

Guía para padres y madres

Cómo abordar el desempleo en la familia



Guía para padres y madres

Cómo abordar el desempleo en la familia



Autoría:

M^a del Mar Merayo

Coordinan:

Jesús Salido Navarro

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6^o A

28013 MADRID

Primera edición:

Junio 2015

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús Salido Navarro, Elena González Fernández, Nuria Buscató Cancho, José Luis Pazos Jiménez, Flor Miguel Gamarra, Miguel Dueñas Jiménez, Javier González Barrenechea, M^a del Pino Gangura del Rosario, Leticia Cardenal Salazar, José M^a Ruiz Sánchez, José Antonio Felipe Pastor, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, Silvia Centelles Campillo, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxío Taboada Arribe, Jaume Ribas Seguí, Petra Angeles Palacio Cuesta, Camilo Jene Perea, Santiago Álvarez Folgueras, Andrés Pascual Garrido Alonso.

Índice

1. Introducción	5
2. Trabajo e identidad. Por qué es tan importante el trabajo para nuestro desarrollo personal	9
3. Repercusiones psicológicas y físicas del desempleo	13
4. El modelo familiar en España: amortiguador de la crisis	17
5. El efecto de la crisis en algunos colectivos	18
6. El desempleo y los abuelos y abuelas	22
7. Cómo afecta el paro a las relaciones familiares y de pareja	26
8. Cómo abordar una situación de desempleo con los hijos e hijas	30
9. Estrategias para afrontar el desempleo	43



1. Introducción

Las familias españolas ante la crisis: cifras que estremecen

En la actualidad 5.444.000 personas están en paro en España según los datos del INE (Instituto Nacional de Empleo) del primer trimestre del 2015. Por otro lado, las cifras que nos proporciona el último Informe sobre “El estado social de la nación” del 2015 son estremecedoras; 14 millones de personas viven en situación técnica de pobreza y, de ellos, 6 millones en pobreza extrema. Según datos de la agencia de la Comisión Europea (Eurostat) de finales del 2014 las cinco regiones europeas con más paro son españolas. Además, una media de 30.000 familias han sido desalojadas de su vivienda por impago de hipoteca o de la renta cada año de la crisis (esta cifra se incrementó a 40.000 el último año). En definitiva, para muchas familias españolas la dilatada crisis económica se ha convertido en una verdadera tragedia.

En la actualidad, el principal ingreso de cada familia se ha perdido en cerca de 2 millones de hogares. Es decir, en uno de cada diez hogares del país, la persona que antes pagaba el grueso de los gastos que supone mantener un hogar, ha perdido su empleo por la recesión de la economía.

Además, dada la prolongación de la crisis, muchas de estas personas ya han agotado todas sus prestaciones. Este año no han recibido

ningún tipo de ingreso 741.000 hogares y son muchos más los que viven con menos de 600 euros al mes.

En total, son más de 3,5 millones de hogares (más de uno de cada cinco) los que están en la actualidad castigados por el paro, con uno o más miembros desempleados. Mientras que en 2007 eran menos del diez por ciento las casas en las que alguien estaba en paro, hoy son el 21,8 por ciento.

La austeridad ha invertido la distribución de los gastos familiares. Los únicos capítulos en los que las familias desembolsaron más en estos años de crisis han sido la enseñanza y salud. En ello, indudablemente, han influido los recortes de ayudas en libros de texto, el incremento de la factura farmacéutica o el encarecimiento de las matrículas universitarias. Las principales caídas recayeron en el vestido y calzado, ocio, espectáculos y cultura, transporte, hotel y restaurantes, y equipamiento del hogar.

Riesgos de pobreza

Según el indicador de pobreza y exclusión social en España del 2015, presentado por la European Anti-Poverty Network (EAPN), el 26,7% de los menores de 16 años viven en hogares que están bajo el umbral de la pobreza (8.114,2 euros de ingresos anuales). Es decir, son pobres.

Además de existir ratios de pobreza extrema, la crisis también ha afectado a la forma de distribuir la riqueza. Según los datos extraídos del informe World Wealth Report 2014 (WWR), realizado por Capgemini y RBC Wealth Management, el número de ricos en España creció un 27% desde que arrancó la crisis. Actualmente en España hay 161.400 personas que disponen de más de un millón de dólares.

La crisis no es solo económica

Como veremos a lo largo de la guía, desgraciadamente, la crisis no es solo una cuestión económica. Los problemas económicos derivados de ella afectan a otras muchas áreas de la persona y la sociedad: la estabilidad psicológica de las personas, generando ansiedad o depresión; el miedo de las familias a los desahucios ante la incapacidad para hacer frente a una hipoteca; la necesidad de refugiarse en casas ajenas, de los abuelos, que aún disponen de una pequeña pensión para sobrevivir; el incremento de conflicto entre las parejas; la mengua en la atención a los niños y niñas que se encuentran en situación grave de desamparo.

En definitiva, vivimos ante un panorama económico que afecta gravemente a una de cada tres familias españolas que pasan serias dificultades para llegar a final de mes y que tienen algún tipo de deuda financiera. En el extremo de gravedad de esta situación están las personas "multidesahuciadas", aquellas que han sufrido un desahucio de su vivienda por impago de la hipoteca, desahucio por impago de

alquiler y, ya sin ingresos, se ven abocados a ocupar viviendas vacías, enfrentándose a desalojos.

Por otro lado, nos dicen que estamos técnicamente saliendo de la crisis, aunque esto resultara ser cierto, otra cosa muy distinta es el panorama social que esta crisis nos ha dejado. La pobreza mantenida en el tiempo ha generado exclusión social, y de ésta es muy difícil salir. El informe sobre "El estado social de la nación del 2015" nos advierte de que casi la mitad de los españoles vivirán en situación precaria o en riesgo permanente de caer en la pobreza aunque se supere la crisis.

2. Trabajo e identidad. Por qué es tan importante el trabajo para nuestro desarrollo personal

El trabajo cumple un papel fundamental en la vida de las personas y tiene un significado mayor que únicamente permitir la estabilidad económica. Significa también sentirse útil e incide en la realización personal, siendo para bastantes personas el centro de sus intereses.

A lo largo de nuestra vida ejercemos diferentes roles en función de cada edad. Por ejemplo, cuando somos niños dependemos totalmente de nuestros padres, y nuestro rol es de dependencia. A medida que nos vamos diferenciando de nuestros progenitores nuestro rol gira hacia los amigos y la pandilla o hacia nuestra primera relación de pareja. Pero, aunque ganamos en autonomía, en realidad hasta que llegamos a la mayoría de edad somos fundamentalmente hijos e hijas de nuestros padres y madres.

