

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN
PROYECTO R.E.S.C.A.T.E.
PROGRAMA DE CONSEJERÍA EN CRISIS
ASSMCA – FEMA 4017-DR- PUERTO RICO

PRECAUCIÓN DE SINTOMAS DE TENSION DE DESEMPLEO

Estar desempleado nos causa tensión. Aquí están las causas principales de tensión de estar desempleado. ¿Cuáles de estos cree que le corresponden?

- Pérdida de sueldos y beneficios
- Pérdida de compañeros de trabajo
- Falta de control sobre su vida
- No se reconocen los años dedicados al trabajo
- Pérdida de su rutina diaria
- Rechazo diario al buscar trabajo
- Aislado(a) de amigos y compañeros de trabajo
- Discriminación por raza, sexo o edad
- No saber que esperar
- Asegura su nuevo papel en la familia
- Conflicto con la burocracia
- Empezar de nuevo
- Falta de respeto por miembros de la familia
- Inseguridad económica

Estos son algunos modos de cómo le puede afectar la tensión en su vida si está desempleado. ¿Cuáles de estos cree que le corresponden?

- Catarro y gripe
- Sentirse fatigado todo el tiempo
- Dolores de cabeza
- Problema estomacal crónico
- Dolores de espalda
- Dolores de pecho
- Presión sanguínea alta
- Infarto
- Problemas sexuales
- Incremento en el uso del alcohol
- Nerviosismo
- Irritabilidad con la gente
- Sentirse inútil, despreciado
- Depresión en general