

FUNDACIÓN 1 DE MAYO

Estudios

81 · FEBRERO 2014



**DESEMPLEO
Y SALUD**

WWW.1MAYO.CCOO.ES

DESEMPLEO Y SALUD

FUNDACIÓN 1º DE MAYO
C/ Longares, 6. 28022 Madrid
Tel.: 91 364 06 01
1mayo@1mayo.ccoo.es
www.1mayo.ccoo.es

COLECCIÓN ESTUDIOS, NÚM: 81
ISSN: 1989-4732

© Madrid, Febrero 2014

DESEMPLEO Y SALUD

AVANCE DE RESULTADOS DE UNA INVESTIGACIÓN
CUALITATIVA ACERCA DE LAS CONSECUENCIAS DEL DESEMPLEO

ENRIC SANCHIS

Director del Equipo de Investigación, Universidad de Valencia

DESEMPLEO Y SALUD

La medicina social y los estudios de salud pública llevan décadas acumulando evidencia empírica sobre la asociación estadística entre el paro y diversas patologías físicas y mentales [Warr, 1987] que a veces desaparecen con la vuelta al empleo [Kessler y otros, 1988]. La Organización Mundial de la Salud lo incluye —sobre todo el de larga duración, que “tiene efectos particularmente perjudiciales para la salud física y mental”— entre los determinantes sociales de la salud, y recientemente ha reconocido que entre una cosa y otra hay vínculos causales [WHO, 2013]. Así que, aunque el trabajo también mata, hoy día sabemos sin ninguna duda que “estar desempleado incrementa la probabilidad de padecer enfermedades crónicas, depresión, trastornos de ansiedad y muerte prematura, además de fomentar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas” [Boix, 2012]. En febrero de 2012 la Federación de Asociaciones para la Defensa de la Salud Pública publicó un breve pero riguroso (dos docenas de referencias científicas) folleto divulgativo que ofrece una magnífica visión panorámica del problema.

En España los parados consumen el doble de psicofármacos que los ocupados, y las organizaciones que se dedican a repartir alimentos entre los sectores más afectados por la crisis vienen detectando hace tiempo que muchos de quienes acuden a ellas en busca de ayuda requieren también apoyo psicológico. De 2006-07 a 2010-11, la proporción de los que presentaban síntomas de depresión severa entre quienes fueron a consultar al médico de cabecera a su centro de atención primaria aumentó en casi veinte puntos porcentuales. También aumentó, pero no tan fuertemente, la de los afectados por depresión leve, ansiedad y consumo excesivo de alcohol. Al menos una parte de estos cambios puede atribuirse inequívocamente al experimentado por el desempleo [Gili y otros, 2013]. Y al observar la evolución de la tasa de paro y la de suicidios masculina entre 1980 y 2005, se aprecia cierta correspondencia entre las oscilaciones de una y otra [Stuckler y otros, 2009]. La Organización Mundial de la Salud también ha reconocido la asociación entre ambos fenómenos en gran parte de Europa [WHO, 2011]. Datos más recientes apuntan en la misma dirección: “La tasa de suicidios entre los varones españoles aumentó significativamente entre 2007 y 2010, con un total de 400 suicidios por encima de lo que cabía prever a partir de las tendencias preexistentes [Stuckler y Basu, 2013]. Según el INE [2014], en 2012 el suicidio fue la principal causa externa de muerte. Acabaron con su propia vida 3.539 personas, un 11,3% más que en 2011. La tasa fue la más alta desde 2005, y el suicidio la primera causa de muerte entre los hombres de 25 a 34 años: provocó el 17,8% del total de fallecimientos en esta franja de edad.

Stuckler y Basu, dos veteranos estudiosos de la relación entre salud y economía, han recopilado datos sobre la evolución de los suicidios —que “solían ir de la mano de la pérdida del trabajo”— en diversos países durante la crisis que comenzó en 2007. En Grecia la tasa de suicidios se ha duplicado. “Calculamos que en Italia [hasta 2010] se habían producido al menos quinientos nuevos casos de suicidio e intentos de suicidio más de lo que cabría haber esperado de haberse mantenido la pauta anterior a la recesión”. Siempre hasta 2010, en Reino Unido los suicidios aumentaron en más de mil, y en Estados Unidos hubo 4.750 suicidios adicionales. Los mismos autores estiman “que España ha sufrido nada menos que 400.000 casos de depresión debido a los actuales niveles de desempleo” y que quienes han perdido su vivienda tienen una probabilidad tres veces mayor de acudir al médico con síntomas de depresión aguda. “En Estados Unidos, durante la Gran Recesión el consumo de antidepresivos se incrementó hasta el punto de que a un 10 por ciento de la población adulta se le prescribieron estos fármacos”. En el Reino Unido, entre 2007 y 2009 aumentó en un 22 por ciento; y en España, durante el mismo periodo, “la cantidad de personas que consumían antidepresivos habitualmente aumentó en un 17 por ciento”.

En resumen, siempre según estos dos especialistas, “desde el siglo XIX se sabe que las recesiones y el desempleo están ligados a un riesgo marcadamente mayor de suicidio. [...] El desempleo es uno de los principales factores de riesgo en la depresión, la ansiedad, el insomnio y las autolesiones. La pérdida de un trabajo puede precipitar a alguien a la depresión, sobre todo en el caso de personas desprovistas de ayudas sociales o que están solas. Las personas que buscan trabajo tienen aproximadamente el doble de probabilidades de poner fin a sus vidas que las que están empleadas”. En igualdad de circunstancias demográficas y socioeconómicas la tasa de mortalidad de los parados es más alta que la de los ocupados [Martikainen y Valkonen, 1996].

La psicología social refuerza cuanto se viene diciendo, y también en España señala que el desempleo combina mal con la integridad mental [Blanch, 1990; Álvaro, 1992; Álvaro y Fraser, 1994; Buendía, 2010] incluso cuando no hay graves problemas económicos de por medio, ya que factores como el lugar que ocupa el trabajo en la escala de valores y en la identidad social del individuo también desempeñan su papel. La figura del parado es contemplada casi inevitablemente con cierta ambigüedad. Medio víctima medio culpable, puede decirse que soporta una especie de estigma. Si bien en tiempos de recesión y desempleo masivo ese estigma no puede sino debilitarse, en el fondo se sigue pensando que a fin de cuentas quien no trabaja es porque no quiere; en el mejor de los casos porque no sabe cómo o dónde buscar trabajo o porque hay algo en él que no funciona y lo hace poco atractivo para el empleador. El parado sabe que esta percepción goza de cierta credibilidad, entre otras razones porque probablemente él mismo la compartía cuando trabajaba. En consecuencia, su estabilidad mental, autoestima y confianza en sí mismo corren el riesgo de resultar afectadas. Así, la prevalencia de problemas psicológicos entre los parados es más del doble que entre los ocupados [Karsten y Moser, 2009].

Todas estas cuestiones no podían dejar de estar presentes en la entrevista, y la impresión general que se obtiene al escuchar los testimonios registrados al respecto es que la mayoría de la gente lo pasa mal en el paro, algunos incluso muy mal. Ahora bien, debe recordarse, primero, que el instrumento utilizado en la investigación ha sido la entrevista abierta semiestructurada en torno a varios temas, no un cuestionario específicamente enfocado al ámbito de la salud (como es el caso del *General Health Questionnaire* británico); segundo, que los 88 entrevistados no son estadísticamente representativos del conjunto de parados; y tercero, que uno puede estar dispuesto a desnudarse ante su médico pero no ante un extraño. De hecho, mientras algunos parados parecen haber utilizado la entrevista como una oportunidad de hacer terapia, otros se han mostrado reticentes a extenderse sobre cuestiones que consideran íntimas o les resultan dolorosas. Por tanto aquí no se pretende determinar cuántos parados tienen problemas de salud, ni siquiera entre los entrevistados; menos aún ponderar el peso del factor desempleo (que siempre actúa en combinación con otras circunstancias individuales) en la aparición de esos problemas. Lo que procede ahora es dejar hablar a los propios parados procurando evitar las interpretaciones en la medida de lo posible, una tarea que corresponde más bien al profesional de la salud. Sea como sea, lo que queda fuera de discusión es que el paro suele doler, y a veces mucho.

Dicho esto, comencemos señalando que ocho entrevistados están tomando tranquilizantes o antidepresivos y que no hacer falta ser un experto para considerar las manifestaciones de trece más como indicios claros de que soportan niveles significativos de angustia, temor ante el futuro o ansiedad. En total 21 personas, diez hombres y once mujeres. El ligero predominio relativo de unas sobre otros (hemos entrevistado 49 hombres y 39 mujeres) podrían utilizarlo para reforzar su posición quienes defienden que los efectos del paro en este ámbito son cada vez menos discriminantes en función del género. Tradicionalmente se ha sostenido lo contrario, esto es, que al hombre adulto le afecta más a causa de su posición como sustentador principal de la familia. Al tener fuertemente in-

teriorizado este rol se siente responsable, culpable y defraudado consigo mismo, lo que le provoca un plus de sufrimiento psicológico sobre su pareja; una interpretación que se cuestiona al menos desde hace un cuarto de siglo: “Esto no ha sido confirmado por recientes observaciones y puede concluirse que la experiencia de desempleo no discrimina entre sexos” [Fagin, 1987]. Sin embargo, sigue encontrándose evidencia en contra, por ejemplo en Cataluña [Artazcoz y otros, 2004], con lo que el debate sigue abierto. Sin pretender cerrarlo, un argumento *aggiornato* en favor del efecto discriminante podría ser que la identidad social bidimensional (construida en torno al trabajo remunerado y la familia) de que han conseguido dotarse cada vez más mujeres les confiere un mecanismo de protección psicológica (una flexibilidad mental) del que carece el hombre, todavía predominantemente autodefinido en torno al empleo.

Discusiones sobre la influencia del género aparte, la literatura sobre el tema advierte que el malestar generado por el paro varía en función de variables como su duración, la edad, nivel de estudios, clase social, posición ocupada en el grupo familiar o las redes sociales de que dispone cada individuo. Pues bien, en contra de lo esperado, en el caso de nuestros entrevistados algunas de esas variables parecen discriminar poco. Así, los 21 en cuestión se distribuyen entre trece parados de larga duración (sobre 51) y ocho de corta (sobre 35), con lo que la proporción entre los primeros sólo es ligeramente superior. De donde se deduce que no hace falta estar mucho tiempo en paro para que el malestar comience a manifestarse. En función de la edad tenemos siete jóvenes, once adultos y tres maduros; y por nivel de estudios ocho del más alto, tres del más bajo, y los diez restantes repartidos mitad y mitad entre cada uno de los dos intermedios. También hay gente que ha perdido su empleo y otros que buscan el primero, parados que perciben prestación o subsidio y otros sin ningún tipo de ayuda institucional. Finalmente, once de los 88 entrevistados manifiestan tener ideas negativas sobre la vida y dieciséis se declaran pesimistas. El optimismo dominante (se expresa en 65 entrevistas) hay que interpretarlo muchas veces en el sentido de voluntad de no dejarse arrastrar por el pesimismo, pues suele ir acompañado de aclaraciones del tipo “no me queda más remedio, esto no va a poder conmigo, no pienso dejarme caer en depresión”.

Estos son los datos básicos que se desprenden de las entrevistas, que pueden utilizarse como guía de lectura de los testimonios que hemos seleccionado pero no para extrapolar conclusiones al conjunto de parados. Veamos ahora esos testimonios, comenzando por los de los ocho que se medican (en realidad son algunos más, pero se trata de casos que no parecen guardar ninguna relación con el desempleo).

LOS QUE SE MEDICAN

Los ocho que se medican son cuatro hombres (tres en la cincuentena y uno de 38 años) y cuatro mujeres, tres en la treintena y una de 50. Uno de los hombres, 55 años, aquel que recuerda la primera experiencia de paro (ésta es la segunda) como “una situación tremenda”, ha trabajado casi toda su vida al frente de una empresa muy pequeña que puso en marcha su padre. Tras el cierre del negocio estuvo tres años empleado en una oficina; lleva año y medio en paro y cobra prestación:

Estoy tomando pastillas para dormir desde que estoy en paro..., además yo jamás en mi vida he estado medicado, siempre he sido contrario a ello pero es que, vamos...; y mi médica de cabecera fue la que me lo recomendó, porque he tenido consecuencias. He tenido problemas con la vista, tal vez por el estrés, que me han dicho que lo que tengo es por culpa del estrés,

y el estrés me ha tenido que venir... O también otra razón fundamental, un tema familiar, de salud, con un hijo mío; pero que eso y el trabajo, la pérdida del trabajo... ha sido así, y estoy medicándome.