El auténtico “rito de paso” hacia el rol de adulto en la sociedad occidental es la inclusión en el primer trabajo donde, por primera vez, nos ofrecemos a la sociedad como individuos independientes del núcleo familiar.

Ahí ponemos en juego todo lo que hemos aprendido en nuestros años de educación y formación. Por supuesto, no solo nuestros cono-

cimientos, sino sobre todo nuestras habilidades personales y nuestras destrezas para manejarnos en los distintos escenarios de la vida. Sería como si todo lo que hubiéramos estado ensayando inconscientemente desde la infancia saliera ahora a la luz para poder sopesar su verdadero valor y su eficacia en el mundo real.

El trabajo es el punto de inflexión en la vida de toda persona, en el que pasa de niño dependiente de la familia y la sociedad, a persona productiva y autónoma. Cuando conseguimos nuestro primer trabajo la mirada de nuestros padres y familiares sobre nosotros cambia; la de nuestras amistades se transforma; la del mercado nos acoge con los brazos abiertos.

Por eso el trabajo es tan importante

Además nos dota de una independencia económica que nos posibilita ejercer nuevos roles y experiencias que nos conforman como adulto. Podríamos decir que trabajar es empezar a formar parte del mundo de los adultos.

Esta independencia económica nos incluye en el rol de consumidores, otro rol fundamental dentro de la sociedad de consumo. Podríamos decir aquello de "Yo soy, luego consumo". Gracias a nuestro sueldo podemos acceder a toda la oferta de productos y ensueños que nos oferta nuestra sociedad.

El empleo también cumple importantes funciones psicológicas y sociales.

En primer lugar, la retribución económica confiere seguridad material y determina la posición social de la persona. Al mismo tiempo, el empleo forma parte de nuestra identidad; junto a nuestro nombre, sexo, edad, habitualmente mencionamos nuestra ocupación como elemento que define quiénes somos.

El trabajo también organiza el uso de nuestro tiempo a lo largo de la mayor parte de nuestra vida. Administramos las horas, días, meses y años, los meses de vacaciones y laborables y los años de actividad y de retiro según el horario de nuestra profesión.

El empleo también condiciona nuestra relación con los demás a nivel de pareja, familia y sociedad. Nuestro nivel adquisitivo define frecuentemente con quién nos vamos a relacionar e, incluso, qué conducta vamos a llevar a cabo en cada situación vital. En muchas ocasiones también influye en las actividades que vamos a llevar a cabo en nuestro tiempo de ocio, y también definirán las de nuestros hijos e hijas.

En definitiva, el trabajo, en la mayoría de las ocasiones, es el eje sobre el que rotan nuestras vidas. Nos marca nuestro nivel adquisitivo, nuestras relaciones, nuestro lugar de vivienda, nuestro tipo de ocio, etc.

De ahí que la pérdida del empleo sea un hecho de profundo impacto psicológico, incluso en los casos en que el soporte material está garantizado.

Pero no debemos olvidar que, aunque una pérdida de trabajo es sin duda un problema muy serio, también es una oportunidad de cambio. El paro puede ser un buen momento para intentar reciclarnos, para intentar mirarnos desde fuera y preguntarnos qué nos gusta realmente hacer, cuánta valía tenemos depositada en nuestro trabajo, cuánto tiempo psicológico estamos dedicando a la familia y amigos, etc.

3. Repercusiones psicológicas y físicas del desempleo

Las personas no vivimos el desempleo de igual manera. Su vivencia cambia en función de la forma singular que tiene cada individuo de enfrentarse y gestionar las situaciones conflictivas, así como de sus recursos personales y económicos. De hecho, las consecuencias del paro dependen de múltiples variables como el sexo, edad, duración del desempleo, recursos económicos, identificación con el trabajo, apoyos sociales, expectativas de encontrar empleo, así como de rasgos de personalidad diferenciales.

Aun así, existen un conjunto de efectos psicológicos que produce el desempleo y que intervienen en algún grado en cualquier persona que durante un tiempo prolongado se encuentra en situación de paro laboral.

Efectos psicológicos y físicos más comunes. Sentimientos frecuentes ligados al desempleo

Diversos autores al referirse a los efectos del desempleo hablan de pérdida de autoestima, de sentimientos de fracaso, de vergüenza, de culpa, etc., todo lo cual revela un cambio importante en el autoconcepto del individuo.

Hay una serie de sentimientos comunes que sufren frecuentemente quienes han perdido su trabajo:

- **Sensación de fracaso.** Esta sensación es un fantasma con el que tiene que batallar toda persona que se enfrenta al desempleo por diferentes motivos, incluida una posible situación de despido. En este último caso, es inevitable no caer en la comparación preguntándose “por qué yo”.
- **Sentimiento de vergüenza.** La persona desempleada suele sentirse avergonzada por esa situación, sobre todo si el tiempo se alarga. Este sentimiento es doble, tanto por el hecho de estar desempleado como por tener que buscar un empleo. El tiempo que lleve desempleado es un factor.
- **El sentimiento de culpa también es frecuente.** Por ejemplo, en el caso de un despido, podemos culparnos pensando que no hemos sido lo suficientemente eficaces en la ejecución de nuestras funciones y no hemos sido capaces de conservar nuestro puesto de trabajo.

Estos sentimientos son inicialmente inevitables. Lo que sí está en nuestra mano es ser conscientes de cómo los gestionamos. No tiene nada que ver, por ejemplo, si atribuimos la culpa a nuestra incapacidad o si somos conscientes de que ha habido factores externos que han podido generar esa situación.

Es muy importante que seamos conscientes de que nuestro principal instrumento para lograr conseguir de nuevo trabajo es nuestra auto-

estima y que, por lo tanto, debemos cuidarla muy especialmente y no debemos dejar que nada ni nadie nos la maltrate. Siendo conscientes de los sentimientos que afloran en esta situación de desempleo seremos más capaces de enfrentarnos a estados depresivos y de ansiedad.

Por otra parte, los efectos fisiológicos más frecuentes son estrés, ansiedad, irritabilidad, alteraciones del sueño, de la conducta alimentaria, de la vida sexual, así como trastornos psicósomáticos, principalmente cardiovasculares y digestivos.

