



PSICOLOGÍA POSITIVA

Tener una personalidad resistente a la adversidad o saber adaptarse a los cambios son los factores clave para luchar con éxito por salir del paro

Cómo sobrevivir al naufragio de la crisis

ANGELES LÓPEZ / Santander

La crisis se ha instalado en la realidad española y son pocos los que se libran de pensar o hablar sobre el tema. Pero sin duda quienes se llevan la peor parte son las personas que han perdido su empleo y que, a pesar de los intentos, no consiguen encontrar un trabajo. En otros países, como Inglaterra o Grecia, el paro o la inseguridad laboral se han traducido en un aumento de suicidios. Sin embargo, en nuestro país parece que, de momento, la economía no ha tenido tanto impacto, probablemente por el papel de las familias, aunque los expertos señalan que en los centros de salud ya se están registrando más consultas por ansiedad y depresión. Pero, ¿cómo no caer en el agujero cuando los días siguen pasando sin una oferta laboral?

«No me gusta el término de reinventarse porque creo que no hay que trivializar esta situación, pero existen mecanismos que permiten mantenerse a flote. Si es cierto que se están registrando más casos de ansiedad o de depresión, pero no hay tantos como parados. La mayor parte de la gente puede ser resistente frente a la crisis. El patrón es de resiliencia, un término en inglés, que se traduce como personalidad resistente», explica Carmelo Vázquez, catedrático de Psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid.

Las personas resistentes tienen la capacidad de superar una situación muy difícil. Una de las claves de esa resistencia es tener una agenda y un espacio mental propios. Reservar tiempo y espacio para los afectos, las rutinas... protegerlos como si estuvieran en una pequeña caja fuerte.

Otro punto que destacar es la adaptación. Vicente Simón, psiquiatra y presidente de la Asociación de Mindfulness y Salud, lo explicaba hace unos días en el I Encuentro sobre la influencia de la felicidad en el estado de salud, organizado por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad en Santander. «Un buen ejemplo es el fútbol. Los jugadores cambian de estrategia cuando cambia la situación, abandonan el proyecto que tenían por otro nuevo. Hay que saber no apegarse a un proyecto cuando la situación personal cambia», afirma.

Para la psicóloga Laura Rojas

Marcos, es importante tener cuidado con el lenguaje. Una cosa es estar parado profesionalmente y otra, sentirse parado, ser un parado. «No es lo mismo estar que ser. Lo que dices te define. Hablo con muchas personas que están en paro, que se encuentran en un agujero y que aún no han visto una salida. Pero creo que la palabra clave es aún. Estas personas no deben dejar de luchar, de pedir ayuda. Hay que ser constante, porque ahora su trabajo es buscar trabajo».

Pero, ¿y si no hay empleo? Javier Urra, doctor en Psicología y primer defensor del menor en la Comunidad de Madrid, insiste en que tras un problema grave, un trauma, lo

ra se permite que las personas tengan sus tristezas, sus angustias... Eso no puede ser. También tienen derecho a sentir rabia hacia las personas que gestionan un país. Otra cosa diferente es que crean que pueden pegar una paliza a los políticos. Hay que rechazar la violencia. Pero lo primero, en una situación así, es saber lo que sienten. Otra cosa es cómo reaccionar ante ese pensamiento que tengo. ¿Qué hago con esa rabia? ¿Se queda en estado reactivo o la transformo en algo constructivo?», argumenta Rojas Marcos.

Precisamente eso es lo que hizo David González Gómez, licenciado en Educación Física, cuando empezaron los recortes. «Nunca he estado en paro. Al terminar la carrera me presenté a una oposición y, aunque no aprobé, saqué buena nota y empecé a trabajar en un instituto. Desde entonces, he estado 10 años dando clases. Pero el año pasado dejaron de contratar a muchos interinos y, aunque yo sí trabajé, me agobié pensando qué iba a hacer si al siguiente no me llamaban. Pasé unas semanas fastidiado. Así que cuando en junio me

despidieron, yo ya había decidido invertir mis ahorros en montar un gimnasio».

Han pasado sólo tres meses, pero ha tenido tiempo para valorar la experiencia. «Emocionalmente

El lenguaje importa: no es lo mismo decir «estoy en paro» que «soy un parado»

«Hay que saber no apegarse a un proyecto cuando la situación cambia»

estoy muy bien. He tenido mis momentos difíciles, claro, ha sido un gran esfuerzo, y pasar del 8% al 21% de IVA nos ha fastidiado mucho», aclara. A pesar de eso, el negocio no le ha ido mal y señala que ya tiene beneficios. Claro que no para de pensar en proyectos y nuevas ideas para dentro y fuera del gimnasio. «Estoy yendo a colegios donde doy consejos para luchar contra la obesidad infantil, y a las oficinas para enseñar ejercicios para evitar problemas de espalda». Además, en Antártida Sport Gym, el centro que tiene en San Sebastián de los Reyes, Madrid, ha creado actividades novedosas, como el baby gym, un programa de ejercicios orientado a madres y bebés de cuatro a 16 meses. «Me siento realizado porque aquí hago cosas que estudié en la facultad y que no podía aplicar en los colegios».

Quizás la clave de la felicidad esté en cómo afrontamos la vida cotidiana. Así lo explica el catedrático de Ética, Javier Sáada: «Existen los hombres de la realidad y los de la posibilidad. Estos últimos ven cómo su vida podría ser de otra manera y saben adaptarse».

PASOS 'ANTIDEPRESIÓN'

► **Estar activo.** Los psicólogos aconsejan tener una rutina diaria y marcarse unos objetivos. Se trata de no quedarse quieto dando vueltas a pensamientos negativos y tener un espacio personal que se controla.

► **Dar.** Una sonrisa, los buenos días, ayudar a alguien... No se trata de bienes materiales, las personas tenemos mucho más que dinero. Ahora que no hay trabajo, quizás haya más tiempo para dedicarlo a los demás.

► **Aprender.** Un segundo idioma, un deporte, una receta... Es muy positivo llegar a la noche valorando lo que se ha aprendido ese día.

► **Prestar atención.** No pasar por la vida de puntillas. Estar atento a lo que sucede y reservarse esos detalles, para que los problemas no se coman todo el tiempo y los pensamientos.

► **Estar en contacto con la gente.** Los amigos son fundamentales para no caer en el desánimo. También la familia, que en España está siendo de gran ayuda para muchas personas en paro.

que más salva a la gente es creer en sí misma y ser capaz de pasar a la acción. «Es importante posicionarse como un aprendiz en la vida».

No obstante, en una situación de desempleo prolongado es difícil no caer en la desesperanza y casi imposible buscar el lado positivo de lo que está pasando. «Si se entra en la desesperanza, también es normal. Vivimos en una sociedad tan competitiva que ni siquiera