[...]

Yo antes no pisaba el médico para nada. Evidentemente ya voy teniendo una edad que también tengo que ir más, por razones lógicas, ¿no? Pero no, no; bueno, [...] la tensión también la tengo... soy hipertenso, que todo esto también me han diagnosticado que viene por estrés.

Eso es una situación que conlleva..., lo que pasa que desgraciadamente te vas acostumbrando a todo lo malo..., pero es que lo tomas ya como parte de ti, o sea, de la misma forma que antes era, no sé, lo normal era estar bien, ahora ya casi lo ves normal el estar deprimido o estar... El deporte es lo único que me ha echado un salvavidas muy bueno, si no llega a ser por eso es posible que estuviese todavía mucho peor.

[...]

A mí no me gustaría estar ni un día más [en paro], lo que pasa que precisamente la posibilidad que tengo de encontrar un trabajo, que va a ser a través de una amistad, que no existe otra..., me conocen perfectamente y saben que no puedo esperar, entonces esa lucha: “no te preocupes que ya encontraremos, que ya miraremos...”. Pero es que yo no quiero esperar más, no quiero esperar más. [...] Yo me he puesto la meta de...; bueno, ingresos a través del INEM, o sea que termina en marzo, a partir de ahí ya no aguanto más, ya ahí lo que estaba diciendo antes, me tiro a la piscina, me tengo que tirar, ya no puedo más, tengo que traer algún ingreso a casa, no puedo..., no puede ser estar viviendo de..., yo eso no lo admito, no lo admito por principio, en el sentido de que mi mujer trabajando y tal y cual, y yo no puedo aportar nada; mi mujer y mis hijos, o sea, no puede ser. Pero lo que pasa que, claro, que las cosas no pintan nada bien, no pintan nada bien. [PRM-5]

ESV-2 es un trabajador manual de 50 años y extracción obrera que tras acabar el BUP y la FP-I de la rama de administración comienza a trabajar de peón en una fábrica. A lo largo de su vida laboral cambia varias veces de empleo, siempre para mejorar. En la última empresa era encargado de turno, y estuvo tres años. Teniendo 46 se queda enganchado de la espalda, le diagnostican dos hernias discales que no se reconocen como enfermedad laboral, le dan la baja y la empresa lo despide. Desde entonces (cuatro años y medio) está en paro. Agotada la prestación, cobra el subsidio de 426 euros que se le acaba este mes: “Me quedan 71 euros por cobrar de este mes y ya no tengo nada. Tengo solicitado lo del RAI, la renta activa de inserción, que son once meses, pero de momento no me han contestado. De momento, mi pensamiento y mis ideas es que sólo tengo lo de mi mujer”.

Durante el primer año de paro su mujer todavía trabajaba, hasta que tuvo “un accidente laboral, se le rompieron dos tendones del hombro, la tuvieron que operar dos veces y le han dado una invalidez total para el trabajo que desempeñaba, que gracias a esa pensión que está cobrando nos mantenemos. No es mucho, pero si te amoldas los gastos a los ingresos...”. Además, muy de vez en cuando él hace alguna cosa en negro, y ella cuida a una anciana y a una joven minusválida: “Va todas las mañanas de lunes a sábado, tiene que hacer treinta km. de ida y treinta de vuelta, y viene a cobrar sobre cien euros a la semana, que prácticamente la mitad se va en gastos de desplazamiento”. Con eso vive la pareja y el hijo adoptado de nueve años que comparten.

Superado eso [el disgusto de haberse quedado en paro] intenté mantener mi cabeza ocupada, a base de cursos de preparación, de actualización de conocimientos, tener la cabeza ocupada en algo que no fuese estar encerrado en casa.

Me ha funcionado en determinadas épocas bien, en las épocas en que estaba en los cursos me funcionaba bien, porque tenía una rutina, pero las épocas en que no tenía curso pues muy mal. Estaba en casa, intentaba repasar lo que sea, pero mi mente estaba en otras cosas. Veía que cada vez iba recortando gastos hasta el punto de tener a veces que recortar gastos necesarios, y no llegaba; y el carácter la verdad es que en muchos momentos se me agrió. Desgraciadamente tengo que reconocerlo.

[...]

[Se ve con amigos] de vez en cuando, poco, porque he llegado a situaciones de perder incluso las ganas de levantarme de la cama, porque abres los ojos y dices: “otro día más sin perspectivas de futuro”. Bueno, entonces hay veces que te llaman unos amigos y tal: “nos vemos, tal cual”. Pues no. O incluso la mujer dice: “vamos a salir a dar una vuelta que nos pegue el aire y tal”. Y digo que no, no tengo ganas. Yo tengo que reconocer que he perdido un 75% de calidad de vida y de ilusión de vivir, y si mantengo ese 25% o 30% es la mujer y el chiquillo, si no tampoco, no encuentro aliciente. He llegado a una situación en que no encuentro aliciente por prácticamente casi nada.

Desde que está en paro ha notado un gran cambio en su salud, y ha tenido que ponerse

dos o tres veces en tratamiento [...] No he llegado a visitar al psicólogo pero sí me han dado tratamiento de calmantes, relajantes para poder dormir por las noches”. [¿Antidepresivos?] “Sí, pero muy flojos, con los relajantes nocturnos para poder dormir y un antidepresivo muy suave lo aguantaba, porque gracias a Dios he conseguido darme cuenta a tiempo [...] he conseguido mantener un punto de lucidez y darme cuenta de dónde estaba cayendo. Entonces optaba por ir al médico. El médico, pues me daba tratamiento y a lo mejor estaba cinco o seis meses de tratamiento. Cuando parecía que levantaba ya cabeza y tal, siempre venía a coincidir con algún curso de los que estaba haciendo, aprovechaba para quitarme el tratamiento e intentar... E iba al cabo del tiempo, si la cosa seguía parecida pues volvía, pero como ya estás sobre el tema y ya te das cuenta [...], pues me daba tiempo a reaccionar en una fase temprana. No he necesitado tratamientos de choque ni tratamientos severos, pero sí que es cierto que ha habido situaciones muy muy críticas, hasta el punto de tener discusiones con la mujer y estar a punto de separarnos. Porque por cualquier tontería saltaba, y mis saltos eran exagerados, muy exagerados. Pero luego lo recapacitaba y lo pensaba, y digo: “bueno, me he pasado tres pueblos”. Pero era el momento, era la situación, era ver que hace falta esto, hace falta lo otro. [...] Hemos pasado situaciones muy muy duras. [...] En situaciones extremas y en momentos puntuales ha habido una situación muy tensa que si no hubiese sido por el apoyo de la familia (hermanos, padres y demás) podría haber llegado a... [...]. Incluso simplemente de ver al chiquillo, ha favorecido de que de una manera directa o indirectamente hayamos recapacitado la situación y hayamos vuelto al cauce. Pero bueno, son situaciones normales en un matrimonio, que por el momento puntual de la crisis se aumentan, se engrandecen, porque llevan problemas añadidos que realmente no deberían afectar a la relación familiar pero que desgraciadamente influyen.

[...]

Muchas veces [me encuentro triste, cansado]. Y busco cualquier punto de posible aliciente para agarrarme e intentar seguir adelante como sea, pero sí, muchos momentos de dejadez completa. En situaciones en que estaba en tratamiento [he llegado a tener ideas negativas sobre la vida], sí; no hasta el extremo de querer quitármela, pero sí, llegar a pensar que esta vida es una mierda y no vale la pena vivirla. Pero bueno, también tengo que decir que en esa misma situación al rato ha llegado mi hijo a casa, lo he visto contento y alegre y han desaparecido. Pero bueno, reconozco que ese aliciente es el que me está salvando. [...] Mi hijo es adoptado. [...] Entonces me siento doblemente responsable, doblemente obligado a luchar por él, aunque me encuentre en situaciones de que lo dejaría todo.

En cuanto al significado del trabajo,

lo principal sería una manera de sustento en mi familia, pero el trabajo en sí para mí siempre ha sido una manera de desarrollarte, de sentirte útil..., de que estás moviendo unos engranajes que van a ser buenos para todo el mundo, para toda la sociedad. En el momento en que te quitan de ese mecanismo te sientes inútil, te sientes como que te apartan porque no sirves para nada, es una sensación de frustración, entonces el trabajo es una recompensa, una satisfacción de que estás haciendo algo bien, de que sirves para algo, de que en mayor o menor medida la sociedad te reconoce que estás haciendo algo bien. [ESV-2]

ESV-5 es el hombre de 59 años que afirma llevar cinco en paro a pesar de que durante el mes de agosto anterior había estado trabajando de cartero para el Ayuntamiento de su pueblo. Hace tres años que vive solo en la casa familiar donde nació. Su segundo divorcio, tras quince años de convivencia, coincidió con el fin de la prestación por desempleo:

Y parte de la culpa de esa separación la tuvo el paro. El estar todo el día en casa sin nada, haciendo lo que me dijeran o lo que hacía falta hacer; hacía la comida, o fregaba, recogía la cocina, lo que me dijeran... Pero se fue enfriando la relación y... Yo casi estoy convencido de que sí [que el detonante del divorcio fue el paro]. Yo la veía a ella que cambió mucho la expresión, y la veía poco comunicativa. Era como si dijera: “el tío este todo el día tocándose los huevos y yo trabajando de...”. Porque ella trabajaba por turnos [...], claro, venía cansada y tal, y yo no sé si... [...]. Aquello empezó a ser pan, televisión, y ni se hablaba, ni se nada. Y al final pues...

[...]

Salud estoy de cojones, pero estoy como una puta cabra. Ya te digo que he tenido una depresión que me quería matar y todo. [...] He aguantado bien durante tres años, sí, porque los dos primeros años aún tenía algún dinerillo y me podía permitir salir de vacaciones o algún viajecillo o alguna cosa de esas. [...] Y bueno, luego ya fue cuando, entre solo y mal pagado, pues poco a poco se ve que fui decayendo, decayendo. En noviembre tuve el primer achuchón, que no sabía muy bien por qué, pero luego me pasó. Digo: bueno, pues sería una tontería de esas, tal. Pero se ve que no, se ve que era un aviso de que la cosa estaba ahí. Pero como no había tenido nunca ninguna cosa de esas, no sabes tampoco cómo son ni cómo funciona ni cómo... [...] Y fui al médico y se ve que no me vio del todo mal y... me dio unas pastillas y parecía que... Debí de ser el primer aviso. [...] Pero un día te levantas y dices: “hoy es el día, hoy es el día” y te pones a llorar y tal. Y todo es pensar a ver cómo lo harás, para hacerte menos daño y que sea rapidito. Y aún tuve luces de irme al médico y decirle: mira, esto me

pasa, dame algo, dame algo porque... Dice: "huy, tú no es cuestión de algo, tú es cuestión de irte a un especialista y que te...". Y me mandaron directamente a urgencias y de allí al psiquiatra, y ya empezaron las pastillas... Y en un tiempo me relajé un poco, y ahora pues estoy relajado, no estoy bien pero estoy relajado.

[...]

Y otra de las cosas que hice, que estaba tan rallado que digo: o me largo o me mato, pues me fui a hacer el Camino de Santiago, la vía de La Plata, son 1.000 km. desde Sevilla. Solo, solo y con la mochila. Estuve durante todo el Camino tomándome lo menos doce pastillas al día. Con todas las recetas detrás [...]; y tuve mis ratos, como iba solo pues podía hacer lo que quería, si me daba la gana llorar, lloraba y me iba andando llorando... pero me pasaba. Y así es la cosa. [Lo hice] para animarme a mí mismo y para saber que realmente yo no soy un inútil. [...]. ¡Que venga un impresentable de estos y que me diga que soy mayor para trabajar, que me lo digan! Y luego vine y me hice el análisis y me salió bien [...] Todos los años me hago uno y todos los años me va bien [...]. La pareja se me ha ido; bueno, por algún sitio tenía que reventar, cinco años mirándome al espejo son muchos años.

[...]