Efectos de la percepción social

Por otro lado, el desempleo afecta también a las relaciones con los demás. El menoscabo de las relaciones familiares y la disminución de contactos sociales son consecuencias bastante frecuentes.

El paro conlleva una percepción de devaluación ante los otros que provoca que sea el propio desempleado el que se excluye de las situaciones sociales.

Esta desvalorización se hace especialmente acuciante ante la familia. El desempleo suele aumentar los conflictos familiares, por lo que representa también una amenaza a la principal fuente de apoyo social y de relaciones estables de que dispone.

Por otro lado, también influye mucho la forma en que el desempleado es visto y tratado por los otros. Dentro del núcleo familiar el des-

empleado puede ser percibido como quien tiene un problema, hasta el punto de convertirse en muchos casos en un problema para ellos como persona y no sólo como el que ha tenido una experiencia de fracaso en el área de la actividad laboral.

En definitiva, un problema que inicialmente se circunscribe al ámbito laboral, puede agravarse extraordinariamente en función de la respuesta del círculo familiar y de amistades. Por ello, es fundamental recalcar el rol de la familia y amigos a la hora de encontrar apoyo y comprensión en ellos.

El apoyo familiar y social es el factor amortiguador más importante frente a la aparición de alteraciones psicológicas entre las personas en situación de paro laboral.

4. El modelo familiar en España: amortiguador de la crisis

La actual situación económica, política y social ha impactado no sólo a los individuos sino que también ha afectado de forma muy profunda a las familias. Éstas han sido las que han sufrido las peores consecuencias de la crisis, pasando de una familia sostenida por los progenitores a una familia mantenida, en muchos casos, por la escasa pensión de los abuelos y abuelas.

A los múltiples modelos de familia surgidos durante las últimas décadas (de adopción, monoparentales, sin hijos, homosexuales, etc.) con motivo de la crisis, se une un modelo que estaba en extinción y que se ha restablecido: el modelo de familia tradicional, la familia extensa.

Se calcula que cerca de 300.000 familias españolas viven gracias a la pensión de una persona mayor de 65 años. Por ello, la pensión del abuelo o abuela es uno de los pocos ingresos económicos del que depende la supervivencia familiar en muchos casos.

A continuación, vamos a analizar algunos de los efectos más duros de la crisis en los distintos componentes de la familia tanto a nivel social como económico.

5. El efecto de la crisis en algunos colectivos

Los jóvenes

Uno de los resultados más devastadores de la crisis económica ha sido el desempleo que sufren los jóvenes. En España la cifra de desempleo juvenil ronda el 52%.

Si la cifra total de personas sin empleo en este colectivo está bajando desde el segundo trimestre de 2013 es principalmente debido a que muchos jóvenes han decidido irse de España y buscar trabajo en el extranjero, aproximadamente unos 300.000. Dado el alto grado de preparación de muchos de estos jóvenes, a esta emigración se la ha denominado "fuga de cerebros". Y los jóvenes que han logrado empleo en España están en su mayoría en trabajos temporales, de contratación parcial, por horas o en condiciones precarias de autoempleo. El desempleo les empuja a aceptar los denominados "contratos basura", algo que repercute negativamente tanto en su formación como en su identidad y autoestima.

Además, a este drama se añade un factor perverso: el desempleo juvenil afecta en mayor medida a los más desfavorecidos.

La crisis también está afectando a la natalidad tanto por la emigración de muchas familias de inmigrantes como por la disminución de

las familias jóvenes nuevas, con noviazgos muy largos y sin posibilidades económicas de poner en marcha un nuevo núcleo familiar.

Además, el desempleo juvenil afecta gravemente a la sostenibilidad de nuestra economía en el futuro comprometiendo pilares básicos como el sistema de pensiones y garantías sociales. Este es un problema especialmente serio en España, donde además la población envejece a ritmo rápido. Encarar el desempleo juvenil es un desafío prioritario.

Mujeres

La crisis y la destrucción del modelo de estado de bienestar como consecuencia de las políticas adoptadas para afrontar la recesión económica han precarizado el empleo femenino e incrementando la pobreza de las mujeres. A contracorriente de lo observado en la mayoría de los países, que en el último año han conseguido reducir las diferencias de género en la actividad económica, en España ésta ha empeorado de forma sustancial, fundamentalmente debido a la precarización del empleo femenino y a la brecha salarial entre ambos géneros. Las mujeres cobran aproximadamente el 70% del salario de los hombres.

Con respecto a la distribución de las tareas vinculadas al hogar y la familia, los datos señalan que los hombres en desempleo aumentan mínimamente la dedicación a trabajos de la casa, mientras que las

mujeres que se ven en la misma situación prácticamente duplican la dedicación a las ocupaciones del hogar y al cuidado de los miembros de la familia.

Debido a esta precariedad la edad media de la maternidad ha seguido incrementándose a lo largo de todo los años de crisis. La edad media de las mujeres que son madres alcanzó en 2013 un máximo histórico de 32,2 años, y en la actualidad es de 31,3 según datos del INE.

Por otro lado, la tasa de natalidad sigue descendiendo, el número medio de hijos en el 2015 es de 1,38 por familia.

Por otro lado, los recortes estatales y autonómicos también han afectado a los fondos destinados a luchar contra el maltrato. El avance en igualdad, que había despuntado los años previos a la crisis, crece ahora a una velocidad inversamente proporcional al incremento del desempleo.

La población inmigrante

Es necesario recordar que de los 5 millones de nuevos empleos que se crearon en España del 2000 al 2007, la mitad fueron ocupados por personas inmigrantes, y que debemos a este colectivo, según declaraciones del gobierno, el 50 por 100 del aumento del PIB de esos años. Es decir, que fueron coprotagonistas del periodo de expansión de nuestra economía. Sin embargo, a pesar de su ingente contribu-

ción, la población inmigrante es el sector de la población al que más ha sacudido la crisis con mucha diferencia. Aunque actualmente las personas inmigrantes solo representan en torno al 15% de la población laboral activa más de una cuarta parte de los parados son población inmigrante. Es decir, el desempleo les ha afectado proporcionalmente mucho más que la población española.

6. El desempleo y los abuelos y abuelas

La población española está asistiendo al denominado "sobreenviejamiento demográfico". Si en 1981, el grupo de mayores de 80 años representaba el 1,9% de la población total, en 2050 supondrá más de un 10% de la misma.

