

Parados, crisis y psicología / Guiones de radio

Protagonistas en la película:

- El propio trabajador afectado
- Su familia y amistades
- Los compañeros de trabajo
- Los empresarios/empleadores
- La sociedad/Administración Pública

Peligro de la etiqueta: "PARADO" –el hábito hace al monje-
No puede perder de vista que es un sujeto activo

Las reacciones dependen de cada persona, muy particulares (desde patologías hasta personalidades resistentes)

El desempleo es como un castigo. Golpe siempre habrá. Podemos atemperar la gravedad.

Hacer el duelo. Identificar, autorizar y expresar las emociones (rabia, tristeza, ansiedad, etc)

Importante las atribuciones, las creencias y las expectativas que hace (quien tiene la "culpa", "no hay salida", "no voy a encontrar nada", "soy un inútil", "todos son unos cabrones", etc).

Cadena cíclica pensamientos <--> emociones < -- > conductas

AFRONTAMIENTO:

Depende de cada persona

Recuperar el control / la sensación de control:

- Rutinas y horarios
- Pequeñas actividades (juegos y deportes, reparaciones, "chapuzas", etc)

Hacer inventario de las capacidades y recursos propios

Movilizar la red de apoyo social (familia y amigos): para apoyo / trabajillos / búsqueda empleo

Ajustar con papel y lápiz los gastos a las posibilidades reales

Planificar y gestionar el tiempo, incluido el descanso y el ocio. Trabajar con plazos realistas (en situaciones normales se viene tardando entre 3 meses y 1 año para encontrar trabajo).