Normalmente la mayoría de trabajos son una carga, pero estás entretenido [...]. Es un entretenimiento, entonces la cabeza no se te va donde se te va y dices: ¡hostia, yo qué coño hago en este mundo! Más cuando llevas tanto tiempo y dices: joder, y ya con 59 años, es que a mí me quedan todavía seis para jubilarme o uno para cobrar la mitad. ¡Hostia!, y si cobro la mitad ahora va a ser la mitad todo el año, y si estos están recortando las pensiones me voy a quedar toda la vida con 400 euros. O sea, que el futuro lo ves fatal, y el trabajo a ti eso te lo quita [...] Yo creo que el trabajo es fundamental, para que la cabeza te funcione y estar en tu sitio el trabajo es fundamental.

[...]

Yo qué sé, ya no lo sé [si vale la pena vivir la vida]. En estas condiciones no; no creo que valga mucho la pena. Tienes ratos buenos, pero [...] ¡vamos!, que piensas que no sé, que estás haciendo el primo. Estás aquí, ¿para qué coño estoy yo aquí? Esa es la pregunta que me hago cada vez más: ¿Yo qué hago aquí?

[...]

Yo creo que ahora estamos en puertas del 1936 y si no pasa nada es porque tengo la manía de que estamos todos drogados, porque el que no está neurótico perdido está deprimido y el que no... Vamos todos con el Sintrón detrás para estar... Los árboles en vez de dar naranjas darían cadáveres, la gente se colgaría, porque esto no puede ser. [ESV-5]

La historia que viene a continuación (JMLV-1) es absolutamente excepcional, tanto que puede cuestionarse la pertinencia de incluirla en esta aproximación a las consecuencias del desempleo sobre la salud. Además el entrevistado, aunque dispuesto a colaborar, es tan lacónico que, contrariamente a cuanto se viene haciendo, sus respuestas apenas pueden utilizarse para ilustrar el relato. De hecho, al acabar la hora larga de entrevista quien vamos a llamar Pepe confiesa haberse puesto nervioso. A pesar de todo ello, al final se ha optado por reflejar también aquí esa historia de la manera más aséptica posible para que cada cual pueda interpretarla según sus propios criterios. Lo que no puede cuestionarse es que cuando el paro se combina con otros ingredientes el resultado puede ser explosivo.

Pepe tiene 38 años, es soltero y diplomado en empresariales; vive solo en un piso de su propiedad ubicado en la misma finca en que vive su madre, jubilada de 74. Origen obrero: el padre ya fallecido trabajaba en una fundición, la madre limpiando un colegio. Trayectoria laboral ascendente. En 1999 comienza a trabajar de teleoperador en una conocida compañía telefónica empalmando contratos de quince días o un mes; luego de “controlador, el que controla salida y entrada tanto de vehículos como de personal” en una fábrica, de reponedor en una gran superficie, de administrativo en una pequeña empresa pero sin contrato. Aprovecha los periodos de paro intermitente para sacarse el CAP. En 2005 acaba la etapa precaria y es contratado como contable en otra empresa. Por fin trabaja de lo suyo. A partir de 2006 comienza a compaginar este empleo con la impartición de un módulo de formación profesional en un centro concertado, y para el curso 2008-09 es contratado como docente a tiempo completo.

Hasta aquí todo bien, pero a mediados de curso el padre de un alumno de 17 años descubre que Pepe está integrado en la red virtual de amigos de su hijo y lo denuncia, cabe suponer que por acoso sexual o algo así. Los compañeros le hacen el vacío, el centro da por buena la acusación y lo despiden. Desbordado por los acontecimientos, Pepe no se defiende y acaba dando clases en una academia hasta octubre de 2009. Desde entonces paro total combinado con el intento de “hacer una licenciatura, pero me resultó difícil y... bueno..., también por mi situación personal, pues al final desistí, cuando me quedaban cinco o seis asignaturas”. De hecho ya toma medicación y recibe apoyo psicológico y psiquiátrico.

En el momento de la entrevista (febrero de 2012) está tratándose una enfermedad “de tipo psicológico, depresión y trastorno afectivo crónico”, que ya tenía cuando estaba trabajando (“en mi última etapa”) y que ha empeorado desde que está en paro. Vencidos los 18 meses de prestación que le corresponden, vive a expensas de la madre, en cuya casa come y cena. Con ella también vive un hijo de 42 años que tiene una minusvalía “física y psíquica”. Cada vez confía menos en la posibilidad de encontrar pronto trabajo. Lo sigue buscando pero con intensidad decreciente, porque ya no es lo más importante. El médico le ha dicho que ahora “la prioridad es mejorar de mi enfermedad”, y él está de acuerdo. No obstante mantiene viva su demanda en la oficina de empleo y está disponible para cursos de formación, pero sólo por las tardes. Porque de ánimo se encuentra “regular”, y desde hace pocos meses pasa tres días por semana en un centro de día donde desayuna, lee prensa si ha llegado “muy temprano” (de hecho sabe que hay “aproximadamente cinco millones” de parados), interactúa con otros pacientes y come. Por las tardes, como el resto de los días, va a casa de su madre, donde echa una mano, o sale un rato a pasear con su tía. Otro tipo de relaciones son cada vez más raras: “A raíz de estar parado y dejar de trabajar y de la depresión ha bajado el número de personas en el círculo de amigos”.

Puntúa su situación económica (entre 1 y 5) con un 3, y afirma vivir mejor que cuando era pequeño. En aquella época “la entrada de dinero era más... digamos que estaba más limitada”, mientras que ahora “afortunadamente estoy en una situación buena, porque tengo mi casa y tengo quien me sustente, [...] económicamente estoy sostenido por mi madre”. Sin embargo, algo echa a faltar en sus relaciones familiares: “Ahora mismo no estoy satisfecho, podría tener más apoyo personal”. Tampoco es que antes la cosa fuese “muy diferente”, pero el hecho de estar parado “influye negativamente” y ha habido un cambio “a peor”. Da la impresión de que para él la familia es básicamente su madre; una mujer exigente que le presiona para que encuentre trabajo cuya posición de autoridad está reforzada por el mayor de los tres hermanos, quien también lleva “mas de dos años” en desempleo pero tiene su propia familia.

Parece que las relaciones afectivas cuentan mucho para Pepe, porque al final de la entrevista, cuando se le pregunta si quiere comentar alguna otra cosa de la que no se haya hablado y que considere im-

portante, comenta: “Bueno, mi futuro, pues no sé si tendré compañía o no, pero eso me lo deparará el futuro”. ¿Hablamos del aspecto afectivo? “Sí, aspecto afectivo”. ¿Es importante para ti? “Sí, es importante para mí”. Poco antes, al interesarnos por sus planes de futuro, había declarado: “Pienso que tengo un piso a mi nombre, que tengo casa y que, incluso si tuviera que venderla, tengo una buena relación con mi hermano el minusválido para convivir con él”. (Diríase que este hermano es la persona con quien Pepe puede expresar mejor su afectividad; de hecho, cuando su madre ha estado alguna vez ingresada “por la enfermedad” ya ha cuidado de él, y la experiencia ha sido “positiva”.) “Entonces, digamos que tengo un futuro incierto pero hasta cierto punto tranquilo”.

Otra cosa de Pepe que llama la atención es su obsesión por que le reconozcan una minusvalía que le haga más fácil el acceso al empleo por la vía reservada a este tipo de personas. En el centro de día, donde ha hablado del tema dado que “hay una parte de la enfermedad que es crónica”, están ayudándole a preparar la solicitud. Piensa que se la concederán, lo que puede significar “desde un ingreso extra de dinero a ventajas de tipo laboral, tanto en bolsas de empleo como en trabajos donde se prevé que se tenga este grado de minusvalía”.

Por circunstancias que no vienen al caso hemos podido seguir la historia de Pepe. Unos meses después de la entrevista es hospitalizado por un supuesto intento de suicidio que más bien parece una llamada de auxilio por lo mal que ha sido planeado. Dice que ha decidido quitarse la vida a causa de su situación laboral y la carga que supone para su familia, que además —sigue diciendo— no le apoya sino que le recrimina por no encontrar trabajo y tener que correr con los gastos del piso. Insiste en la mayor probabilidad de acceder al empleo si le conceden la minusvalía. En enero de 2013 se prende fuego. Poco después comenta que ya le han reconocido una minusvalía del 65%, por lo que podrá conseguir trabajo. Ahora vive en casa de su madre. En octubre de 2013 sigue en paro (como su hermano mayor) y martes y jueves acude a un grupo de ayuda para personas con problemas mentales. Lo que más le preocupa en estos momentos no es encontrar trabajo, que ya no busca, sino superar la próxima revisión de la minusvalía, porque no quiere perder la “paga” que le han concedido.

PRM-7 es una mujer muy activa que tiene treinta años y un hijo de tres. Su marido “trabaja en temas de seguridad, es jefe de equipo de vigilantes de seguridad”. Tras hacer la secundaria postobligatoria, con 19 años comienza a trabajar, lo que no le ha impedido acabar una licenciatura:

Terminé un curso de técnico de selección de personal y entré como becaria en una empresa de recursos humanos. Allí estuve seis meses haciendo selección de personal. En el mismo sitio donde hice ese curso me hice también técnico en nóminas. Entonces, como tenía los dos cursos me metieron ahí. Después me fui a trabajar a una editorial y estuve dos meses también como becaria. [...] De allí seguí con los estudios y encontré trabajo en el departamento de Financiera de [unos grandes almacenes]. Ahí ya fue cuando entré en el mundo del teléfono, de atender vía telefónica a los clientes, llamarles para distintas gestiones que te pide la empresa.

Ahí estuve pues un mes y medio o dos porque no me gustó nada el ambiente de la empresa. Cada vez que entraba por la puerta era como entrar en el pasado. A mí esto de ver a los hombres en los puestos directivos más altos y las mujeres en puestos subordinados, que no te dejan pasar para arriba, unas cosas muy raras, dije: conmigo esto no cuadra [...].

Entonces, entré en XXX Aseguradora, entré por ETT al principio, y allí entré, pues tendría yo unos 23 años, hasta ahora. Y allí he estado siete años porque cuajé perfectamente. Cuando cuajas y estás a gusto...

[...]

En el sector seguros se cobraba bien en incentivos, no en salario base, en objetivos, y si tú cumplías unos niveles determinados que te ponía la empresa..., con el coste de salud que ello conllevaba, porque te estás dejando...; con el coste de salud me refiero porque yo tenía un trastorno de ansiedad por culpa del trabajo, o sea, cobrar más salario me ha llevado a tener más problemas de salud; entonces, lo que hice fue recular un poquito y sacarme unos objetivos y estar un poquito más tranquila de salud, cobrando un poquito menos pero cobrando bien, es decir, comparado con otras personas cobraba bien.

[...]

Estoy en paro porque mi empresa decidió librarse de los antiguos, porque éramos un estorbo para ellos. Yo era una persona con contrato indefinido, yo llevaba siete años en la empresa; y prefirió, porque le salía más barato, librarse de los antiguos y meter gente por ETT bajo otro convenio colectivo, en lugar del convenio de seguros, como mi empresa es vía telefónica, pues decidió por convenio de telemarketing, que paga menos.

[...]

Sí, llegamos a un acuerdo porque fue un despido, no impropio, sino que en mi caso fue un despido nulo. Yo pedí volver a mi puesto de trabajo pero se me aconsejó, por parte del abogado que me estaba asesorando, que no lo hiciera, porque me iban a fastidiar en la empresa. Y teniendo antecedentes de ansiedad, el médico también me desaconsejó tomar esa vía, y llegamos a un pacto de un despido impropio y acepté la indemnización.

Desde entonces han transcurrido ocho meses y está cobrando la prestación por desempleo, la mitad de lo que ganaba trabajando. Para ella el trabajo es muy importante:

Pues mira, el trabajo son relaciones sociales positivas que me aportan un bienestar emocional y psicológico, es el premio por muchos años de estudio, porque yo quiero un trabajo con lo que cada uno ha estudiado, y es una remuneración económica que me permita tener lo que en mi cabeza son mis valores y lo que yo quiero para mi familia y para mí. [...]. A mí me han educado para trabajar, a mí no me han educado para estar en mi casa pasando la mopa; entonces, yo así no me siento realizada. Hay personas que sí, y yo las admiro, porque también hay que servir para eso y no todo el mundo sirve para estar solo en casa. A mí me han educado para estar fuera, en el mercado laboral. Yo tengo un nivel formativo, y es muy frustrante el ver que no puedes ejercer esa profesión que tú has estudiado, o por lo menos un similar. No es que termines la carrera y sea llegar y besar el santo, pero por lo menos un puesto de trabajo cualificado acorde a tu formación.