Una encuesta sobre personas mayores realizada durante la crisis por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) revelaba que, en el marco de la depresión económica, en España los abuelos estaban ofreciendo un apoyo insustituible a las familias españolas.

Movidas por la necesidad, millones de familias españolas no han tenido otra opción para poder subsistir que volver a casa de sus padres o traer a casa a sus mayores y vivir de la pensión que éstos reciben.

El apoyo de la familia extensa, junto con el fenómeno de la economía sumergida, explican cómo están sobreviviendo las más 750.000 familias que no reciben ningún tipo de ingresos.

Ahora a los abuelos y abuelas, tras jubilarse, les ha tocado asumir nuevamente el mantenimiento de toda la familia.

Factores vinculados a la crisis que están afectando a la calidad de vida de los abuelos y abuelas mayores con menor poder adquisitivo

El Gobierno congeló las pensiones en el año 2011. Además, esta pérdida de poder adquisitivo se vio agravada por medidas como el copago del 10% de los medicamentos, la subida de la tasa eléctrica en un 7% o los recortes en la Ley de Dependencia. Medidas, todas ellas, que han obligado a rebajar el nivel de vida de muchas personas mayores. A veces, hasta el extremo de poner en riesgo su salud, ya que estos recortes han afectado también a su capacidad para adquirir alimentos y medicamentos.

Mayores que comparten sus ajustadas pensiones

Aunque la mayoría de los abuelos y abuelas que prestan ayuda económica a sus familiares no disponen de un gran nivel adquisitivo, son muchos los que con su pensión alimentan a un mínimo de cinco personas.

Mayores con menos tiempo y más responsabilidades: cuidando de los nietos y nietas

La cifra de abuelos y abuelas que atienden a sus nietos y nietas para ahorrar el dinero del coste de la guardería o la escuela infantil se

ha incrementado en época de crisis económica. De hecho, más del 70% de las mujeres que superan los 65 años ha cuidado o cuida de sus nietos y nietas. Y es que evitar la guardería o la escuela infantil supone un ahorro significativo. Aunque sea a costa de los abuelos y abuelas para quienes puede suponer problemas asociados.

Para una persona de 70 u 80 años puede ser muy agotador, física y psicológicamente, ocuparse de sus nietos y nietas.

Abuelos y abuelas que vuelven a sus casas

Si hace una década era imposible encontrar plaza en una residencia para mayores y las listas de espera eran interminables, desde hace unos años éstas se están quedando vacías. Llevarse al abuelo o abuela de la residencia para cuidarlo en casa, y así incluir su pensión como un ingreso, se ha convertido en una práctica frecuente para afrontar la crisis.

Abuelos y abuelas que pierden sus casas

Sin duda, una de las consecuencias económicas y psicológicas más duras de la crisis es perder la casa. Con la crisis muchas personas se han quedado en paro o han visto reducidos sus ingresos y no pueden hacer frente a la hipoteca. De este modo, arrastran a los avaladores que, en muchos casos, son sus padres/madres o abuelos/abue-

las, personas mayores que respondieron con su propia vivienda la compra del piso. Y ahora, éstos se ven en la calle, obligados a buscar refugio en casa de familiares, amigos o de instituciones.

El impacto psicológico de la crisis en los abuelos y abuelas

Además de ver recortada su calidad de vida, convivir con un hijo o hija que ha perdido su trabajo o se ha separado o divorciado también les ha supuesto un sentimiento de fracaso personal.

Muchas personas mayores sufren patologías ansiosas causadas por el exceso de demanda de su entorno familiar.

7. Cómo afecta el paro a las relaciones familiares y de pareja

Perder el trabajo nos impone un cambio en nuestros hábitos de vida, y además supone un reto doloroso que no solo va a afectar al trabajador sino que también implica a la familia y a las amistades.

Las relaciones familiares se ven alteradas y a la incertidumbre sobre qué pasará con el futuro se suman cuestiones prácticas que afectan a la vida diaria; recortes en los hábitos de consumo, nuevas preocupaciones que alteraran la convivencia, cambio de roles en la pareja, cuestionamiento de la autoridad por parte de los hijos e hijas.

En definitiva, la vida familiar sufre modificaciones en función de la calidad afectiva y comunicativa que exista entre sus miembros y dependiendo de su estructura (según tenga o no hijos e hijas y en qué edades, según el desempleado sea el hombre o la mujer, con qué recursos económicos cuenta).

Lo que originalmente es un problema solamente económico, debido a las dificultades que pueden surgir con la pareja y la familia, puede transformarse en un conflicto emocional y un menoscabo de la autoestima. Es decir, lo que era inicialmente algo temporal puede acabar atacando lo esencial: nuestras relaciones de pareja y familiares. Si esto ocurre, podemos entrar en un círculo vicioso mucho más pro-

blemático que la pérdida de un trabajo, quebrantando nuestro apoyo emocional y entrando en una espiral de conflictos.

Durante este periodo aumenta la frecuencia e intensidad de conductas negativas entre la pareja: aumentan las críticas y los gritos, más interacciones agresivas, amenazas verbales, descontrol emocional, muestras de decepción ante las conductas del otro, descalificaciones hacia el otro.

En definitiva, si la pareja no cuida con esmero la relación durante este periodo, el verdadero impacto del desempleo no será de índole económica sino emocional. Es frecuente que muchas parejas se disuelvan ante una mala situación financiera. Otras, por el contrario, se vuelven más consistentes y dinámicas que nunca. Esto depende de la calidad de la relación y, sobre todo, de cómo afronten el problema ambos miembros de la pareja.

Divorcios y separaciones

Desde el comienzo de la crisis, el número de divorcios experimentó un ligero descenso ante la incapacidad de las parejas de afrontar los gastos del juzgado y el gasto de dos viviendas. La alternativa ha sido intentar mantener convivencias pacíficas temporales. A partir del 2011, también según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), el número de divorcios está creciendo ligeramente debido seguramente a que algunas si-

tuaciones se hacen ya insostenibles o porque económicamente algunas parejas ya pueden permitírselo.

Por otro lado, empiezan a brotar casos de un nuevo tipo de divorcio, los llamados “divorcios de conveniencia” para dejar los bienes en manos de una parte de la pareja cuando acucian las deudas y los embargos. También se han incrementado las infracciones por impago de las pensiones alimenticias a los hijos o hijas de padres separados.

