

	Tirada: 973.257 Difusión: 810.600 (O.J.D) Audiencia: 2.837.100	Sección: - Espacio (Cm_2): 457 Ocupación (%): 49% Valor (€): 12.910,40 Valor Pág. (€): 25.980,00 Página: 60	
	Nacional Suplem. Semanal Semanal	27/05/2012	Imagen: No

Parado, no vencido

El desempleo dispara la atención psicológica hacia los afectados

B. B. (Cinco Días)

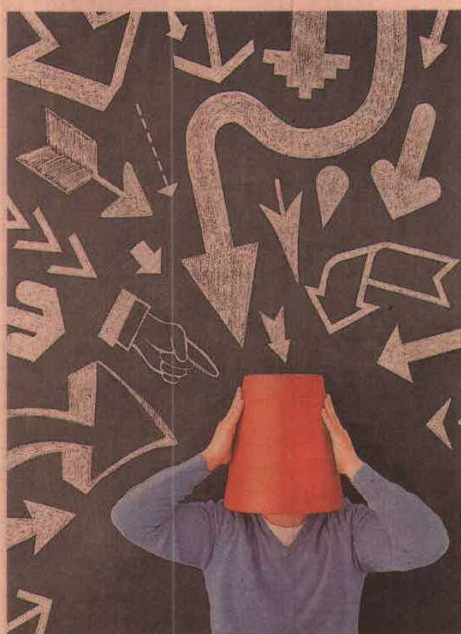
"El hombre está hecho para trabajar. El paro es un drama y el ser humano necesita sentirse útil", comenta Luis Reinoso Barbero, profesor de Ciencias de la Salud de la Universidad Europea. "Vivimos en una encrucijada, hemos conseguido reducir los accidentes mortales en los trabajos pero percibimos el empleo como algo negativo, cuando es saludable", añade.

El trabajo nos ordena el día. El impacto del desempleo en la psique es claro. Se dispara el estrés, aumentan las adicciones y crecen los suicidios. "La mejor forma de afrontar la crisis y, en su caso el desempleo, es mediante una reorganización en la que participe la familia, los amigos y el uso del tiempo libre", recoge un estudio de medicina primaria. En el informe se señala que, además de las estrecheces económicas, aumenta el sentimiento de culpa y la vergüenza que pro-

voca, que muchos no quieran salir de casa.

Conseguir los alimentos y las ayudas para llegar a fin de mes son la prioridad para muchas familias, pero desde el comienzo de la crisis en 2008 la demanda de asistencia psicológica se ha multiplicado. "En nuestros centros se requieren cada vez más psicólogos", afirma Sebastián Mora, secretario general de Cáritas. "Todos los días vivimos situaciones muy duras y, al final, te conviertes en una especie de psicólogo porque se desahogan contigo y lamentas no poder ayudar más", puntualiza un voluntario de Cáritas en Madrid.

Los parados consumen el doble de psicofármacos que los trabajadores, según datos de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Al 16% de la población española se le receta tranquilizantes y antidepresivos. Y, de ese porcentaje, la diferencia entre parados y trabajadores es espectacular: un 11% en-



Con el desempleo aumenta el sentimiento de culpa. / VETTA P. BOOTH

tre quienes trabajan y un 22,3% entre quienes no, lo que supone más del doble. "Ante una desgracia objetiva no existen pastillas que solucionen los problemas", recuerda el médico Reinoso.

Sergio, un joven de 17 años,

usuario de un taller de inserción laboral de jardinería de Cáritas Diocesana de Toledo, explica: "Me sentía perdido, inseguro, con muchos miedos y muchas inquietudes, no sabía que hacer, lo veía todo negro, no creía en las

Consejos

- Intentar evitar la causa: buscar trabajo
- Ocupar la vida en cosas útiles: estudiar, cumplir un horario, mantenerse activo, informado.
- Ampliar conocimientos.
- Hacer ejercicio físico. El sedentarismo es una lacra.
- Tratar de mantener una visión positiva.
- Objetivos de psicoterapia, según Reinoso.
- Analizar el estrés y minimizarlo: "El estar parado no te define como persona sino que es un estado entre un trabajo y otro".
- Intentar desdramatizar: "Que verbalice su estado, que no lo esconda porque no es vergonzante".
- Aclarar preocupaciones y conflictos e identificar medidas: "Si no podemos solucionar, conviene quitar el estrés. La familia como apoyo psicosocial nos puede ayudar o hundir".
- Establecer mecanismos de defensa como entablar nuevas relaciones y asistir a grupos de apoyo.

personas, ni en la sociedad ni en mí mismo". Esa situación se transformó a medida que participé en un programa de formación. Ahora asegura sentirse más preparado, útil y "para mí esto ha sido muy importante". ■