Prieto Cabras es vocal de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.



RAÚL ARIAS