

Si estás desempleado...

EVITA EL DESÁNIMO Y NO TE AÍSLES

¿Has perdido tu trabajo? Es lógico que te sientas culpable y que afecte a tu estado de ánimo y tu autoestima. Como señalan los autores de *Punto y seguido. Cómo gestionar el desempleo y crear nuevas oportunidades profesionales* (Empresa Activa), probablemente pasarás un periodo de duelo en el que te sentirás desorientado. Para evitarlo o minimizar su efecto, te conviene:

Relativiza tu situación. Piensa que solo se trata de una situación temporal y que hay mucha gente en tus mismas circunstancias que optan por seguir adelante con optimismo.

Dedica las horas correspondientes a tu jornada laboral a buscar empleo, pero respeta el tiempo libre y los fines de semana.

No te quedes en casa todo el día; arréglate y sal a pasear, comprar, realizar activida-

des culturales, visitar a los amigos... Y haz ejercicio físico para generar endorfinas: te harán sentir mejor.

Aprovecha el tiempo de desempleo para retomar o iniciar aquella actividad que tanto disfrutas y para la que no encontrabas tiempo cuando trabajabas.

Queda con algún amigo que sea positivo para conversar sobre lo que sientes. Llámale cuando te sientas desanimado porque, por ejemplo, no te llaman para ninguna entrevista o has sido rechazado en la última que hiciste.

Dedica tiempo a tu familia, amigos y vecinos. Aprovecha para conocerles mejor y saber cuáles son sus necesidades; así podrás tratarles mejor cuando vuelvas a trabajar y no tengas tanto tiempo para ellos de nuevo.

