

¿Por qué hay miedo a decir que estamos en paro?



Aunque se intente negar la evidencia, lo cierto es que hay cientos de miles de trabajadores, profesionales y también ejecutivos que sienten miedo o vergüenza a decir que están en paro. ¿Por qué? «Los individuos necesitamos sentir que aportamos algo y que somos útiles. Por ello el desempleo es una de las adversidades que más daño emocional hace», explica Belén Varela, directora de la empresa RH Positivo y experta en la gestión del optimismo en las organizaciones. El afectado por la situación, según los expertos consultados, debe cambiar su *chip*. Esta circunstancia hay que sentirla como una oportunidad o aumentar las posibilidades en el mundo laboral. Verla de una u otra manera depende de la persona, explica Ángela Dávila, coordinadora de selección del grupo Arestora. Laura Seara, ex secretaria de Estado de Igualdad y socia de Red Talento Consultoras, advierte que ese miedo se corresponde con una percepción errónea que relaciona el no tener trabajo con una situación de debilidad, entre otras cosas, frente a la negociación de salarios. Entiende que en un país como España las

relaciones laborales hay que redimensionarlas e intentar acabar con que movilidad es sinónimo de precariedad.

Iago Pereiró, del despacho Caruncho, Tomé y Judel, advierte que en redes sociales la definición «estoy en paro» se ha sustituido por la de «estoy en búsqueda activa de empleo». Es importante definir nuevas situaciones para saber cómo las afrontamos, y esa «búsqueda activa» transmite un mensaje de proactividad hacia los empleadores. Pereiró aconseja que ante la finalización de una relación laboral, tratemos de normalizar la nueva situación. «No temer —recalca— el qué dirán sino ex-

teriorizar que nos encontramos ante un nuevo escenario y hacer uso del boca a boca para tratar de captar el interés de alguien, que conoce a alguien, que nos puede poner en contacto con un empresario que está buscando un perfil que se adecúa o que, sin habérselo planteado con anterioridad, se despierta con el convencimiento de que podría ser una buena idea contar con una nueva incorporación en su plantilla».

El experto advierte de la necesidad de cuidar las redes sociales, tanto las virtuales como las personales. «Los procesos de selección actuales se han protocolizado de tal forma que se han vuelto rígidos, impersonales y distantes. Hagámonos más humanos, más cercanos. Que afrontar una situación de búsqueda de empleo nos aproxime más a la gente y nos sirva, al menos, para mantener vivos nuestros contactos. Al final, primará la valía profesional, como tiene que ser, pero no permitamos que el desconocimiento de nuestra situación nos cierre puertas».

Belén Varela aporta: «Decir que estás en búsqueda de empleo no es malo, pero que esa circunstancia sea la que te define en redes sociales, sí. «Buscar empleo —aclara— no es una profesión, y no debe ser el título de tu descripción profesional. Lo primero que un potencial empleador debe ver es tu profesión, pero no una circunstancia puntual». Y estar en el paro, lo es.



ILUSTRACIÓN **MARÍA PEDREDA**