Por tanto, el paro no lo lleva muy bien:

Entonces, en cuanto a eso es frustrante, en cuanto a relaciones sociales las pierdes progresivamente, porque te va generando una espiral cotidiana de rutinas, que terminas perdiendo las relaciones sociales que tenías cuando estabas trabajando, y tienes otro tipo de relaciones sociales pero muchísimo menores, es decir, ahora mismo las relaciones sociales que tengo es en el parque, con vecinos y con mi marido y amigos míos de toda la vida, pero antes tú tenías relaciones sociales en el mundo laboral, que te podían servir para abrirte puertas en otras empresas o en tu misma empresa ascender, si cabe la posibilidad. Entonces, esas relaciones sociales las pierdes.

Y ha contribuido a agravar su trastorno de ansiedad:

Estoy más nerviosa. Sobre todo cuando van pasando los meses y ves que el final del subsidio se acerca. Lo que duermo no descanso, por lo tanto no puedo decir que duermo bien. [...] De forma esporádica algún ansiolítico sí que tomo. Ni fumo ni tomo bebidas alcohólicas. Lo que sí hago es hacer más deporte porque es una forma de canalizar la ansiedad. De hecho, duermo con férula de descarga, porque luego caes que el nivel de estrés, de ansiedad, que provoca la situación económica, eso repercute, como te decía antes, en la salud, entonces duermo con férula de descarga, si no, no puedo dormir.

¿Qué hacer si dentro de seis meses no ha encontrado trabajo?

Pegarme un tiro. No, hombre, es broma. Pues mira, lo primero que puedo hacer es hacer las maletas de mi casa e irme a otro piso de alquiler en peor zona, y mi marido echar muchas más horas de trabajo de las que está echando ahora mismo. E intentar salir adelante y no caer emocionalmente, por el niño. O sea, el niño es el norte ahora mismo. [...] Hombre, tengo que ser positiva, si no, como empieces a pensar que no lo vas a encontrar, empiezas a no echar currículums y si empiezas a entrar en esa espiral al final no... [PRM-7]

La dedicación a la maternidad y el hogar no siempre inmuniza contra la depresión. EAV-6 tiene 31 años y una hija de tres. En 1999, estando en segundo de BUP, comienza a trabajar de cajera en un supermercado. A ello la induce el deseo de acceder a ciertos consumos que en su casa no le pueden costear: “Yo siempre he tenido amigos y amigas con nivel económico muy alto, y yo quería vivir la vida que vivían ellos, si se iban a esquiar, de viaje, yo también quería ir, y yo sabía que mi madre no podía..., pues me buscaba la vida, y para mis gastos”. Desde entonces pasa por varios empleos que alterna con intentos de retomar los estudios (presionada por su madre) hasta que en 2003 entre en una inmobiliaria de la costa a vender apartamentos. Es el único empleo estable que ha tenido, cinco años hasta el cierre de la empresa a principios de 2008. Allí, con horarios de martes a domingo, entre salario base y comisiones llega a ganar hasta 3.000 euros al mes, lo que le permite ahorrar y comprarse un piso.

Desde que se acabó lo de la inmobiliaria ha hecho de todo. Ha cobrado prestación y subsidio, trabajado en blanco y en negro (incluyendo fines de semana en el restaurante del marido), ha sido madre y se ha divorciado tras cuatro años de matrimonio. En el momento de la entrevista lleva cuatro meses en paro, sigue buscando empleo y tiene la intención de volver a estudiar; vive con la niña en un piso que le ha dejado su madre (el suyo lo tiene alquilado para poder pagar la hipoteca) y ha solicitado la prórroga del subsidio. Mientras tanto vive de los 270 euros que le pasa el padre de su hija y echando mano de los ahorros. Piensa que en esta situación “podría aguantar más o menos dos años”, porque ha sabido administrarse y de momento no ha tenido que pedir dinero a sus padres, pero confía en que encontrará algo antes: “no el trabajo de mi vida, pero algo encontraré; y cuando pase un poco esta crisis y la cosa vuelva a rodar yo me montaré algo”.

Yo sólo hago que pensar en montarme algo, es lo único que me ronda la cabeza. Y digo: a ver qué me puedo montar, a ver qué tal, arriesgándome a perderlo todo, ¿vale? Porque podría gastarme mis ahorros, sacar un préstamo de donde fuera y montarme algo, trabajar como una burra, porque ahí sí que tendría que trabajar al máximo; y pensar que puede que por más que tú quieras, como la gente está sin trabajo y no tiene dinero y el círculos se está cerrando, no te va a poder funcionar por muy bien que lo hagas. Entonces no sabes por

dónde salir, y tienes 31 años y te ves como de 50 o 60, que dices: es que ya se me está terminando..., es que no sabes por dónde tirar.

Pero no es su situación económica lo que más le preocupa:

A mí me agobia mucho más mi situación de desempleo por el estar sin hacer nada, por el pensar que no estás cotizando y que el día de mañana cuando vayas a jubilarte no vas a cobrar nada. ¡Jolines!, porque es ahora cuando tengo que trabajar, no cuando tenga 60 años.

A ella, que siempre ha sido muy celosa de su independencia, lo que más le angustia es su deseo de reengancharse al empleo, aunque sea en negro o no compense el coste de tener que dejar a su hija (“si encuentras trabajo está supermal pagado”). Un deseo que su marido, cinco años mayor que ella, ni entiende ni comparte; un marido que además nunca ha ejercido de padre ni se ha implicado en el trabajo doméstico porque “siempre volvía muy cansado de trabajar”: “Claro, y echaba de menos un apoyo, una persona que me dijera: cariño, ahora cuando venga yo de trabajar cojo a la niña y ves a correr, haz algo que te apetezca, ventílate un poco [...]. Lo que me pesaba no era estar en casa con la niña, era ver que yo no tenía mi propia vida, ¿vale? Cuando tú trabajas tienes una desconexión de todo, o sea, tú sales a trabajar, trabajas y después llegas a casa y tienes tu vida igual. El estar veinticuatro horas con la misma marcha es lo que a mí me pesaba”:

Yo, cuando me divorcié no era porque tenía otra persona ni..., era porque la serie de cosas que había estado viviendo durante el último año eran cosas que a mí me anulaban totalmente, y para qué estaba viviendo esa vida si no era lo que yo quería. [...] Yo le decía [a mi marido] que quería trabajar, que me hacía mucha falta porque yo ya estaba muy pesada, porque veía que no tenía vida propia, que era todo la niña, mi marido, la niña, mi marido, [...] y a la larga pues eso, pues va pasando el tiempo, va pasando el tiempo, yo empecé ya a sentirme muy mal, no veía salida hacia donde tirar.

En consecuencia:

Me estoy tomando antidepresivos desde hará tres meses, no es un tratamiento fuerte, es algo muy suave. Fui al médico de cabecera porque lloraba de cualquier cosa, me entraban ganas de llorar, me preguntaban cómo estaba y... Estaba supersensible y no sabía por dónde tirar. Cuando me divorcié sabía que era la mejor opción porque yo no me veía en la vida que estaba teniendo, y veía que cada vez estaba más anulada, y necesitaba dar un paso en mi vida. Dar el paso era dejar a mi marido y ser yo otra vez para todo, ¿vale? Sólo que tenía a la niña, y cuando piensas en ti ya es en ti y en ella. Porque a mí con cualquier cosa me sobra y si me tengo que ir... Si no tuviera a la niña me iría al extranjero y no me sabría mal. Y a lo mejor iría de aquí para allá y me solventaría la vida como siempre lo he hecho, porque no me cuesta. Pero cuando tienes una niña pues te cuesta todo tres veces más, y lo piensas y dices: ostras, es que para ella hace falta todo. Cuando te pide, cuando te dice..., yo, por suerte está muy bien educada y cuando le dices: no, cariño, la mami no puede, pues no pasa nada. Lo que pasa es que luego está la otra parte, que es cuando va con su padre, que tiene de todo y es todo perfecto y todo tal... Te sientes mal, y no es que seas peor, es que te sientes fatal. Y lo he pasado muy mal. [No es sólo por el desempleo], es por todo, yo creo que es un cúmulo de cosas.

Además, hace un mes que está yendo al psicólogo todas las semanas:

Sí, sí, porque yo no me quiero medicar. Entonces decidí ir al psicólogo, tengo una niña y yo creo que no me hace falta medicarme. Sí, creo que tengo que salir de esto yo sola, que no me hace falta tomarme nada, que tengo que aprender a estar bien conforme estoy. [...] Entonces, como sé que Salud Mental es un sitio que ahora está muy saturado y para ir una vez cada cuatro meses no me ayuda y por suerte puedo permitirme ir a un psicólogo y pagármelo yo, pues estoy yendo. [...] Porque estaba decaída, yo soy una persona muy alegre, y además mi cabeza no para, pero es que te hundes, es que no te apetece hacer nada. Dices: sí, la faena la tengo, pero es que no me apetece nada. [...] Es que pasan los días y me veo que... sobre todo viendo a la niña...

Con el psicólogo le va bien: “Consigo no decaerme tanto, no sentirme tan hundida, [...] está claro que tienes tus altibajos y tus días mejores y peores, pero sí, [me mantengo] en una línea de decir: bueno, todo saldrá. [...] No me soluciona los problemas, pero me desahogo, intento ver las cosas de otra forma [...] A mí me viene bien hablar mucho, me viene bien que me hagan ver otros puntos de vista de las cosas, y así yo también estoy mejor y al estar mejor dejaré de ir al psicólogo, ¿sabes? [...] Tengo que prescindir, ¿vale?, porque económicamente a mí me cuesta mucho dinero [...].”

La gente que no trabaja sólo hacemos que pensar..., bueno, yo en mi caso sólo hago que pensar de qué modo puedo solventarme la vida. Yo no puedo esperar que nadie me la solvante, pero hay mucha gente que está esperando un cambio y el cambio no llega. Y bueno, tengo mucha suerte, me siento muy afortunada por estar como estoy. [Se pone a llorar] [...] No, yo estoy mucho mejor que otras muchas personas, y bueno...

[...]

¿Que si sé cuántos parados hay? Pues no, no quiero saberlo. Es que enciendes la tele y ves a la gente que están desahuciándola, que es todo tan negativo... Por eso no miro la tele. [EAV-6]

DGB-4 tiene 50 años y un hijo adolescente. Comenzó a trabajar a los 17 tras hacer la FP-I de la rama de administración. Casada con un autónomo, su salario representaba aproximadamente la mitad de los ingresos familiares. Ha cambiado de empleo “bastantes veces, unas cinco veces, una cosa así”. Lleva en paro dieciocho meses, ha agotado la prestación pero todavía está cobrando el subsidio. Perder el empleo

fue un palo, porque encima a mí me cogió junto con un problema familiar y me hundí, me hundí totalmente, con una depresión bastante gorda. [...] El problema era por parte de mi madre que justamente inició un proceso de Alzheimer acelerado. Entonces me amargó. Se me juntaron las dos cosas y no pude... no pude...

Procura mantenerse activa: “Ahora quiero hacer más cosas que antes. [...] No sé cómo decírtelo, bueno, ahora aquí, ahora allá, aquí qué más puedo hacer, dónde me apunto. Al mismo tiempo, lo que es Internet, que vas mirando, pues eso, los cursos estos, porque si esperas que el INEM te dé un curso no te los da, al menos yo desde que estoy en el paro no me han dado ninguno, me los he buscado todos”. Pero, aunque piensa que los años también tienen algo que ver, desde que está en paro cree que su salud ha empeorado:

Sí, yo creo, sí. A ver, lo que es el sueño, ya te digo, es que incluso ahora por las noches no puedo ver noticias porque me provocan pesadillas, es que lo paso muy mal. Quizás, no sé, soy de esas personas que miro lo de ahora pero miro para adelante; entonces, como lo veo tan mal me estresa mucho [...] .Sí, bueno, estoy tomando medicación para la depresión. Tengo momentos muy bajos, intento ser muy positiva, porque intento ser muy positiva, muy animada, pero bueno, la cosa va por dentro y hay días que no, que no puedes hacer la pantalla y...

