

Cómo arreglárselas



Linda A. Boelter y
Joan E. LeFebvre

Cómo satisfacer las necesidades personales

Perder su trabajo o enfrentarse con una reducción considerable

de sus ingresos es uno de los acontecimientos más estresantes que una persona puede sufrir. El desempleo, así como un desastre, el divorcio o la muerte de una persona amada pueden tener efectos devastadores que provocan reacciones similares.

La reducción de los ingresos es estresante

Durante una crisis personal, es posible que usted se sienta tenso/a y enfadado/a. Puede que tenga cambios de ánimo y que arremeta contra otros. Los sentimientos de frustración pueden llevar a peleas en la familia. O, es posible que se sienta deprimido o esté desanimado. Posiblemente otros miembros de la familia compartan algunas o todas sus emociones, directa o indirectamente. Además de sobrellevar sus propios sentimientos de pérdida y preocupación, puede que los otros miembros de la familia tengan que enfrentarse con la depresión, la frustración y la ira de usted.

Al reconocer sus fuertes emociones y al comprender por qué están presentes, usted puede ser capaz de enfrentarlas de forma positiva. Negarse a aceptar sus sentimientos, puede causarle daño físico y emocional.

El primer paso para aceptar los sentimientos es separar e identificar sus emociones. Algunos sentimientos, a menudo aquellos que son dolorosos, pueden ser tan profundos que posiblemente usted ni siquiera se dé cuenta de que existen.

La ira tiene muchas causas

Una de las primeras emociones que probablemente usted identifique será la ira. Esta poderosa emoción a menudo se considera negativa. La ira sin control puede intensificarse convirtiéndose en una cólera que puede estallar en arrebatos emocionales dañinos o puede ser desatada contra los miembros de la familia.

La ira puede ser una bomba de tiempo emocional que estalla cuando es provocada por cosas insignificantes como una pelea entre los niños o cuando su pareja pregunta cómo le fue en la búsqueda de trabajo hoy.

Cuando usted examine lo que se encuentra más allá de la ira, es posible que usted empiece a descubrir muchas otras emociones que están escondidas. La ira puede derivarse de sentimientos de fracaso, el sentirse que no es valorado/a, el sentirse explotado/a, manipulado/a, que no es amado/a o que ha sido humillado/a. Puede ser causada por sentimientos de impotencia, falta de valor, frustración, ansiedad, culpabilidad, miedo o resentimiento.

Una vez que usted empiece a examinar la variedad de sentimientos que existen debajo de la ira y comience a comprender los sentimientos escondidos, usted puede encontrar maneras de expresar sus sentimientos en forma positiva.

Cómo librarse de la ira

- **Pregúntese si su ira es razonable.** ¿Espera usted demasiado de sí mismo/a o de otros? ¿Está viendo la situación de manera objetiva?
- **Examine su reacción a la ira.** ¿Había justificación para esa conducta? ¿Le causó un aumento de tensión o amenazó sus relaciones con los que lo/a rodean? Si es así, busque inmediatamente maneras más apropiadas de descargar su ira:
 - Hable con otros acerca de sus sentimientos
 - Cambie lo que pueda cambiar de su situación.
 - Use técnicas de relajación para descargar la tensión.
- **A menudo la ira es impulsada por la inculpación.** El sentirse culpable o el echarle la culpa a otros es una manera de evadir el verdadero problema. La energía que usted gasta inculpando puede usarse mejor para tratar de comprender sus sentimientos.

El daño a la autoestima

El sentirse bien consigo mismo/a o el tener un alto nivel de autoestima es una de las cualidades más valiosas que usted puede tener. Se relaciona con nuestros sentimientos de aptitud y de éxito.

Es más fácil tener sentimientos positivos acerca de uno mismo cuando las cosas van bien. Cuando la vida se vuelve difícil, a menudo uno pierde algo de su autoestima y empieza a tener dudas sobre uno mismo.

Ya sea ésta la primera vez que usted está sin trabajo o haya usted ya estado desempleado antes, es posible que tenga una sensación de pérdida que vaya más allá de la pérdida de un cheque de pago. El trabajo contribuye a nuestro sentido de identidad. El trabajo nos ayuda a definir quiénes somos y nos hace parte de la comunidad. El trabajo nos ayuda a sentir que pertenecemos y que somos importantes porque tenemos algo que contribuir.

En muchos aspectos, el perder un trabajo es como perder una parte de sí mismo. Su estilo de vida cambia repentinamente. Los horarios y las rutinas que controlaban una gran parte de su tiempo ya no existen. Se pierde el contacto con ex colegas y amigos.

Muchas personas sin empleo cuentan que han pasado por un proceso de pena y duelo por la pérdida de su trabajo. Esta pérdida se caracteriza por etapas de negación, de ira, de depresión y, finalmente, de aceptación. Con la ayuda de aquéllos que los rodean, la mayoría de las personas encuentran tarde o temprano maneras de enfrentarse con sus sentimientos. Hacen ajustes que las ayudan a recuperarse de la pérdida y a ponerla en perspectiva.

