



AUTOAYUDA PARA DESEMPLEADOS



«Lo mejor es buscar apoyo en los contactos y dejar buena imagen en la empresa»
Javier del Riego, formador en tecnologías.



«Fue un mazazo, pero el mismo día de mi despido empecé a tomar notas para poner la mente en orden» Máximo Sant, editor.

Parados en acción

El desempleo convierte en escritores ocasionales a profesionales de todo tipo, que cuentan en libros, redactados en primera persona, sus periplos vitales ante la búsqueda de trabajo. Esperan así ayudar a otros desempleados.

POR **JUAN FERNÁNDEZ**

El paro está dando lugar a situaciones personales insospechadas. Pasar de golpe del frenesí laboral al dique seco es un cambio que desubica al más templado. La rutina salta por los aires, las expectativas se van al traste. Ante el desconcierto, la tentación de la depresión es grande. Una forma de conjurar ese peligro consiste en contarlo. En los últimos meses han aparecido varios libros protagonizados por parados que narran en primera persona la experiencia que les ha tocado vivir. Pero no lo hacen desde el fatalismo, sino destilando optimismo y con la esperanza de ayudar. El paro los ha convertido en escritores ocasionales. Y, curiosamente, hoy todos están trabajando de nuevo.

«Para mí escribir fue una forma de terapia», resume Máximo Sant, autor de *Te han despedido. ¡Enhorabuena!* (Zenith). El 11 de marzo del año pasado, la editorial donde trabajaba le anunció que prescindía de sus servicios. «Fue un mazazo, pero esa misma noche, después de cenar, me senté a escribir. Al principio solo eran notas para poner la mente en orden», recuerda. Lo que empezó como una técnica de autoayuda acabó convertido en un libro cuando entendió que aquellas páginas podían tener utilidad para otros desempleados. «He trabajado en selección de personal y sé cómo

piensa el que está al otro lado en una entrevista de trabajo», razona.

Combinando sus vivencias de parado con consejos prácticos para guiar la búsqueda de empleo, Sant articuló un manual escrito en primera persona y contagiado de espíritu positivo. «Un optimista ve una oportunidad en cada calamidad. En una situación como el paro, el ánimo lo es todo», explica el autor, quien actualmente dirige su propia empresa de comunicación.

Lo último que imaginaba hace un año Javier del Riego, formador en tecnologías, era que acabaría escribiendo un libro. Menos aún sospechaba que la multinacional donde trabajaba en Madrid lo iba a poner en la calle de la noche a la mañana. Sin embargo, una cosa le llevó a la otra. «Cuando me quedé en paro pensé que podría ser interesante contar esta experiencia. Un día se lo comenté a un amigo editor, me animó y me puse a escribir», recuerda el autor de *Y ahora ¿qué hago? El directivo despedido* (PC Editorial).

Dos meses de redacción, a razón de cinco horas diarias, le sirvieron para llenar de ocupación su tiempo desocupado, ahuyentar la depresión y poner en orden los consejos prácticos que le daría a una persona que acabara de caer en su situación. Su fórmula para hacer frente al despido pasa por buscar apoyos en la red de contactos y dejar una buena imagen



«Es una fase provisional en la que se aprende mucho» Magdalena Rosselló, autora de *Punto y seguido* con otros seis parados.

en la empresa que se acaba de abandonar, «por aquello de que la vida da muchas vueltas», apunta.

Los siete coautores de *Punto y seguido* (Empresa Activa) se conocieron en la agencia de *outsourcing* donde les enviaron sus compañías como paso previo a despedirlos. Entre charlas sobre

búsqueda de empleo, a Ramón Balsells, ingeniero energético, se le iluminó la bombilla. «Nos propuso a un grupo de parados que redactáramos un manual contando lo que habíamos aprendido», recuerda Magdalena Rosselló, una de las autoras.

Y ya puestos, ¿por qué no escri-

bir un libro a partir de nuestras experiencias? Entre Balsells, Roselló, y cinco parados más -Diego Boluda, Ana López, Aranzazu Montes, Tom Storey y Concha Zancada-, la idea maduró hasta acabar convertida en el cuaderno de bitácora de un parado ficticio, de nombre Juan, que cuenta lo que le sucede desde que es despedido hasta que vuelve a encontrar trabajo. Su testimonio parte del periplo vital por el que han pasado sus autores, hoy todos de nuevo colocados. No les gusta la palabra *paro*. «Solo se trata de un proceso de transición personal y profesional, y lo mejor es verlo así, como una fase provisional de la que se puede aprender mucho», avisa Roselló.

Autoestima poco sólida

El protagonista de *Eduardo, estás despedido!* (Alienta) también es ficticio, aunque su testimonio -escrito en primera persona y a modo de diario- transpira sinceridad. Su autor es Ignacio Álvarez de Mon, profesor del Instituto de Empresa que, en su oficio de *coach* y consultor, ha atendido a infinidad de profesionales que se han sentido paralizados cuando han topado con una situación de crisis como el paro. «Hay que detenerse a pensar que es lo que a uno realmente le interesa. Muchos tienen su autoestima puesta en fundamentos poco sólidos», señala el experto. Su experiencia le dice que la gestión de una crisis de este tipo depende más de la actitud que de las técnicas de búsqueda laboral. «Conozco a mucha gente que ha logrado convertir el paro en una situación positiva de la que han salido reforzados. Lo importante no es lo que te pasa, sino cómo te tomas lo que te pasa», subraya. ■