Ante la pregunta sobre el futuro llora: “Lo veo muy negro, lo veo pero que muy negro. Creo que aún tenemos que hundirnos más, sí, sí, porque no le veo yo aquí..., lo veo muy mal, muy mal”. [DGB-4]

De EAV-2 ya sabemos que es universitaria, que tiene 38 años, que está en paro desde hace tres y que la empresa que la despidió le ofreció al mismo tiempo seguir trabajando en negro. Ahora conviene saber que es soltera, sin cargas familiares, vive sola en un piso del que está pagando la hipoteca y que está muy preocupada por si no le prorrogan la ayuda asistencial de 390 euros que percibe desde que agotó la prestación. Licenciada en Comunicación audiovisual en septiembre de 1999, en febrero del año siguiente comienza a trabajar en una agencia de publicidad “como auxiliar de oficios varios, que eso es muy guay, porque te pueden pedir de todo, de más responsabilidad o de menos, de más titulación o de menos; pero bueno, yo decía, una agencia de publicidad, oye, por algo se empieza ¿no?”.

Allí hice de todo, aprendí un montón, el problema era que no había manera de mejorar. De hecho, después de tres o cuatro años de estar allí, que tenía perfectamente controladas mis tareas, que tenía incluso más responsabilidad que cuando entré, le dije al jefe que si podía aumentarme el sueldo, que me quería comprar un piso; y me dijo que si me quería comprar un piso que me buscara un novio rico, que él no me iba a aumentar el sueldo ni ahora ni nunca. A raíz de aquella conversación me puse a buscar otra cosa.

Y la encuentra pronto en otra agencia del mismo sector, un empleo hecho a su medida y en unas condiciones que se suponía iban a ser mucho mejores. Tras informarse en el medio y recibir todo tipo de garantías (tenía “miedo a que fuera un bulo todo lo que me habían prometido”), acepta ilusionada:

Claro, esa gente sabía toda la publicidad que hacían y todo el dinero que les daban a ganar, pero no sabían cómo trataban a los empleados. [...] Detrás de una mentira me contaban otra. Porque se acogían al convenio de publicidad para pagar los salarios, que eran bajísimos, pero no se acogían para el tema de las horas extras, y hacíamos un montón. Yo he estado en el trabajo a veces hasta las diez y media y once de la noche, evidentemente sin cobrar nada, porque si no te gusta es lo que hay.

Así que se encuentra con que “me han quitado de repente doscientos euros, que se dice pronto” (gana entre 700 y 750 euros) y mientras tanto se ha embarcado en la compra del piso, por lo que decide ponerse a trabajar también los fines de semana de camarera en un salón de banquetes; tres años hasta que en un percance laboral se fastidia cuello y espalda y lo tiene que dejar. “Pero como necesitaba seguir trabajando los fines de semana, pues entonces me puse a trabajar de cajera en una gran superficie, que me hicieron el contrato por un año y he estado un año”. En febrero de 2009 la despiden de la agencia y en agosto del mismo año vence su contrato de fines de semana y no se lo renuevan. Desde entonces paro, actividad formativa (“he seguido cursos y más cursos y más cursos,

todos los que he podido”, cursos que considera útiles tanto profesional como personalmente), y búsqueda (ahora ya) de cualquier tipo de empleo: “Yo ahora mismo estoy buscando cualquier tipo de empleo. De hecho, además de hacer cosas de diseño de manera ilegal, por decirlo de alguna manera, estoy limpiando casas; o sea que a mí ahora mismo no me importa trabajar de lo que sea, nunca se me han caído los anillos ni se me van a caer ahora”. Todo lo cual, sin embargo no le ha impedido caer en depresión:

Te quedas en paro ¿vale? Y llegan los primeros días y no pasa absolutamente nada porque tienes la sensación de estar de vacaciones, de decir: bueno, no te preocupes, de menuda te has librado, mira los años que llevas fatal con esta gente y mira lo indeseables que son. Pues oye, de eso te has librado. Pero luego no..., llega un momento que pasa un mes y pasan dos meses y te entra una especie de apatía de estoy harta de vacaciones, ¿vale? Con lo cual, empiezas a darle vueltas a la cabeza. Te levantas, desayunas, te tiras en el sofá a ver si algún programa de la tele evita que te pongas a pensar. [...] Tus pensamientos, que son del tipo qué voy a hacer, y qué voy a hacer. Para que llegue la hora de comer y sigas igual, pretendas hacerte una siesta y no te puedas dormir por lo mismo, porque sigues con el qué voy a hacer. Y que llegue la tarde y estés deseando que llegue algún vecino de trabajar para poder hablar con alguien que te mantenga el pensamiento un poquito ajeno a...

Yo he pasado montones de días y horas sola completamente y se hace muy, muy duro. Emocionalmente el paro es un comepersonas. Yo he ido al médico y la doctora me ha dicho: “en la televisión se está hablando del tema económico de la crisis, pero no se está hablando del tema de salud. La gente está fatal. De cada diez pacientes que nos vienen que están en el paro, nueve están con antidepresivos”.

[...]

Luego, pues eso, empiezas a tener síntomas físicos. Al principio son como tristeza y aburrimiento, es una sensación, pues algo así: que me aburro, que estoy triste, preocupada, qué voy a hacer; bueno, ya veremos, todavía tengo mucho paro, relájate. Pero eso te va comiendo por dentro, sin darte cuenta, y empiezas a tener problemas físicos del tipo..., pero sin ser consciente que vienen de una depresión, del tipo: ay, no sé qué me ha pasado hoy, que me he agachado a coger el cubo del mocho y cuando me he levantado me ha hecho todo..., me he mareado. Y no sé qué me ha pasado, tengo un montón de dolor de espalda, duerma como duerma, haga deporte o no haga deporte, es que me duele todo, tengo un montón de dolor de cabeza todos los días... Vas al médico por el tema de los mareos, le cuentas un poco lo que pasa y te dice: “tienes depresión”. ¿Yo?, depresión de qué, yo en la vida he creído tener depresión. Además, yo sé que estoy preocupada, pero deprimida no estoy. Si tengo que salir a hacer deporte, salgo a hacer deporte. “¿Y tú por qué crees que te mareas?” Pues yo qué sé, por eso vengo al médico. Dice: “porque no oxigenas bien la sangre, estás con ansiedad y no oxigenas bien la sangre, y por eso te mareas. Y tienes dolor de espalda porque estás súper tensa”. Bueno, tampoco estoy tan tensa. “Sí, estás más tensa de lo que crees, y los dolores de cabeza son de lo mismo”. Pero yo hago cosas, yo no estoy todo el día llorando. Sí, vale, tengo mis preocupaciones, evidentemente, porque no sé qué va a pasar el día de mañana, pero no es la típica depresión que se cree todo el mundo que es gente que no quiere salir a la calle... No, no van por ahí los tiros, son cosas que te van afectando poquito a poco.

Pues nada, evidentemente me dio pastillas antidepresivas. [...] dos años y pico. [...] Al principio con un poquito de miedo porque yo no me había tomado pastillas antidepresivas en la vida, no he sido una persona depresiva nunca, pero claro, llega un momento que eso puede contigo, por muy fuerte emocionalmente que seas es que...

[...]

Empecé más o menos en enero a bajar la dosis [la entrevista se hace a finales de abril] y muy bien, de momento la verdad es que me noto muy bien. Estoy contenta porque he podido dejarlas y sentirme como me siento.

[...]

Ahora mismo, que estoy empezando a notarme con un poquito de ansiedad por el tema del subsidio que se me acaba, he pedido cita para el médico para ver si retomamos lo de las pastillas.

Cuestiones de salud aparte, esta historia refleja muy bien cómo las trayectorias laborales siguen estando fuertemente marcadas por el género, por mucha titulación universitaria que haya detrás y aunque no haya hijos ni otras obligaciones domésticas a cargo. Y todo indica también que estamos ante un caso de movilidad social descendente, porque su situación económica es “peor, bastante peor” que la de la familia de origen: “Mis padres están muy bien económicamente, de hecho yo estudié en una universidad privada sin beca ni nada. [...] Cuando vivía con mis padres y trabajaba, todo lo que ganaba era para mí, yo iba a trabajar súper mona, tenía no sé qué de ropa, que si iba a la *pelu*, que si me iba de viaje, que si viene un puente y nos vamos no sé donde con los amigos... Todo eso me lo tuve que quitar”. Pero cuando una persona decide vivir la vida por su cuenta, no va “a pedir dinero a mis papás aunque puedan dármelo, porque yo apechugo con mis responsabilidades”. En cualquier circunstancia, el hecho de venir de donde viene parece que le permite contemplar el futuro con menos angustia, aunque piensa que dentro de seis meses seguirá en paro y probablemente sin subsidio:

A mí mi padre me dijo una vez que no me preocupara porque nunca me iba a quedar sin casa. Hasta la fecha no están dando la talla, pero quiero pensar en que llegado el momento van a estar ahí. Porque si el banco me quita la casa la va a tener que pagar igual, la tenga o no la tenga, con lo cual, para tener que pagar al banco y no tenerla pues quiero pensar que me echarán un cable. Porque afortunadamente tuve mucha cabeza para comprar la casa, y me compré la casa que me podía pagar por si pasaba lo que luego ha pasado, y de hecho la sigo pagando. Entonces, sé que para ellos no es mucho dinero. Yo tengo una hipoteca muy bajita. Entonces quiero pensar que estarán ahí, sé que tengo un montón de casas en las que no me va a faltar ni comida ni techo ni nada, y voy a sobrevivir, sí, seguro. [EAV-2]

ALGUNOS QUE NO SE MEDICAN

Pero no tomar medicación no significa que la carga del paro no sea pesada ni que la experiencia no genere malestar psicológico. Éste suele ser mayor cuando los problemas económicos son más acuciantes, si bien una situación financiera controlada no siempre evita el desasosiego. DGB-2 vive en una unidad familiar constituida por su madre, ella misma y su marido. Tiene 49 años y está licenciada en psicología, pero trabajaba de jardinera, es decir, en una pequeña empresa que hacía y mantenía jardines, por ejemplo para constructoras. Es la segunda vez que está paro, ahora 16 meses, y todavía cobra la prestación.

Mi vida antes era externa y ahora es interna. Antes había alguien que me decía: tienes que entrar a tal hora, sales a tal otra, tienes que hacer esto, esto y esto, y los horarios son estos. Y ahora los horarios me los pongo yo, el trabajo me lo pongo yo, claro, y antes alguien me decía lo que tenía que hacer. [Estar en paro] básicamente es esto. Pero antes me sentía segura, ahora me siento muy insegura... Me producen miedos, y tengo momentos en que estoy aterrada por lo que pueda ocurrir. Cuando se me acabe el paro qué voy a hacer. Tengo ideas para auto ocuparme, pero también es complicado, porque se necesita mucho dinero para iniciar una actividad. Entonces, qué voy a hacer. Si no tengo dinero tampoco puedo endeudarme, porque no tengo seguridad posterior, quiero decir, lo que no puedes hacer es empezar con deudas, porque claro, te buscas la ruina. [...]Y tampoco veo, lo que decíamos antes, una ayuda a nivel de organizaciones gubernamentales que diga: Bueno, vamos a echarle una mano con esto, si usted tiene una idea pues vamos, venga.

Y la situación es esta, de miedo, de desasosiego, situación de sentirse perdido, de decir: bueno, y ahora qué voy a hacer. Porque si de mi sector no encuentro trabajo, dónde me voy a meter. Ese es otro problema, porque claro, para meterse en otro sector tienes que empezar en otra cosa, tienes que luchar contra la gente que ya está, competir. Entonces el tema, con mi edad, que ya tengo una edad, pues dónde voy a ir. Yo procuro que estas cosas no me afecten pero están ahí y soy consciente de estas dificultades. Entonces, francamente, hay veces que tengo momentos realmente malos, de decir: bueno, y ahora qué.

[...]