Cómo sobrellevar la tensión

Cuídese para poder sobrellevar mejor el desempleo. Mantenga la salud de su cuerpo. Coma comidas equilibradas, duerma lo suficiente y haga ejercicio en forma regular. Trate de tomarse un respiro de la situación estresante. Éstas son algunas sugerencias:

- Salga a caminar.
- Haga ejercicio o participe en otra actividad física.
- Tome tiempo para sí mismo/a. Tómese un baño largo o una ducha relajante o entreténgase con su pasatiempo favorito.
- Escuche música.
- Trabaje en el patio o en el jardín.
- Practique técnicas de relajación simples para reducir la tensión excesiva en los músculos.

Técnicas de relajación fáciles

Respiración más lenta

Reduzca la respiración tratando de hacer menos inhalaciones por cada 60 segundos. Cuando usted empiece a sentirse tenso/a, tómese unos minutos para reducir su respiración a aproximadamente de 3 a 6 inhalaciones por minuto. Trate de demorarse más con las exhalaciones que con las inhalaciones.

Ejercicio para los hombros

Trate de tocarse las orejas con los hombros. Mantenga esta posición contando hasta 4. Luego baje los hombros. Ahora haga girar cada hombro separadamente hacia atrás. Haga este ejercicio con cada hombro de 5 a 10 veces. Luego hágalo con los dos hombros al mismo tiempo.

Masaje

Masajee la parte de atrás del cuello, concentrándose en la parte que parece más tensa. Junte los pulgares en frente del cuello y masajee los dos lados de la columna vertebral, dejando que la cabeza descansa flojamente sobre los dedos que están masajeados. Use los dedos para masajear por el nacimiento del pelo y bajo la mandíbula y los pómulos.

Su red de apoyo

Los amigos, los parientes, y las otras personas en quienes usted busca consuelo, consejos o ayuda forman su red de apoyo informal. Ellos ayudan de muchas maneras. Por ejemplo, pueden:

- Escuchar sus preocupaciones.
- Pensar en ideas y ayudar a pensar en planes alternativos.
- Consolarlo/a cuando se sienta deprimido/a.
- Ayudarlo/a con las necesidades materiales.

Para ayudarlo/a a identificar su red de apoyo, conteste las siguientes preguntas:

- ¿Quién lo/a escucha cuando usted necesita alguien con quien hablar? ¿Con quién comparte usted las buenas o las malas noticias?
- Cuando usted tiene un problema o necesita consejos ¿con quién habla?
- ¿Quién lo/a apoya?
- ¿Quién lo/a ayuda a tomar decisiones cuando necesita pensar en todas las alternativas y en sus consecuencias?



Las personas que usted identificó son una parte importante de su vida. **Usted depende de ellas. Piense en las personas que nombró y hágase estas preguntas:**

- ¿Hay una o dos personas cuyos nombres aparecen más a menudo?
¿Está usted dependiendo demasiado de estos miembros de su red de apoyo?
- ¿Tiene usted necesidades que no están siendo satisfechas? ¿Cuáles de estas necesidades son más importantes para usted en este momento?
- ¿Qué otra persona podría satisfacer las necesidades que usted tiene?
- ¿Qué cosas podría hacer para ampliar su red de apoyo?

Al recurrir a otros y al sacar provecho de ese apoyo y esa amistad, usted puede ganar la fortaleza para enfrentarse con sus problemas y la habilidad para hacerse cargo de la situación.

Cuando se necesita ayuda profesional

A veces las cosas se ponen tan difíciles o están tan descontroladas que es posible que usted necesite pedir ayuda profesional. Todas las comunidades tienen recursos tales como médicos de la familia, profesionales de salud mental, grupos de apoyo y miembros del clero. Ellos pueden ayudarlo/a a sobrellevar niveles muy altos de tensión y el trauma físico y emocional que a menudo la acompaña.

Los siguientes síntomas indican la necesidad de ayuda profesional:

- Sentimientos de depresión (llorar sin razón, falta de concentración, cambios en el apetito, fatiga, falta de cuidado personal o una sensación de que no quiere hacer nada)
- Cambios en los hábitos del sueño (Dormir demasiado, dificultad para quedarse dormido/a o despertarse muchas veces durante la noche)
- Abuso de los miembros de la familia.
- Pensamientos de suicidio.
- Alucinaciones (oír voces o ver cosas que no existen)
- Tomar cantidades excesivas de alcohol o usar drogas.

- Sentimientos de culpabilidad en que siente que no es un buen padre o una buena madre para sus niños.
- Se siente aislado/a. (No tiene a nadie con quién hablar y tiene una necesidad intensa de hablar con alguien).
- Tiene ataques de pánico o dificultad para respirar.
- Se siente abrumado/a por la vida.

Antes de que sus problemas se vuelvan demasiado grandes para manejarlos, busque a un asesor calificado que los ayude a usted y a su familia a sobrellevar esta crisis. Un asesor puede ayudarlo/a a manejar sus temores, a ajustarse a su situación actual y a planear en forma adecuada para el futuro. Es posible que el seguro médico ayude a pagar por los gastos de asesoramiento. Algunos asesores cobran honorarios que se basan en una escala reducida que depende de su habilidad para pagar. Los miembros del clero u otros recursos comunitarios pueden ofrecer asesoramiento gratis.

