

## **DUELO PROFESIONAL (PARTE II)**

EFFECTOS DEL DESEMPLEO: ETAPAS Y APOYO SOCIAL      Servijob, 14 Junio 2004  
[http://www.servijob.com/application/ServiJob?opihist=0&ses=1&principalportletinicio=NA\\_4&vengo=opcion&id2=10860](http://www.servijob.com/application/ServiJob?opihist=0&ses=1&principalportletinicio=NA_4&vengo=opcion&id2=10860)

Las reacciones ante la pérdida de empleo, como ocurre con otras pérdidas, se manifiestan en distintas áreas: psicológicas –rabia, culpa, ansiedad, y miedo-, sociales –familiares, de pertenencia y de amistad- y espirituales –afectación del esquema de creencias-. Por eso, durante proceso de duelo, algunas capacidades y habilidades se encuentran mermadas, impidiendo acciones útiles para la consecución del empleo.

Uno de los efectos psicológicos más notorios es la pérdida de autoestima. Es decir, el deterioro del concepto que tiene de sí mismo. Se manifiesta como sentimiento de inseguridad y fracaso, de vergüenza o culpa. El tiempo mínimo que tarda una persona en empezar a valorarse positivamente de nuevo y descubrir sus posibilidades laborales, suele estar en torno al mes y medio tras la desvinculación, y está relacionado, entre otras cosas, con la empleabilidad.

En cuanto a los efectos sociales, la persona se percibe a sí misma como degradada viéndose afectadas sus relaciones con los demás. El trabajo aporta al profesional un sentido de la identidad, un ritmo cotidiano, y en muchas ocasiones, la pertenencia a un grupo (apego). La desvinculación provoca la ruptura de una serie de contactos con el medio social de la persona (compañeros, proveedores, clientes, amigos, ...). En consecuencia puede perturbar a la persona generándole sentimiento de inferioridad, agravado por su baja autoestima y el desapego de su estatus social.

Esta desvalorización resulta de especial relevancia en el entorno familiar, sobre todo si la persona desempleada es el cabeza de familia y no puede aportar el sueldo mensual. El desempleo suele aumentar las tensiones y conflictos familiares, por lo que representa también una amenaza a la principal fuente de apoyo social y de relaciones estables de que dispone el individuo en nuestra sociedad.

Hay otros casos en los que las personas, sin haber sido efectivamente desvinculadas, atraviesan procesos de duelo:

- **Ante un cambio de funciones.** El trabajo implica un arraigo a un lugar físico y psicológico, costumbres y hábitos que deberán ser modificados. Además la persona se enfrenta a una incertidumbre ante el futuro.

- **Síndrome del superviviente.** En el caso de despidos colectivos, el proceso de duelo también puede manifestarse entre los empleados que conservan su puesto de trabajo. Estos profesionales suelen tener un sentimiento de culpa por el despido de sus compañeros y no el suyo. Los síntomas habituales suelen ser estrés, angustia, desmotivación, inseguridad en el futuro.

## **ETAPAS:**

Las etapas psicológicas que atraviesan en el proceso de duelo las personas que han sido desvinculadas laboralmente, son muy similares a las de otras tipologías de pérdida. Son las siguientes:

**Incredulidad.** Es la primera reacción frente a la evidencia de la pérdida, un mecanismo de defensa que amortigua el impacto de la noticia y que incluye sensación de aturdimiento y shock. La persona no desea aceptar la realidad.

**Regresión.** Se produce una aparente recuperación y la persona vive la pérdida como un estado transitorio (algunos expertos lo denominan "estar de vacaciones" u "optimismo irreal").

**Manifestación de emociones y sentimientos.** La persona cambia su percepción sobre sí misma y se reconoce la pertenencia al colectivo de desempleados. En esta fase afloran el resentimiento, la frustración, la inseguridad y el fracaso. Sentimientos normales ya que la persona se considera rechazada por la sociedad. Hacia el final de esta etapa, disminuyen la agresividad y la crítica excesiva hacia los otros y hacia sí mismo, produciéndose la aceptación parcial de la pérdida.

**Desolación.** La persona manifiesta un estado de desolación al empezar a asumir la ausencia, llegando al estado anímico más debilitado. Comienza el desapego de la situación anterior, dejándose atrás expectativas y procesos mentales asociados a la situación pasada.

**Aceptación.** Se acepta la pérdida intelectual y emocionalmente. Se alcanza el proceso de cicatrización, preparándose para proyectarse al futuro y afrontar nuevos proyectos, actividades y responsabilidades.

El ser humano tiene dos mecanismos para avanzar: acercarse a lo que le proporciona placer y alejarse de lo que le causa dolor. Evitar el dolor no comprometiéndose con lo que está pasando podría ser por lo tanto una posibilidad, aunque de ninguna manera elegible; porque quedarse pegado a las cosas es vivir cultivando el pasado, lo que ya no es.