A ver, [por lo que se refiere a salud] mi respuesta no va a ser representativa. Lo digo porque yo empecé ya con una mala situación. O sea, cuando me quedé en el paro ya tenía una situación mala de salud. Entonces esta situación más que nada ha sido al revés. No es que esté bien, quiero decir que tengo problemas de insomnio, tengo problemas de nervios, depresivos un poco, pero en relación a como estaba antes he mejorado, porque, mi trabajo es muy duro. Entonces, claro, yo tenía repercusiones por mi trabajo, tenía dolores musculares, dolores articulares. Todo esto con el tiempo me ha ido desapareciendo, porque ahora no llevo esa actividad que llevaba antes. Pero por otro lado he engordado muchísimo, porque claro, de pasar ocho horas trabajando sin parar de moverte a quedarte quieto en casa, pues evidentemente..., y encima en casa, con los nervios y tal, venga a picar por aquí y picar por allá... En fin, mi peso se ha resentido muchísimo. Pero yo ya llevaba una situación complicada a nivel de salud que se ha ido mejorando, porque estaba relacionada con la edad, en fin, menopausia; entonces, claro, yo he mejorado, [...] físicamente he mejorado, psíquicamente no tanto, porque claro, la situación no te provoca un bien psicológico, porque pasas malos momentos. [DGB-2]

De PRM-3 sabemos ya varias cosas, como que de momento no quiere acabar de cajera de supermercado, que al recibir la carta de despido sintió “como alivio” (durante los últimos tiempos el ambiente en la empresa era muy malo, llegó a estar cuatro meses de baja por depresión), que su vida cotidiana es rica y variada y ha aprovechado el paro para tomarse las cosas con más calma (“antes iba a matacaballo a todas partes”), y que a veces pasa por “momentos un poco de bajón”. Tiene 44 años, es licenciada, está casada y tiene tres hijos; lleva once meses en paro y cobra la prestación. Su trayectoria laboral también ha estado marcada por su condición de mujer:

Vamos a ver, hasta que yo entro en la última empresa en que he trabajado, hace doce años, mi vida ha sido un continuo trasvase y picoteo de trabajo. He hecho casi de todo, o sea, he

trabajado desde dependienta hasta camarera, he trabajado como profesora, porque yo soy licenciada en Filología Hispánica; entonces he dado clases de latín, de lengua y de literatura. Durante un tiempo ese fue mi campo. Me quedé parada después de quedarme embarazada de mi primer hijo. En el colegio en que trabajaba no quisieron volver a contratarme porque entendían que yo me tenía que dedicar a la crianza de mi hijo, y entonces me quedé parada. Aproveché para reciclarme e hice un... ahora sería una especie de master, porque duró como siete meses, de documentación y archivística. A partir de ahí me empezaron a salir trabajos relacionados con la documentación, hasta que conseguí trabajo en esta última empresa, y ahí he permanecido pues eso, repito, durante doce años.

Con el paro su estado general de salud ha mejorado:

En mi caso mejor, o sea, en mi caso a mejor de momento, pero ya te digo, porque salí de una situación muy mala, o sea, sí, estaba con crisis de ansiedad, etcétera. Entonces, de todo eso he hecho una cura y lo he mejorado. No sé si en los próximos meses, cuando se me encienda la alerta de que se va a acabar la prestación y, ojala no, pero siga en esta situación, pues pueda empeorar, sobre todo la salud mental, claro.

Pero en todo caso no duerme bien: “Bueno, no..., regular; no, no duermo bien, no concilio el sueño como antes, eso sí que no”. Y además a veces, sin ninguna razón concreta, no puede evitar encontrarse triste, cansada:

Paso por momentos así, sí, pero intento mantenerme muy activa, o sea, ya te digo que me gusta hacer cosas, y entonces hay pocos momentos para eso. Pero sí, sí que los hay, sí hay momentos de bajones en los que se me viene todo encima y te parece pues que no hay luz. Cuando recibes el bombardeo de noticias, ves telediarios o escuchas la radio, dices: madre mía, es que va a mucho peor. Yo además es que no creo que hayamos tocado fondo todavía ni mucho menos. Yo creo que Grecia es un poco nuestro referente, y esto, lo que estamos pasando ahora, pasó en Grecia hace dos años. Entonces yo me veo ahí un poco arrastrada por esa vorágine. Sin embargo, en momentos optimistas digo: yo voy a sacar la cabeza y voy a salir de esta. [PRM-3]

AGBA-6, la licenciada de 27 años que considera que por menos de 3,5 euros la hora no debería trabajar nadie, duerme bien, y al vivir con sus padres no tiene problemas económicos, pero afirma tener “las defensas por el suelo”, cuando “normalmente no las he tenido así”. No se medica ni ha ido todavía al médico, aunque dice que tiene que ir:

Es que me noto síntomas de ansiedad, toda esta parte de aquí se me coge mucho, se me agarra mucho el cuello, ya llega a un punto de brazo dormido, tal, no sé qué, de la tensión de la situación. Pero no sólo ha sido por eso [por el paro], ha sido por más cosas, ¿sabes?, que tampoco ha sido sólo por el... ha sido una mezcla de cosas... Ha sido un poco de todo, pero eso [el paro] también ha estado ahí. [...] Claro, lo amplifica muchísimo, porque date cuenta de que tú tienes muchas horas para pensar. [...], y no puedes trabajar. Tienes muchas horas y lo que estás pensando todo el día es qué hacer para matar el tiempo libre, ¿sabes? En plan de: bueno, hoy qué voy a hacer. Es que ha habido días que así; cualquier persona que está en paro, o sea, es en plan de: bueno, qué voy a hacer hoy, qué hago, qué hago hoy. Te buscas cualquier cosa, cualquier cosa; y es un poco chungo, la verdad, un poco...

[Respecto al futuro], *la verdad es que ahora mismo la incertidumbre es absoluta. Me veo independizada, me veo trabajando, eso sí. [...] Espero que pronto, la verdad, ya me encargaré yo de que sea así. [Ahora bien], según están las cosas en mi campo laboral probablemente sea una porquería de trabajo, no te vayas a creer [que será] nada relacionado con lo que yo he estudiado, seguro que es una porquería. Pero bueno, oye, trabajo es.*

[¿Que si dentro de seis meses lo habré encontrado?] *A ver, si te pones... Yo creo que no, pero porque ya tengo la esperanza superperdida. Pero cualquiera que se ponga a piñón doce horas al día, encuentra. El trabajo es para quien lo busca, eso está claro. Ahora, ya de lo que sea... Y luego tienes que mentir en el currículum, que ya me lo estoy planteando. Me da un montón de cosa, pero... Hasta ahora no lo he hecho porque, no sé, quería ir un poco con las cosas que he hecho y decir: oye, que yo soy esto. Pero ya estoy viendo que no... [AGBA-6]*

Volvamos ahora sobre ESV-7, la licenciada de 28 años que distingue entre el salario digno de 1.000 euros y los 500 que estaría dispuesta a aceptar. Hija única, vive con sus padres (él, 57 años, pensionista por motivos de salud; ella recién jubilada con 60), está en paro desde que acabó los estudios, año y medio interrumpido por varias semanas de cajera en unos grandes almacenes durante la última campaña de Navidad: “Y llega un momento en el que dices: Es que me estoy alegrando por un contrato de 16 días en un mes, de cajera, cuando yo me he preparado para otra cosa y para otra vida”. Efectivamente, se preparó para otra cosa. Prolongó sus estudios de ADE dejándose una asignatura para poder hacer prácticas en empresa, seis meses en banca. Luego estudió Investigación y Técnicas de mercado e hizo otros seis meses de prácticas. Dice sobre estas experiencias:

Y ahí es cuando, realmente, te das cuentas de que es muy cómodo para la empresa jugar con los puestos de becario. Pero es que yo estaba haciendo el mismo trabajo que otra persona contratada, ¿sabes? Y además te tienes que esforzar el doble porque, a lo mejor, a los seis meses te contratan. Estás seis meses bajo presión, demostrando que tú puedes estar ahí, y no. A los seis meses es que van a contratar a otro [becario] por mucho menos dinero.

Estar en paro puede tener alguna ventaja “para la gente que no necesite trabajar. Para la gente que lo necesitamos, y ya no económicamente, o sea, por tener una rutina, una vida, no; no tiene nada bueno. [...] Es horrible, malísimo y asqueroso”. Porque el trabajo “para mí, ahora mismo, significaría ser independiente económicamente, y sobre todo saber que haces algo productivo en la sociedad en la que vives, que no estás como una ameba en tu casa, mutando, o sea, ver que contribuyes a un sistema, que haces algo”. ¿Y tus padres cómo lo ven?

Mis padres me dicen que me vaya al extranjero a trabajar de lo que sea por no estar aquí... Es que llega un momento en que, ya no es por dinero, es que dices: Bueno, no tengo la posibilidad de tener ya una vida normal; de decir: bueno, tengo 28 años, tengo mi trabajo, la posibilidad de tomar decisiones en el sentido de independizarme, no independizarme, que si comprar un piso, alquilarlo. No puedes tomar esas decisiones con 28 años, después de que consideraras que eso sería el ritmo de la vida normal que te han educado. Tú estudias, cuando terminas la carrera pues tienes un trabajo y empieza como otro tipo de vida. Eso se te corta de golpe. Entonces lo llevas mal. Y luego, ahora mismo, para mí ya llega un momento en que no es una situación de decir: lo hago por dinero porque necesito trabajar, que sí. Pero realmente yo puedo seguir en casa de mis padres, no me va a faltar comida, no me va a faltar pagar la luz, el agua, el gas. Pero llega un momento en que es por algo psicológico, es que estoy todos los días en casa echando currículums, pensando: va, que me van a llamar, que me van a llamar. Y no te llaman, ¿sabes?

[...]

Sí, claro, te influye en el estado de ánimo, estás más irascible. Pero ellos [mis padres] también, o sea, ellos saben, me ven... A ver, no quiero dramatizar, pero sí que me ven en casa y saben que tengo días mejores que otros y que no veo... Intentas mantener el optimismo, pero es que llega un momento en que... [...] Entonces, pues ellos me ven mal y también se alteran y no saben cómo ayudarme y tal. Realmente intentamos estar bien los tres y, bueno, sí, estamos bien, estamos bien pero sabiendo los tres que estamos mal, que ellos quieren una vida mejor para mí y que yo quiero una vida mejor para mí y para ellos, ¿sabes? Entonces digamos que guardamos las apariencias. [...]

Con los amigos la situación no es muy diferente:

Hay de todo, pero la gente que conozco digamos que más o menos estamos así, pues viviendo en casa de nuestros padres y con una situación económica de clase media. Anímicamente estamos mal, estamos tocados. Es que hay miedo, hay [...] es que cuando escuchas cosas como la generación perdida o que hay un porcentaje de personas superrelevado que nunca trabajará acorde al puesto en que se han preparado. Escuchar eso es supergrave, porque dices: bah, ya mejorará, pero es que en dos años no ha mejorado. O cuando dices: voy a volver a echar currículums, que me van a llamar, pero, es que en dos años he echado casi todos los días y no me llama nadie. Es que el optimismo tiene un límite, que eso es ya cuando pasas al realismo, ¿sabes?, que hay un escalón.

[...]

Y llega ya un punto en que dices: A ver, si quedamos a tomar un café para despejarnos de estar en casa amargados buscando trabajo y vaya mierda de situación y estás ahí como en un bucle, por lo menos no vamos a hablar de esto porque hemos quedado para despejarnos, no para amargarnos más. Es que llega un momento en que tu vida es todo el tiempo eso, con amigos y sin amigos. En casa porque estás buscando trabajo, sales a despejarte un poco y es que tu amiga está como tú: ¿Cómo estás? Pues bueno, aburrída, asqueada, nerviosa. Pues yo también, pues tal, pues mira lo que me ha pasado, he echado esta oferta de trabajo, pues no me contestan. Es que es así la vida ahora para nosotros.

Aunque duerme bien y no se medica, fuma más y confiesa estar “superestresada”. Al preguntarle cuándo fue al médico por última vez se pone a llorar:

Fui al médico el viernes porque tengo una contractura muscular, del estrés. No estoy deprimida, yo puedo con esto. Pero sí que me estreso... y se me carga al cuello. [llora de nuevo]

No, yo estoy bien [no tomo pastillas], o sea, yo, por ejemplo, pues un día, si tengo así más el día pues de bajón o lo que sea no digo: No, es que estoy de bajón, hemos quedado a tomar un café y no voy porque estoy deprimida o lo que sea. Digo: No, me voy a tomar el café. O sea, yo los planes que tengo hechos nunca dejo que el tener una situación baja de ánimo lo impida. Yo creo que estoy bien por eso, porque me esfuerzo en llevar una vida normal. Lo que pasa es que luego, pues sí, estoy más estresada y se me coge al cuello y ya está. Y no suelo llorar, me has hecho llorar tú.

[...]