Qué podemos hacer para ayudar al desempleado

Cuando alguien pierde su empleo, es decir, cuando alguien ve menoscabada su identidad, es lógico que pase por un periodo de insatisfacción personal y que esta infelicidad la proyecte en su vida cotidiana. Perderá la paciencia y el control emocional con más frecuencia, sobre todo con las personas con las que sí puede hacerlo, su pareja y los hijos e hijas, al tratarse de su soporte emocional.

Dado este escenario, **la actitud de la pareja será decisiva en el modo de enfrentar la situación de paro**. Sus respuestas podrán ser muy variadas y con consecuencias para la relación también diferentes: podrá menoscabar la figura de autoridad del padre o madre ante los hijos e hijas, o por el contrario ayudar a que éstos entiendan la enorme dificultad que conlleva afrontar el desempleo y cómo éste no es consecuencia de las capacidades de su progenitor sino de un

tema de mercado; podrá culparle o comprenderle, ayudándole así a mantener su autoestima; podrá desalentarle o incentivarle en su búsqueda de empleo; podrá tener paciencia en los primeros momentos respetando su duelo o exigirle cambios de forma perentoria; podrá echarle en cara los cambios familiares debidos a la pérdida de capacidad adquisitiva (por ejemplo, el cambio de colegio de los hijos e hijas) o ayudarle a que todos los miembros de la familia lo entiendan, apoyándole en la planificación de los gastos familiares.

La persona afectada por el desempleo, por su parte, debe **evitar culpar a la pareja de su situación laboral**. Es relativamente frecuente que ante la situación de impotencia y frustración ante la pérdida de trabajo, proyectemos la culpa en quien tenemos más cerca.

Las palabras claves para solventar esta situación y para ayudar a superarla son: **paciencia, comunicación, comprensión y empatía**. Es un buen consejo intentar ponerse en el lugar del otro para entender mejor lo que pueda sentir. La solución no pasa por presionar a la persona que ha perdido el empleo.

Por último, debemos **aprovechar los aspectos positivos que nos ofrece la nueva situación**. Es recomendable, ahora que hay más tiempo de convivencia, realizar actividades gratuitas juntas tanto en pareja como en familia, practicando algún deporte o paseando.

8. Cómo abordar una situación de desempleo con los hijos e hijas

Quedarse en paro es una situación que inevitablemente afecta al sistema familiar en sus relaciones, ya que normalmente el madre o padre perjudicado por el paro sufre una crisis de autoestima que repercute en su carácter y en las interacciones con los hijos e hijas, y en su economía porque la reducción drástica de ingresos altera los hábitos de consumo y ocio de los miembros de la familia.

Indudablemente, el impacto será proporcional al tiempo que se prolongue el paro. Si nuestras perspectivas de encontrar un trabajo son optimistas nuestra vivencia del desempleo no tendrá por qué afectar a los hijos e hijas, pero si se dilata en el tiempo es probable que nuestro estado de humor y la situación económica sí les pueda afectar considerablemente.

En cualquiera de los casos, es muy recomendable establecer una estrategia sobre cómo vamos a abordar el tema con nuestros hijos e hijas de tal forma que lo que en principio es una experiencia negativa pueda convertirse en una oportunidad para enseñarles a afrontar dificultades, ofreciéndoles así una herramienta muy útil sobre cómo pueden actuar ellos en el futuro ante situaciones parecidas.

De hecho, numerosas investigaciones concluyen que la situación de desempleo, cuando la familia ha sido capaz de rentabilizar el conflic-

to llevando a cabo algunas medidas oportunas, ha ayudado a fortalecer la identidad familiar.

Es importante tener en cuenta que si despojamos al paro de todos los efectos psicológicos sobre la autoestima del afectado y de todas las expectativas negativas que la pareja construye previniendo el futuro, lo que nos queda originalmente, que es lo que los hijos e hijas experimentan, es que el papá o mamá al fin tiene más tiempo para compartir con ellos. Es decir, que el paro desprovisto de las vivencias y percepciones de los adultos, es un hecho que es vivido como algo positivo por los niños y niñas ya que pueden ver más a sus papás o mamás en situaciones donde antes a lo mejor no podían: recogerles en el colegio, acompañarles en los deberes, etc. Por ello, en este sentido es un buen momento para mejorar la calidad de nuestras relaciones familiares.

Las percepciones e interpretaciones que se irán sumando a esta primera experiencia agradable de los hijos e hijas de tener más tiempo para compartir con papá o mamá, vendrán de los medios de comunicación, de otros niños y, sobre todo, de nuestra actitud y de lo que les vayamos contando o les vayamos económicamente recortando. Es decir, **el problema del paro en nuestros hijos e hijas dependerá de cómo interpretamos el paro los padres y cómo lo haga su contexto inmediato**. Por ejemplo, los hijos e hijas se preocuparán si nos ven preocupados, o disfrutarán si nos ven contentos y compartiendo más tiempo con ellos.

Pero esta actitud idónea es difícil de mantener en muchas ocasiones porque, indudablemente y sobre todo si el paro se prolonga, somos

humanos y más pronto o más tarde se dejará entrever nuestra preocupación en nuestras conductas e interacciones con ellos. Dependerá también de la situación de desempleo que tenga cada uno y de las consecuencias que pueda tener para el sistema familiar, que pueden ir en una escala de menor a mayor gravedad y afectación a la dinámica familiar, llegando a algunas situaciones con consecuencias especialmente graves.

Propuestas con nuestros hijos e hijas para facilitar la adaptación de la familia a una situación de desempleo

Considerando que existen multiplicidad de situaciones en torno al desempleo, con diferentes consecuencias de menor o mayor gravedad, a continuación proponemos algunas medidas generales que podemos llevar para adaptarnos a la situación, convertir el problema del paro en una oportunidad de y amortiguar, en la medida de lo posible, algunos de los posibles perjuicios que la situación de desempleo pueda generar en nuestros hijos e hijas (sabiendo que pudieran ser insuficientes para algunas situaciones).

✓ Reflexiones previas:

- Antes de nada es importante tener claro que si las perspectivas de encontrar empleo son buenas y el presupuesto familiar no peligrará, será un buen momento **para destacar lo positivo de esa**

situación (más tiempo para compartir, una oportunidad de cambio, etc.) e incluso para comentar con ellos el reto y la ilusión que supone un cambio de trabajo.

- También debemos **desmitificar la idea de que ayudamos más a los hijos e hijas si les mantenemos al margen de los problemas**. Este mito se construye sobre dos falsas creencias: una es que los problemas son malos en sí mismos y lo mejor es intentar eludirlos; y la segunda, más peligrosa, es que si ahorramos problemas a nuestros hijos e hijas les hacemos más felices.