Si no se completa el proceso del duelo, se dejan etapas fundamentales por cubrir: para conocernos mejor, superar retos y descubrir recursos internos, madurando de cara a otras pérdidas futuras. Según J. Bucay, el mayor desafío de un individuo sano es saber que puede afrontar la pérdida de cualquier cosa. El coraje y la fortaleza de la madurez, consiste en tomar conciencia de que podemos afrontar todo lo que nos pase. Obtener y perder son parte de la dinámica de una vida considerada feliz y no hay pérdida que no implique una ganancia, un crecimiento personal; siendo importante registrar la ganancia experimentada como resultado de aquella pérdida.

**HAY MÁS QUE DOLOR EN UN DUELO.  
EXISTE EL CORAJE DE LLEGAR DONDE NUNCA LLEGASTE,  
EN EL ACTO DE DEJAR ATRÁS, HAY ALGO DE SALIR AL ENCUENTRO.  
Y CADA ADIÓS OCULTA SILENCIOSO UNA BIENVENIDA.**  
*(MARTA BUJÓ, NO TODO ES DOLOR)*

## **LA IMPORTANCIA DEL APOYO SOCIAL:**

El apoyo social es un factor de compensación importantísimo frente a alteraciones psicológicas en personas en situación de desempleo. El desempleo es un factor de estrés que puede aplacarse con el apoyo de especialistas de transición profesional, consultores, o expertos en asesoramiento filosófico (terapeutas y psicólogos).

La comprensión del entorno más cercano, familia y amigos, también resulta clave; facilitando que estas personas se perciban como parte de una red social valorada, en lugar de exclusivamente como desempleados. Son amigos, padres, profesionales... miembros de un grupo que les permite sentirse valorados y sus palabras tendrán gran importancia:

UN GRUPO DE RANAS VIAJABA POR EL BOSQUE Y, DE REPENTE, DOS DE ELLAS CAYERON EN UN HOYO PROFUNDO. TODOS LAS DEMÁS SE REUNIERON ALREDEDOR DEL HOYO Y, CUANDO VIERON SU PROFUNDIDAD, LE DIJERON A LAS DOS QUE HABÍAN CAÍDO QUE A EFECTOS PRÁCTICOS, SE PODÍAN DAR POR MUERTAS. ELLAS NO HICIERON CASO A LOS COMENTARIOS DE SUS AMIGAS Y SIGUIERON TRATANDO DE SALTAR FUERA DEL HOYO CON TODAS SUS FUERZAS, MIENTRAS LOS OTROS LES INSISTÍAN EN LA INUTILIDAD DE SUS ESFUERZOS. FINALMENTE, UNA DE LAS RANAS LE HIZO CASO A LAS DEMÁS Y SE RINDIÓ, SE DESPLOMÓ Y MURIÓ.

LA OTRA RANA CONTINUÓ SALTANDO TAN FUERTE COMO LE ERA POSIBLE. LA MULTITUD LE GRITABA Y LE HACÍA SEÑAS PARA QUE DEJARA DE SUFRIR Y SE DISPUSIERA SIMPLEMENTE A MORIR, YA QUE NO VALÍA LA PENA SEGUIR LUCHANDO. PERO LA RANA SALTÓ CADA VEZ CON FUERZA HASTA QUE CONSIGUIÓ SALIR DEL HOYO. AL SALIR, LOS OTROS LE DIJERON: "NOS ALEGRA QUE HAYAS LOGRADO SALIR, A PESAR DE LO QUE TE GRITÁBAMOS", PERO ELLA NO RESPONDÍA. FINALMENTE A UNA DE ELLAS SE LE OCURRIÓ HABLARLE MEDIANTE SIGNOS, PUDIENDO EXPLICARLE A LAS DEMÁS QUE ERA SORDA.

NO SÓLO NO OYÓ LO QUE LE DECÍAN, SINO QUE PENSÓ QUE LE ANIMABAN A ESFORZARSE MÁS Y SALIR DEL HOYO. (CUENTO ANÓNIMO.)

La palabra tiene poder de vida y muerte y una palabra de aliento compartida con alguien que se siente desanimado puede ayudar a levantarlo y finalizar el día, mientras que una palabra destructiva puede acabar de destruirlo. Por eso, no sólo es importante ser cuidadosos con lo que decimos, sino con lo que escuchamos.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

Bucay, Jorge (2001). EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS. Editorial Grijalbo.

Bucay, Jorge (1999). DÉJAME QUE TE CUENTE. RBA Integral.

Buendía, J., Ramos, F. (2001). EMPLEO, ESTRÉS Y SALUD. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.)

Coelho, P. (1988). EL ALQUIMISTA. Editorial Planeta

Krishnamurti J. (1994). EL VIVIR Y EL MORIR. Editorial Planeta.

Marinoff, L. (2002). MÁS PLATÓN Y MENOS PROZAC. Ed. Punto de Lectura

Menapace, M. CUENTOS RODADOS. Editorial Patria Grande

Rovira Celma, A. (2003). LA BRÚJULA INTERIOR. Colección Empresa Activa. Ediciones Urano.

Spencer Jonson, M.D. (1998) ¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI QUESO?. Colección Empresa Activa. Ediciones Urano.

Trias de Bes, F., Rovira Celma, A. (2004). LA BUENA SUERTE. Colección Empresa Activa. Ediciones Urano.