O sea, no tengo una sensación de bajón, tengo una sensación de estar asqueada con la situación, pero no es una cosa..., es decir, me siento deprimida, no, no me siento deprimida, me siento que digo: buf, vaya mierda de situación. No sé si se puede diferenciar, pero no tengo la sensación de: es que me encuentro deprimida, baja de ánimo. No, es una sensación de decir: soy consciente del problema que hay y no le veo la solución; no porque yo sea una pesimista sino porque no la hay, de momento. Es una situación de realismo, es así. [ESV-7]

AOM-11 es una colombiana de 29 años que lleva once y medio en España. Vive sola con su hijo en un piso de alquiler por el que paga 650 euros al mes. Desde que está aquí nunca le había faltado el trabajo, casi siempre de camarera, aunque también estuvo “una temporada de secretaria en una empresa”: “Yo dejaba un trabajo y al otro día tenía otro, hasta sin papeles he tenido trabajo. Y ahora es que no...”. Ahora hace doce meses justos que está en paro. Su último empleo le duró cuatro años, era “una de las pocas que tenía contrato indefinido y una jornada completa”. Sospecha que por eso se deshicieron de ella. Cobró indemnización y todavía percibe la prestación, que le ha bajado a 630 euros. Por tanto tiene que buscarse un piso más barato. A veces su hermana y algunos amigos (“tengo muy pocos amigos, porque no soy de aquí”) le “echan un cable”: “Voy a veces a limpiar casas de madres de amigos, que ellas son mayores, y voy de vez en cuando”. Sale “todas las mañanas a las 9 a dejar el currículum a todos los sitios. Además me tengo que ir andando, porque no tengo para el metro. Todo es supercaro, y es que no tengo ni para hacer fotocopias [del currículum]”. Con el paro su vida ha cambiado mucho:

Pues sí, sí, ya no sé qué hacer. Antes decía: jo, es que no me queda tiempo para nada, [...] cuando estás trabajando deseas un descansito, pasar un poquito de tiempo en tu casa y tal. Y luego, cuando estás en paro, o sea, se te caen las paredes, ya no sabes qué hacer, o sea, yo limpio, plancho, o sea, saco al perro, hago la comida, me voy a buscar trabajo. Pero es que llego a casa y estoy igual porque, o sea, no tengo... yo me siento mal. [...] Porque cuando tienes trabajo, bueno, sabes que a fin de mes, aunque no te quede mucho, tienes para pagar tu alquiler, tus servicios. Bueno, bien o mal, estás bien. Pero cuando no tienes dinero, o sea, a mí me llega el día 25 de mes y yo ya estoy pero agobiadísima, o sea, yo no duermo. A veces me quedo dormida a las 5 de la mañana, no sé qué... dando vueltas, venga, métete a internet, aquí, allá, qué hago, dónde voy, a quién le digo, a quién conozco para que me lleve un currículum a algún sitio.

Haberse criado en Bogotá le ayuda a soportar la situación:

Mi familia hemos sido siempre gente trabajadora. No hemos tenido lujos pero tampoco nos ha faltado nada. Nosotros, yo creo que estamos acostumbrados como a una crisis constante, o sea, tú, desde pequeño, tu madre te dice: no hay dinero, y tú te acostumbras a eso, ¿no? No es como aquí, que quieras o no, aunque no ganes mucho, siempre tienes para el cafecito, para salir por ahí, para esto. Claro, ahora no puedes y la gente, eso, se viene abajo. Entonces nosotros, yo creo que por eso llevo un poquito mejor lo de la crisis porque yo estoy acostumbrada. En mi país ves a los niños trabajando, a gente pidiendo en la calle, la inseguridad... hay pobreza y tienes que comer, tienes que vivir. Entonces estás un poco como acostumbrada a eso, entonces... bueno, sí, yo estoy mal y tal, pero tampoco me estoy muriendo.

Y como no se está muriendo no va al médico, y a pesar de que no duerme no toma nada:

Además tengo un niño, yo creo que es un poco también lo que me motiva a estar ahí y no ve-

nirme abajo y tal porque digo: es que tengo un niño, tengo una responsabilidad”. Es algo que tengo ahí y digo: no puedo, o sea, no puedo. Pero sí me veo que a veces me despierto y digo: para qué me levanto, si es que da igual lo que haga y tal, si va a ser lo mismo que ayer. [...]

Ahí ves que estás, por la noche, y te pones a llorar de la impotencia... Sí, porque dices: todavía soy muy joven, o sea, si estoy así y no me cogen y mañana tengo veinte años más, estamos listos. [...] Digo: ¿por qué no consigo algo? O sea, tampoco pido un, así, un superpuesto. [...]

Pero te vienes abajo. Yo me siento muy cansada, he bajado creo que diez kilos, porque no me da hambre. Como porque tengo que comer pero si no es que no comería. Bueno, y ahora también, como estoy así un poco mal, el pollo, la carne y el pescado se lo come mi hijo. Si tengo arroz y judías, pues me tomo arroz y judías y mi hijo sí come carne y pescado y tal. Entonces, pues eso, no te da hambre, no te da ganas de salir, de nada. [AOM-11]

Estos cinco casos de gente que no se medica que acabamos de ver con cierto detenimiento son sólo una pequeña muestra del malestar psicológico que suele acompañar al desempleo. En el cuadro I hemos extractado algunas declaraciones más que apuntan en la misma dirección, pero esta vez sin contextualizarlas. No hace falta, ya que las sostiene todo tipo de parados, independientemente de su edad, sexo, nivel de estudios, circunstancias familiares o acceso a prestaciones o subsidio. El cuadro incluye, además, declaraciones de otros que afirman encontrarse mejor ahora que cuando estaban trabajando; también permite apreciar las estrategias elaboradas por algunos para mantener el equilibrio mental.

RECUADRO I. OTROS ENTREVISTADOS QUE NO SE MEDICAN

“Pues la diferencia más grande [entre estar ocupado y en paro] es el miedo, el miedo directamente. El miedo a no saber qué futuro me espera, el miedo a ver, como estoy viendo, gente en la calle, literalmente, porque les quitan la casa y además les dejan con una deuda de doscientos y pico mil euros... Pues ya me contarás [...] cómo va a remontar”. [JAM-1]

“Hombre, yo por ejemplo cuando más lo noté fue antes de estudiar el módulo. Yo estaba muy asustado sobre mi futuro, [...] digamos que tenía muchas etapas en las que estaba sin ver nada de dinero, incluso cuando me había independizado. Y te preocupas, y te genera estrés, y lo pasas mal. Lo que pasa es que como yo era joven... [...] Y empiezas a centrarte en el día a día y ya está. Pero sí, llega un punto en que te estresas mucho más”. [PBV-2]

[Casi se podría decir que mi salud ha mejorado]. “También es porque estos últimos años han sido como muy estresantes en el trabajo, [...] estabas metido en una dinámica tan... que en cierta manera casi es una liberación, [...]. Si vienes de otro trabajo que estás tan feliz y de repente te echan pues a lo mejor sí que te supone... [...]. Y sobre todo con esa idea de decir: es que ahora es el momento de seguir haciendo otras cosas, porque no sé, es como que ya te ves un poco estancado en lo mismo. Entonces, como que dices, hasta aquí, y ahora vamos a empezar otra... [AOM-2]

Esta mujer ha conocido tantas veces el paro que ya no le afecta, duerme bien y no se medica:

“Las últimas veces, a base de acostumbrarme, yo ya paso sin pena ni gloria, ya no lo noto. [...] Es que ahora ya no me despeino por la situación de paro, es que hace años ya que no hubiera podido sobrevivir”. Antes era diferente, y le provocaba “desde problemas físicos causados por ansiedad, depresión, y que llegan a problemas gastrointestinales, problemas de insomnio, problemas..., eso se materializa”. [...] No obstante, “últimamente lo que me encuentro es bastante más agresiva de ver semejante situación, porque afecta personalmente. [...] Cuando ves el absurdo, la sinrazón, que no es problema ya ni de ideología, que es de sentido común... Y si yo soy capaz de ver por dónde puede estar la salida, dices: pero cómo ellos no se dan cuenta. Vamos a ver, que no es un problema de darse cuenta, es que no van por ahí sus intereses”. [VEZ-1]

“He tenido etapas que he estado estresado, etapas en que he llegado a deprimirme, etapas que casi desesperado... Ahora estoy relativamente bien, estoy motivado y, ya te digo, porque estoy rodeado de buena gente, estoy haciendo cosas. Veo que estar parado, no es culpa mía lo que está pasando. Porque tienes distintas etapas que piensas de todo, que eres el más desgraciado del mundo; empiezas a plantearte: soy yo que no lo hago bien, no me esfuerzo lo suficiente, no estoy haciendo lo que debía, ¿no? Pasas distintas etapas y te ves de distintas formas. A veces, pues de salud, a veces estás mejor y a veces peor. Ahora me encuentro bastante estable, pero vamos, no podemos permanecer impasibles ante lo que nos rodea. Estamos jodidos. [...] No, últimamente no, no duermo. Me despierto muchas veces, a veces me cuesta conciliar el sueño, sufro bastante insomnio”. [JMLV-7]

[Mi estado de salud es] “bueno, bien. La verdad es que cuando me quedé la otra vez sin trabajo..., bueno, también se juntaron más cosas, yo creo que sí que lo noté un poco, mi estado psicológico, físico, todo. La otra vez noté un bajón general. Entonces decía: mira, no puede ser. Y esta vez, pues ya he intentado asumir un poco la filosofía anterior para que... [no me afecte tanto]. También depende del día, pero...”. [AOM-4]

“Yo, de la misma tensión a mí se me ha producido un esguince cervical. Yo solo tensionaba el hombro y estaba todo el rato como encogido, y era inconsciente. Yo no me daba cuenta de ello, incluso estaba mirando en internet ofertas de trabajo, cualquier cosa, y al cabo de un rato yo solo me descubría con el hombro... Entonces eso, bueno, sí, la verdad es que me ha afectado bastante, y ahora mismo mi salud está muy deteriorada a raíz de esto. Porque eso me ha producido contractura, la contractura me ha producido pinzamiento en el nervio, el nervio me ha ido al oído, eso me produce vértigos, mareos... Una pena”. [JAM-2]

“Pues sí, estoy mucho más nerviosa, ansiosa, nerviosa y duermo muy mal por las noches. Antes eran los nervios por el estrés del trabajo y ahora son los nervios por no tener trabajo. [...] Casualmente, ayer tuve que ir al médico porque estoy con una gastritis. [...] Medicación no, tomo hierbas para dormir, infusiones. [...] Cuando me pongo a buscar trabajo y eso, al final sí que acabo deprimiéndome”. [VEZ-2]

“No, no duermo bien, pero... Intento no deprimirme, pero es mucho esfuerzo, no es fácil. [...] Tienes que estar alerta todo el rato porque es muy cansado, desgasta mucho no tener trabajo. [...] Y luego te sientes un poco marginada, porque lo normal es que la gente se reúna y gaste, entonces no lo puedes hacer. El otro día fue el cumpleaños de mi hija, al cine, jope al cine, es que ni palomitas, coño, pues ni palomitas. [...] Pero qué menos que palomitas en el cine, una vez al año. Pues no puedes. [...] Y luego, que estas sola y no puedes descargar con nadie, ¿no? [...] Y hay que controlarse todo el rato, no caer. [...] Esa tarea, para mí desde luego es fundamental, o sea, no darte pena a ti misma”. [AOM-7]

“Lo que pasa es que, bueno, tengo la suerte de tener una familia que me apoya y me ayuda, pero claro que te afecta anímicamente, levantarme muchos días y decir: vale, y hasta cuándo voy a estar así. [...] No, no, no duermo bien. [...] No, no estoy tomando nada. Al principio, cuando me quedé en paro y..., claro, yo empezaba a dormir peor... te despiertas muy a menudo, el subconsciente y tal; sí que fui [al médico] y me dieron unos antidepresivos, pero no me sentaban bien al estómago, así que dejé de tomarlos. Pero sí, claro que te despiertas por la noche, estás peor. Claro, es que le das vueltas a la cabeza”. [PRM-2]

“He optado por cambiar..., adelgacé demasiado, estaba demasiado delgada, demacrada... Comía, pero todo el pensar, o sea, parece mentira pero te confunde. [...] He cambiado porque digo: no puedo estar así, mi salud... Yo, aparte tengo dos niños pequeños, pues he cambiado de chip, algo que te planteas y, parece mentira, pero como que se te van abriendo las puertas; o sea, cambias de chip, como que ya ves todo alrededor más positivo”. [AOM-8]

El contrapunto de todo esto nos lo ofrece un hombre de 42 años (AMM-3) cuya situación objetiva contiene los ingredientes necesarios para deteriorar el estado psicofísico de cualquiera. Sin embargo resiste —al menos eso es lo que manifiesta—, quizás porque, como él mismo dice, “eso va con la persona”. Comienza a trabajar a los trece años al acabar la EGB, y ha hecho “de todo”: “He estado de conductor, he estado incluso reparando máquinas de servicio técnico, máquinas recreativas y videojuegos y cosas de esas, y luego ya me metí a camarero y ya de ahí no me he movido”. Sabe bien lo que es el paro (“he estado más veces, pero bueno, ha sido hace ya años”) y ha olvidado el tiempo transcurrido desde que perdió el último empleo: “Pues ahora mismo no me acuerdo, por lo menos tres años”. Sólo dedicó poco más de media hora a la entrevista, porque si se entretenía corría el riesgo de que le cerraran el comedor social y quedarse en ayunas, así que no podemos hacernos una idea completa de sus circunstancias personales.