Ambas ideas son falsas y perjudiciales: primero, porque el conflicto es una oportunidad para aprender (de hecho la mejor y más cualificada para hacernos madurar); y segundo, ahorrarles los problemas tiene consecuencias más graves para nuestros hijos e hijas, ya que precisamente impidiéndoles aprender habilidades y estrategias para afrontar los conflictos que con seguridad encontrarán en la vida les estamos llevando por un camino en el que es más probable que sean infelices cuando sean mayores.

Por lo tanto, **debemos comunicarles la nueva situación y las implicaciones que tendrá tanto económica como emocionalmente para la familia y convertirles en coparticipes de esta nueva situación**. Por supuesto, siempre teniendo en cuenta la edad de nuestros hijos e hijas, y la necesidad de adaptar tanto el contenido como la forma del mensaje a lo que ellos están preparados para entender, elaborar y asumir.

- La regla de oro es: si nosotros nos angustiamos ellos se angustiarán, **si mantenemos la tranquilidad y el control emocional nuestros hijos e hijas lo vivirán con naturalidad.** Si ante situaciones problemáticas nuestra actitud de control les trasmite seguridad y apoyo les enseñaremos a extrapolar esta actitud a otras situaciones de su vida.
- Si nuestros hijos e hijas son pequeños, por el momento evolutivo en el que están, centrados en sí mismos, en el que todavía no pueden incorporar otros elementos del contexto que les permitan adquirir diferentes perspectivas, es importante **aclararles que la situación de paro no tiene nada que ver con su conducta,** para que no lo atribuyan a nada que hayan podido decir o hacer y no se sientan culpables. Cuando los niños y niñas pequeños no tienen suficiente información, tienden a entender los acontecimientos en base a sus conductas, deseos, etc. Por ello, es importante transmitir la información real, adaptada a la edad.

✓ **Propuestas concretas:**

- **Comunicarles la nueva situación lo antes posible de forma sencilla y clara,** en un espacio y tiempo adecuado en el que se pueda dialogar con tranquilidad. Como ya se ha señalado, será importante mostrar una actitud de tranquilidad, serenidad y proactividad, ya que influirá en la forma que tengan de elaborarlo. Será importante darles la información real que consideremos pertinente y con un lenguaje adaptado a su edad, responder de

forma abierta a sus preguntas, así como recoger, aceptar y empatizar con todas sus reacciones. Como ya hemos señalado es importante aclarar todas sus inquietudes para que ellos no hagan sus propias interpretaciones de la situación. Es posible que en ese momento no tengan preguntas, y puedan salir más adelante, cuando hayan reflexionado sobre ello. Podemos apoyarnos en metáforas, cuentos, ejemplos de otras personas, etc. que nos puedan facilitar la forma de contarlo.

Es importante comunicarlo lo antes posible porque los hijos e hijas pueden sentir la tensión en casa o enterarse por terceros y no es la vía más adecuada, pudiendo hacer interpretaciones erróneas.

- **Comunicar las implicaciones y consecuencias que pueda tener esta nueva situación, como por ejemplo:**
 - Posibles **cambios en las pautas de consumo familiar**. Ellos deben saber que, con el recorte de los ingresos, algunos gastos se pueden eliminar del presupuesto y que ahora **será necesaria su cooperación para reducirlos**.
 - Posibles cambios emocionales en nosotros, como consecuencia de este cambio.
 - Posibles cambios de rutinas derivadas de las diferentes disponibilidades, etc.

- o Otros posibles cambios, según las experiencias de cada uno, etc. Es importante ponernos en su lugar para visibilizar las variaciones que pueda tener su rutina. Puede que nosotros no demos importancia a alguna de ellas que para ellos sí la tienen.

No debemos plantear la situación como algo negativo sino como **una experiencia que la familia debe afrontar.**

Recordar que mantenerles al margen de la situación económica de la familia con el objetivo de ahorrarles problemas no les ayudará en nada en el futuro, y además sin su colaboración la situación generará más conflictos. Es recomendable que los hijos e hijas conozcan, con cifras y datos lo más reales posible, los ingresos y gastos de la familia, siempre teniendo en cuenta su edad. Se trata de que conozcan la realidad en la medida de lo posible, sin agobiarles, teniendo en cuenta que ellos no tienen los mismos elementos para contextualizar la situación (y en su caso relativizar) y ver la perspectiva de futuro, por lo que tendremos que ir adaptándolo en la medida en que vayan adquiriendo esos elementos.

Debemos **ser tolerantes con sus reacciones y empatizar con ellas**, desgraciadamente vivimos en una sociedad de consumo y con frecuencia los grupos de niños y niñas construyen su identidad alrededor de marcas o pautas de ocio.

Esta situación es una buena oportunidad para que los hijos e hijas, que cuando son pequeños no entienden el valor del dinero y no comprenden la relación que existe entre lo que se gasta y lo que se ingresa, **tomen conciencia de lo que supone el dinero, de cómo es necesario administrarlo y del concepto y el valor del ahorro.** Un aprendizaje que también será muy útil para sus vidas.

- En este sentido, **es muy útil dejarles participar en los procesos de decisión,** recogiendo sus propuestas sobre cómo ahorrar más en casa, por ejemplo, buscando actividades familiares que sean gratuitas, ahorrando en el consumo familiar (luz, agua, ropa, etc.), fomentando su creatividad para reciclar objetos, proponiendo actividades alternativas a sus amistades que no tengan coste, etc. Si les hacemos partícipes, se sentirán responsables y facilitaremos su proactividad y creatividad en la búsqueda de soluciones, por lo que estaremos fortaleciendo sus recursos y competencias para la vida. Además, será una buena oportunidad para fomentar otros aspectos igualmente importantes como el cuidado del medio ambiente, un ocio saludable, el deporte, la naturaleza, etc. en contraposición a un ocio de consumo. Colaborando se sentirán orgullosos y empoderados para manejar la situación y estos sentimientos podrán ayudar a mitigar sus posibles miedos.
- El desempleo supone también una oportunidad para **replantearse los valores que mueven a nuestra familia.** Frecuente-

mente estos valores no son explícitos y la dinámica estresante de la vida diaria no nos ha ofrecido tiempo ni tranquilidad para hacerlos conscientes. El desempleo nos ofrece tiempo para compartir, una joya de indudable valor que podemos aprovechar para cambiar pautas de reflexión y comunicación dentro de la familia. En este sentido algunas acciones que podemos llevar a cabo son:

