

El trabajo interviene en la construcción de la identidad

El trabajo no sólo aporta ingresos. Es un elemento principal de la autoestima.
Elsa Wolfberg (Psiquiatra)

Amar y trabajar son acciones involucradas en la construcción de la identidad, sostenía Sigmund Freud. ¿Qué procura el trabajo? Da medios económicos. Permite pertenecer a un sector de la sociedad con apoyos mutuos y ampliar conocimientos. Otorga una oportunidad para ejercer aptitudes y capacidades. Brinda confianza para afrontar problemas. Es un elemento principal de la autoestima. Representa un lugar desde el cual construir y sostener la identidad, perseguir ideales y proyectos. Provee de capital social, explora otras facetas de la personalidad y estructura el tiempo.

A la luz de estos ejes, se comprende el efecto de la pérdida del empleo en todos los ámbitos del ser humano: la relación con uno mismo en la afección de su autoestima y su organización del tiempo, en sus vínculos familiares –por tener que delegar en otro miembro la provisión de medios de vida– y la sensación de pérdida de autoridad, que algunos hombres “compensan” con reacciones violentas, sostenidas incluso por la ingesta de alcohol, en un intento de recomponer su rol protagónico.

En el área social, quienes pierden el empleo se ven y se sienten aislados, siendo el aislamiento uno de los serios riesgos que pueden llevar a la depresión.

El trabajo aporta ingredientes que generan salud mental y crecimiento personal, pero en nuestra sociedad puede ser fuente de sufrimiento y afección en varios casos: cuando es una condición crónica en la que las demandas percibidas por el sujeto son mayores que los recursos. En ese caso, el sujeto va al “burnout” (sentirse “quemado”) a la depresión o a un accidente. Cuando la situación de trabajo es inestable y el sujeto siente la amenaza de perderlo, expresa su sufrimiento principalmente con síntomas corporales.

Estrés

El estrés por el desempleo, y más si es después de los 45 años, con el miedo consiguiente de la todavía mayor exclusión del mercado laboral, con el tiempo puede afectar los sistemas biológicos del afrontamiento: el inmune, el metabólico, el cardiovascular y el nervioso, provocando enfermedades crónicas no transmisibles o infecciones, pérdida de memoria y capacidad de concentración, entre otros efectos.

Es prioritario prevenir el aislamiento y procurar una red de sostén afectivo familiar o de amigos para sostener el coraje de reciclarse y reingresar al circuito laboral. Reingresar no sólo supone un empleo formal, también puede ser apostar creativamente a un emprendimiento productivo, y si es compartido, o grupal, o colectivo, tanto mejor.