El último empleo le duró menos de dos años, y como “tenía un contrato de cuatro horas” ni la indemnización ni la prestación por desempleo correspondientes dieron para mucho. Su vida cotidiana transcurre entre el aula y la biblioteca del centro de formación en el que está haciendo un curso de sumiller y el albergue donde reside, porque poco después de perder el trabajo perdió también su vivienda al no poder hacer frente a la hipoteca. Era un piso de propiedad pública:

Sí, bueno, compré la casa, que mi casa era de alquiler, [...] y la ofrecieron en venta; y yo estaba trabajando, y es que la ofrecieron por cuatro duros, y dije: bueno, me da igual, porque llevaba tres años pagando el alquiler y digo: me da igual pagar trece años más, pago un poco más, porque no era mucho dinero, [...] eran 400 euros, y me llegaba. Y digo: bueno, pues en quince años la pago y me la quedo. Y fue cuando me despidieron, y no he vuelto a encontrar trabajo.

En la actualidad no cuenta con ninguna fuente de ingresos, económicamente no le “echa una mano nadie”: “Se me acabó el paro [la prestación] y fue cuando me fui [al extranjero], y ya cuando vine aquí me lo denegaron”. Así que su vida cotidiana se ha visto radicalmente trastocada: “Ha cambiado todo. Estoy en la puta calle”. Antes vivía con su hija, ahora ha tenido que dejarla con su tía. En el extranjero

estuve siete meses y lo pasé mal; yo lo pasé peor que ella, porque ella, ya ves, la criatura tiene once años y se da cuenta de las cosas porque es muy lista, pero yo sí que lo pasé mal.

Estuve allí siete meses y no mola. Y ahora, no sé, si me tuviese que ir me iría, lo que no sé es adónde. Preferiría quedarme en España, porque me pilla mucho más cerca si tengo que moverme para ver a mi hija o que ella vaya a verme.

Sin embargo, de salud se encuentra “muy bien”, no ha observado ningún cambio al respecto desde que está en paro, y, aunque no sabe qué posibilidades de empleo tendrá en un futuro próximo, el curso de sumiller que está haciendo le “está dando mucha ilusión, y cuando lo acabemos veremos a ver cómo salimos [...], como digo yo, de todo se sale, ya saldremos. Lo que pasa es que tardaremos, seguramente tardaremos bastante. Unos más que otros, pero tardaremos”.

Yo soy optimista. Los hay por ahí que tienen de todo y están todo el día llorando; y yo estoy en la puta calle, porque es así, aunque esté viviendo... Bueno, de hecho es que he dormido en la calle, me encontré de tener todo a no tener nada Y yo veo gente que tiene de todo..., hombre, lo está pasando mal, pero está todo el día llorando. Digo: no llores tanto y tira para adelante porque si no vas a durar poco. Pero en fin, eso va con la persona. [AMM-3]

RECAPITULACIÓN

Cada individuo reacciona ante el malestar que le produce el desempleo de manera diferente en función de sus propias circunstancias vitales y de los recursos económicos y sociales con que cuenta. Más allá de tal diversidad, un número minoritario pero no desdeñable de parados resultan muy afectados por esta experiencia y acaban necesitando ayuda profesional y medicación. La vía principal por la que transcurre el estado de ánimo de estas personas (en particular de las adultas) según se alarga la estancia en el paro podría esquematizarse como sigue.

Esperada o no, la pérdida de empleo es un acontecimiento traumático que provoca estupor, incredulidad, desorientación e irritación, tanto si lo coge a uno desprevenido como si no (“quién me iba a decir que esto me iba a pasar a mí”, “me temía que esto acabaría así pero una cosa es tener sospechas y otra que te las confirmen”). Tras el disgusto inicial, que suele durar poco, comienza una fase de optimismo incluso exultante en la que el parado se dispone a disfrutar de unas merecidas vacaciones. Es el momento de descansar, sobre todo si los últimos meses en el empleo han sido duros, de recuperar la tranquilidad perdida, pasar más tiempo en familia, hacer aquellas cosas pendientes para las que nunca se encontraba la ocasión. Algunos llegan a decir que se encuentran mejor que antes de salud o estado de ánimo, y puede que tengan razón. Los más responsables darán por terminadas las vacaciones pocas semanas después; los más tranquilos, en particular si han cobrado una buena indemnización, las prolongarán varios meses. Antes o después comienza la etapa (optimista como la anterior) de activismo organizado: búsqueda de empleo, reparto de currículums, consultas a contactos, alguna entrevista si hay suerte, formación,¹ gimnasio u otras actividades deportivas por

¹ A propósito de la formación llama la atención la importancia que le conceden muchos entrevistados, no tanto porque crean que mejora sus posibilidades de empleo (en las circunstancias actuales no suele ser el caso), como por lo que tiene de elemento estructurador del tiempo y ocasión de sociabilidad y apoyo mutuo. El parado se encuentra menos abandonado y su estado de ánimo se beneficia. En este sentido los expertos en salud pública y la misma Organización Mundial de la Salud recomiendan no bajar la guardia en esta y otras políticas activas de empleo, como el asesoramiento personalizado en la búsqueda. Lo que se ahorre en estos conceptos puede acabar repercutiendo con creces sobre el gasto sanitario.

libre, mayor implicación en tareas domésticas, más desplazamientos a pie y menos en transporte público o privado (reducción del riesgo de accidentes cardiovasculares), la dosis precisa de ansiedad estimulante.

A medida que pasa el tiempo y las gestiones de búsqueda no dan resultado se entra imperceptible y gradualmente en una nueva etapa en la que el optimismo comienza a flojear. Idealización del empleo perdido y el ambiente en que se desarrollaba, toma de conciencia de lo difícil que está todo, temor creciente a fracasar en la vuelta al empleo, reducción de expectativas en cuanto a lo que uno tendrá que acabar aceptando, dudas sobre la propia valía, ansiedad descontrolada, episodios de melancolía, irritabilidad, insomnio, conflictividad familiar. Algunos comienzan a ir al médico porque no saben qué les pasa pero no se encuentran muy bien.

Nuestra impresión es que la mayoría de los entrevistados se encuentran en algún punto de esta fase, que quizá no hemos sabido describir con todos los términos pertinentes. Se resiste en ella a base de esfuerzo voluntarista, porque se tiene conciencia clara de que si se arroja la toalla la cosa solo puede ir a peor. Pero unos pocos lo hacen, deslizándose hacia la fase fatalista. Es el momento de la aceptación resignada de la condición de parado, la ansiedad se reduce, los síntomas de depresión se agudizan, se pierde confianza en la formación (si es que se ha podido recurrir a ella), la búsqueda de empleo es cada vez más esporádica, el activismo deviene pasividad, ocio forzado y carente de sentido, repliegue sobre sí mismo. Excepcionalmente alguno comienza a especular con la idea del suicidio.

El itinerario alternativo que escogen algunos cincuentones, iniciado en esta fase o, más probablemente, en cierto punto de la anterior, es el de replantearse radicalmente el proyecto vital renunciando a la vuelta al empleo. Hay mujeres que se redefinen como amas de casa a tiempo completo, algunas por primera vez en su vida; pero también hay hombres (pocos, pero intuimos que cada vez más) que descubren sin complejos que las obligaciones domésticas pueden tener su encanto y que no es ninguna deshonra pasar a depender económicamente de la esposa. Claro que habrá que renunciar a ciertos consumos, pero en la vida hay cosas más importantes. Otros acaban aceptando con naturalidad una nueva condición de prejubilados, se ajustan a los menores ingresos y consiguen reorganizar su vida de manera satisfactoria.

Los testimonios aquí reflejados no dirán nada nuevo al profesional de la salud, pero entendemos que es importante dejar constancia de ellos para contrarrestar la imagen banal del paro que tienden a propagar quienes proponen endurecer los requisitos de acceso y permanencia en los dispositivos de protección del desempleo para evitar sus efectos perversos y, de paso, sanear las cuentas públicas. Todas las políticas sociales los tienen. Intentar reducirlos recortándolas (eufemísticamente reformándolas) producirá el efecto también perverso de hacer pagar a justos por pecadores, de que la experiencia de paro sea más penosa para más parados, y de que un número creciente de éstos sólo puedan escapar de ella a costa de aceptar un empleo no menos penoso. En un contexto como el español de paro descontrolado, gasto social bajo y presión fiscal también baja, en el que se dispone por tanto de otras vías para equilibrar los presupuestos el Estado, acosar a los parados con el pretexto de estimular su vuelta al empleo es una opción política de dudosa legitimidad. ♦

REFERENCIAS

- ÁLVARO, José Luis (1992): *Desempleo y bienestar psicológico*, Madrid, Siglo XXI.
— y FRASER, Colin (1994): “The Psychological Impact of Unemployment in Spain”, *International Journal of Sociology and Social Policy*, vol. 14, núm. 9, pp 1-19.

- ARTAZCOZ, Lucía, BENACH, Joan, BORRELL, Carme y CORTÉS, Inmaculada (2004): "Unemployment and Mental Health: Understanding the Interactions Among Gender, Family Roles and Social Class", *American Journal of Public Health*, vol. 94, núm. 1, pp. 82-88.
- BLANCH, Josep Maria (1990): *Del viejo al nuevo paro. Un análisis psicológico y social*, Barcelona, PPU.
- BOIX, Pere (2012): "Toxicomanía y salud en tiempos de crisis", *Viento Sur*, núm. 120, pp. 99-108.
- BUENDÍA, José (2010): *El impacto psicológico del desempleo*, Murcia, Universidad de Murcia.
- FAGIN, Leonardo (1987): "Stress y desempleo", *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, vol. VII, nº 21, pp. 265-276.
- FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES PARA LA DEFENSA DE LA SANIDAD PÚBLICA (2012): *Los efectos del desempleo sobre la salud*, folleto divulgativo.
- GILI, Margalida y otros (2013): "The mental health risks of economic crisis in Spain: evidence from primary care centres, 2006 and 2010", *European Journal of Public Health*, 23 (1), pp. 103-108.
- INE (2014): *Defunciones según la causa de muerte 2012*, Madrid, Instituto Nacional de Estadística.
- KARSTEN, Paul I. y MOSER, Klaus (2009): "Unemployment impairs mental health: Meta-analyses", *Journal of Vocational Behavior*, 74 (3), pp.264-282.
- KESSLER, Ronald C., TURNER, J. Blake y HOUSE, James S. (1988): "Effects of Unemployment on Health in a Community Survey: Main, Modifying, and Mediating Effects", *Journal of Social Issues*, vol. 44, núm. 4, pp. 69-85.
- MARTIKAINEN, Pekka T. y VALKONEN, Tapani (1996): "Excess mortality of unemployed men and women during a period of rapidly increasing unemployment", *The Lancet*, 348 (9032), pp. 909-912.
- STUCKLER, D., BASU, S., SHURCKE, M., COUTTS, A. y MCKEE, M. (2009): "The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: an empirical analysis", *The Lancet*, núm. 374, pp. 315-323.
- STUCKLER, David y BASU, Sanjay (2013): *Por qué la austeridad mata. El coste humano de las políticas de recorte*, Madrid, Taurus.
- WARR, Peter (1987): *Work, Unemployment and Mental Health*, Oxford, Oxford University Press.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2011): *Impact of economic crises on mental health*, Copenhagen, World Health Organization, Regional Office for Europe.
- (2013): *Review of social determinants and the health divide in the WHO European Region: final report*, Copenhagen, World Health Organization, Regional Office for Europe.