- Enseñarles que **la propia valía no pasa por lo que uno "tiene" sino por lo que uno "es"**, es un regalo que podemos reforzar ahora y que les ayudará a no depender del consumo.
- En esa línea, **enseñarles que el ocio se puede llevar cabo sin consumir**, es decir, sin coste económico. Lo importante son las relaciones que se cultivan no las acciones. Es decir, por ejemplo, lo importante es compartir un tiempo afectivo con la familia o las amistades y, el lugar en el que se hace tiene un carácter secundario (por ejemplo, el campo, un museo o el cine).
- Demostrarles **la enorme importancia de valores como la solidaridad y la empatía**. La vivencia de la propia dificultad de la familia les puede ayudar a comprender y empatizar con los problemas de otras familias y niños. Es decir, si les gustaría que otros niños empatizarán con su situación, ellos han de empatizar con la de otros cuando se encuentren en momentos difíciles. Por ejemplo, es un buen momento para

poner en práctica actitudes solidarias desde la familia (voluntariado, acciones de apoyo, mercadillos, etc.).

- Compartir charlas sobre **los valores realmente importantes de la vida**: salud, familia, amistades, cariño, etc. cuestionando el poder del dinero y de lo material.
- La **necesidad de apoyos afectivos en los momentos difíciles**. Por ejemplo, la importancia de la familia extensa que, en muchas ocasiones, será una ayuda y apoyo fundamental en estas situaciones (abuelos, tíos, etc.).
- Una actitud positiva de **oportunidad de cambio y superación personal**; transmitiendo el mensaje de que los padres no son perfectos y que la vida a veces nos pone en situaciones de fracaso que forman parte de la misma, pudiendo salir de ella con una actitud positiva. Podemos enseñarles que ellos también podrán vivirlas y lo importante es seguir adelante. Se pueden poner ejemplos de personas famosas y ver películas de superación personal, transmitiendo el mensaje de que lo importante no es las veces que nos caigamos, sino las que nos levantemos.
- Enseñarles **la importancia del hábito y la constancia**, por ejemplo, en la búsqueda de empleo. No se trata de tener todo el tiempo del mundo, sino de cómo organizarlo para conseguir unos objetivos.

- Enseñarles la importancia de **buscar un equilibrio entre lo que uno desea y uno necesita**, logrando que se den cuenta de que ganar dinero quita también tiempo y energía para otras acciones. Y de aprender a priorizar nuestros objetivos, a tomar decisiones, a renunciar a algunos aspectos y a tolerar la frustración de no poder conseguir todo al mismo tiempo.
- Aprovechar y crear espacios de diálogo donde **adultos y niños podamos expresar nuestros sentimientos con sinceridad**. Estos intercambios serán perfectos para poder conocer cómo les afecta a nuestros hijos e hijas lo que digan los compañeros, lo que han visto en los medios de comunicación, si hay compañeros que viven situaciones parecidas, etc.

También son espacios idóneos para mostrar, en su caso, nuestra tristeza, frustraciones, miedos, etc. Recordemos que al enseñarles nuestras emociones les estamos enseñando a ellos a mostrarlas igualmente cuando lo necesiten y a saber que no existen temas de los que no se puede o debe hablar. Debemos contestarles a todas sus preguntas, inquietudes y miedos, transmitiéndoles la mayor tranquilidad posible. Recordando siempre adaptar nuestros mensajes e intensidad emocional a las edades de nuestros hijos e hijas. Nosotros somos los adultos y, como ya hemos señalado, ellos todavía no tienen la madurez suficiente para adoptar la perspectiva necesaria, por lo que no se trata de desahogarnos y descargar sobre ellos nuestros sentimientos sino de crear un espacio bidireccional de comunicación en el que ellos también

puedan conocerlos y podamos tener permiso frente a ellos para no ser “perfectos” ni tener que ocultarlos. Es importante también evitar una posible victimización de la situación, poniendo el foco continuamente en los aspectos negativos y en un estado de indefensión, por lo que hemos de intentar transmitir de forma general una actitud activa en el proceso, aunque de forma ocasional podamos tener y expresar momentos de más desánimo.

Si nuestros hijos e hijas son pequeños debemos hacer un esfuerzo por adaptar nuestros mensajes a sus capacidades e intereses. En este sentido podemos utilizar metáforas o cuentos donde destaquemos valores o conductas que les ayuden a entendernos. Por ejemplo, con respecto al “fracaso” del paro podemos ejemplificarlo con un deporte en el que pierdes pero luego te preparas para abordarlo con más ilusión, etc.

También podemos prevenir posibles escenarios de conflictos a los que nuestros hijos e hijas podrían verse expuestos (por ejemplo, comentarios negativos de sus compañeros con respecto a la situación en paro de su familia) sopesando con ellos podrían reaccionar con algunas respuestas concretas.

- Aprovechar para **hablarles del futuro** y de la relación que existe entre estar bien preparado académica y profesionalmente y encontrar trabajo en el mercado laboral, especialmente si nuestros hijos e hijas son adolescentes. Podemos ayudarles a reflexionar sobre sus intereses y perspectivas de estudio, sobre la importancia de la formación y de tener siempre una actitud continua de aprendizaje.

- Debemos estar especialmente alertas a que el estrés y la tristeza provocado por una prolongación del paro no nos impida **estar disponibles para nuestros hijos e hijas**. Si se sienten rechazados pueden volverse inseguros afectándoles en diversas áreas de su vida (el rendimiento escolar, las relaciones con la familia y las amistades), pudiendo provocar conductas disruptivas de llamada de atención que, unidas al estrés de los padres, favorecerían un ambiente familiar aún más complicado.
- Por último, recomendamos la visualización del vídeo editado por la asociación Hirukide, en el que se muestra como **la actitud y el apoyo de la familia es clave** para afrontar y superar la situación de desempleo. <https://www.youtube.com/watch?v=dm6k4EGPyGU>. Podemos aprovechar este material para conversar y reflexionar con ellos sobre las emociones y sentimientos conflictivos que puede provocar la situación de desempleo en la familia y como entre todos podemos, con la ayuda también de la familia extensa, ayudar a afrontar la situación con éxito. También podemos indagar cómo vivirían ellos si su padre o madre se acercara al colegio y cómo interpretan ellos la actitud del padre o madre en el vídeo. Este debate es un buen instrumento para crear un espacio de comunicación y fomentar su inteligencia emocional.