Resumen

- **Reconozca sus sentimientos;** no trate de ignorarlos. Aunque a veces es doloroso, el enfrentar los sentimientos y el examinar su situación en forma realista son pasos importantes para poder sobrellevar una crisis.
- **Hable con su familia.** Es posible que los sentimientos y la tensión que usted está experimentando sean compartidos por otros miembros de la familia. Cuando ustedes hablan, pueden expresar, descargar y aceptar sus sentimientos de maneras constructivas. Juntos ustedes pueden darse apoyo y consuelo mutuos, lo que puede ayudar a desarrollar una autoestima más positiva.
- **Use su red de apoyo.** El hablar con otras personas que han estado o están en situaciones similares puede darle el apoyo que necesita.
- **Tómese respiros para la salud mental y para el buen estado físico.** Piense en maneras de reducir la tensión emocional. Tome tiempo para hacer las cosas que le gustan. Incluya ejercicio regular en su rutina diaria.

- **Saque el mayor provecho de su tiempo.** No adquiera el hábito de dormir tarde o de pasar el tiempo enfrente de la televisión. ¿Cuántas veces en el pasado deseó usted tener más tiempo para pasarlo con sus niños, para trabajar en proyectos de la casa, para visitar a amigos, ir a pescar o ponerse al día con la lectura?
- **Busque ayuda profesional si es necesario.** Los sentimientos y la tensión asociados con la pérdida de un trabajo son muy poderosos y es posible que le sea difícil enfrentarlos solo/a. Hablar con un profesional calificado puede ayudarlo/a a procesar los sentimientos y a restablecer su autoestima.



Recursos

Para obtener ayuda con el trueque...

Consulte estos boletines informativos en esta serie, en inglés o en español:

Cómo decidir cuáles son los gastos más importantes (B3459-01S)/
Setting spending priorities (B3459-01)

Cómo gastar menos (B3459-02S)/
Strategies for spending less (B3459-02)

Cómo decidir qué cuentas pagar primero (B3459-03S)/
Deciding which bills to pay first (B3459-03)

Comunicación con los acreedores (B3459-04S)/
Talking with creditors (B3459-04)

Cómo asegurarse de que la familia tenga donde cobijarse (B3459-05S)/
Keeping a roof overhead (B3459-05)

Cómo pagar por el seguro que necesita (B3459-06S)/
Meeting your insurance needs (B3459-06)

El trueque (B3459-07S)/
Bartering (B3459-07)

Cómo sacar el mayor provecho de lo que tiene (B3459-08S)/
Making the most of what you have (B3459-08)

Cómo decidir si la protección por bancarrota es una buena opción para usted (B3459-09S)/
Deciding if bankruptcy is an option for you (B3459-09)

Cómo satisfacer las necesidades personales (B3459-10S)/

Taking care of yourself (B3459-10)

Cómo puedes ayudar cuando tu papá o tu mamá está sin empleo (B3459-11S)/
How you can help when mom or dad is unemployed (B3459-11)

Cómo ayudarles a los niños a sobrellevar las dificultades (B3459-12S)/
Helping children cope (B3459-12)

Las agencias comunitarias pueden ayudar (B3459-13S)/
Community agencies that can help (B3459-13)

Búsqueda de trabajo—Tenga cuidado con las estafas (B3459-14S)/
Looking for a job—Watch out for scams (B3459-14)

Dónde conseguir ayuda para encontrar empleo (B3459-15S)/
Where to go for help finding a job (B3459-15)

Cómo iniciar su propio negocio (B3459-16S)/
Starting your own business (B3459-16)

Derechos de Autor © 2006 Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando a través de la división de Cooperative Extension de la University of Wisconsin-Extension. Derechos reservados. Dirija sus preguntas sobre los derechos de autor a: Manager, Cooperative Extension Publishing, 432 N. Lake St., Rm. 103, Madison, WI 53706.

Autores: Linda A. Boelter, profesora emérita, Family Development Department, University of Wisconsin-Extension y Joan E. LeFevre, profesora, University of Wisconsin-Extension y agente para la vida familiar en los condados de Vilas, Forest, y Florence.

Revisores: Marsha A. Goetting, CFP®, profesora y especialista en economía familiar de la Extensión, Montana State University; Michael Gutter, profesor ayudante y especialista en el manejo de finanzas familiares, University of Wisconsin-Extension; y Elizabeth Kiss, especialista en el manejo de recursos para la familia, Purdue University.

Producido por Cooperative Extension Publishing, University of Wisconsin-Extension.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA) proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA).

Esta publicación está disponible en español o en inglés en la oficina de la UW-Extensión de su condado en Wisconsin (www.uwex.edu/ces/cty) o en la Cooperative Extension Publishing. Para hacer su pedido, llame gratis al 1-877-WIS-PUBS (877-947-7827) o visite nuestro sitio web en ecommerce.uwex.edu.

Cómo arreglárselas cuando no tiene trabajo: Cómo satisfacer las necesidades personales (B3459-10S)