9. Estrategias para afrontar el desempleo

Sufrir el paro durante un periodo prolongado de tiempo genera a menudo efectos perjudiciales como ansiedad, pesimismo, sentimiento de fracaso... y, con mucha frecuencia, el aislamiento social.

Si estos efectos se prolongan en el tiempo pueden dar lugar a otros problemas más graves, por lo que es necesario desarrollar algunas estrategias para poder hacer frente a esta situación.

Tenemos que intentar evitar que el desempleo nos afecte nuestra salud mental y física porque eso nos empujara a un círculo vicioso donde nuestro propio estado depresivo nos impedirá buscar empleo, y por lo tanto, incrementa nuestro problema.

Necesitamos cuidar nuestro estado emocional y físico para poder seguir afrontando la búsqueda activa de empleo. En la medida de lo posible, debemos convencernos a nosotros mismos de que cualquier crisis puede convertirse en una oportunidad. Y que nuestra actitud positiva influirá decisivamente en la salida de la situación.

Claves para afrontar el proceso del desempleo

La escritora Seija Rankin en su obra "Guía para desempleados: cómo sobrevivir al paro sin volverse locos" (2013) aporta diversas claves para afrontar con éxito el proceso del desempleo.

- **Establecer pequeños objetivos a corto plazo.** Debemos ser conscientes de que la búsqueda de empleo es difícil y puede prolongarse en el tiempo. Ser conscientes nos ayudará a no caer en el desaliento. Debemos tener especial cuidado de que los objetivos laborales que nos planteamos no sean excesivamente ambiciosos, ya que podemos estar cerrándonos otras posibilidades más realistas. En este sentido, es más eficaz marcarse pequeñas metas menos ambiciosas.
- **Imponernos una rutina y evitar el sedentarismo.** Estar parado, lógicamente, no es sinónimo de estar ocioso y, por lo tanto, debemos intentar normalizar la jornada diaria: levantarse a la misma hora que cuando teníamos una jornada laboral, arreglarse y establecer un horario, disfrutar de la familia, salir con las amistades y continuar con nuestro ocio habitual. No debemos olvidar que el aislamiento social es nuestro peor enemigo. Por eso, en lo posible, debemos incluir en nuestra programación semanal el contacto con familiares y amistades. La propia búsqueda de empleo puede convertirse en una rutina en sí misma, con sus horarios y sus obligaciones. Pero no debemos obsesionarnos

con la búsqueda. Este “trabajo” debe tener un horario, con sus límites. Debemos seguir haciendo otras actividades en la vida diaria. Por otro lado, ejercer voluntariado en alguna ONG es una medida muy adecuada para sentirse útil y no caer en la rutina. El trabajo voluntario no solo es una oportunidad de ayudar a otros, también nos permite ejercitar nuestras habilidades. Por supuesto, debemos incluir la práctica de algún deporte de forma periódica. Nos ayudará a sentirnos mejor, física y mentalmente. En ningún caso, debemos apoltronarnos, manteniéndonos activos y practicando ejercicio físico.

- **Ser flexibles.** Es aconsejable tener varios objetivos y estrategias laborales al mismo tiempo. Ceñirse a una sola meta o metodología puede ser contraproducente. Por ejemplo, debemos tener varios modelos de currículum y ensayar diferentes procedimientos para mejorar en las entrevistas de trabajo, evitando posibles errores que nos ayuden a pulirla. En este sentido, debemos estar abiertos a la autocritica e introducir la evaluación dentro de nuestra metodología de búsqueda de trabajo.
- **Cuidar nuestros perfiles en las redes sociales.** Es muy útil tener un perfil en las redes sociales y portales de búsqueda de empleo si queremos aumentar las posibilidades de encontrar trabajo. Conlleva muchas ventajas; ganar visibilidad en el sector, ampliar y mejorar la red de contactos, etc. No olvidar tampoco las asociaciones que contribuyen a nivel local con su esfuerzo desinteresado.

- **Reducir los gastos.** Ante la nueva situación económica es necesario realizar un ajuste realista entre gastos e ingresos. Ser más conscientes de lo que gastamos y conocer cuántos gastos mínimos tenemos al mes nos ayudará a poner un marco a nuestras necesidades y a saber qué necesitamos conseguir para cubrir esos gastos mensualmente. Revisar nuestros contratos de luz, Internet, telefonía fija, seguro de coche, etc. puede ayudarnos a recortar. Buscar el ahorro en el consumo diario y reducir los gastos innecesarios.
- **Apuntarse en las ETT y agencias de colocación.** Aunque es cierto que las empresas de trabajo temporal, agencias públicas de colocación, y las bolsas de empleo están saturadas, es indispensable estar apuntado en las listas de solicitantes. Recordar que bastantes empresas suelen validar la información sobre un candidato cotejándola con las agencias de contratación. También es preciso que utilicemos un tiempo para la formación y la preparación para abrir el abanico de nuestras posibilidades laborales. Las agencias nos ayudarán a encontrar una oferta formativa gratuita. Otro recurso es estar atento a las ofertas públicas de empleo que recogen boletines como el BOE o el boletín de nuestra comunidad autónoma. Hacer lo mismo con organismos privados como colegios oficiales, cámara de comercio, confederaciones, consultoras de RRHH, etc.
- **Dejar nuestros malos hábitos.** En ocasiones, nuestra mayor dificultad para encontrar empleo somos nosotros mismos, nuestros

malos hábitos (vida sedentaria, negatividad, falta de autocrítica, etc.). Cambiar para mejorar implica comenzar a hacer las cosas de diferente manera.

- **Confiar en nosotros mismos.** Evitar los entornos que nos desmotivan y nos contagian su impotencia. Para cambiar y mantenernos motivados lo fundamental es confiar en uno mismo.
- **Ser proactivo.** Es muy importante tomar el control de nuestras vidas y ponernos en marcha para alcanzar nuestros desafíos. Tener esta actitud nos hará tomar las iniciativas, disfrutar más del proceso y asumir responsabilidades. Además de ayudarnos a tener éxito en la búsqueda de empleo, nos mantendrá más equilibrados y satisfechos. La actitud siempre será un ingrediente clave para superar obstáculos.

Financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Confederación Española de Asociaciones de
Padres y Madres de Alumnos

Puerta del Sol, 4 y 6º A | 28013 MADRID

Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92

ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es