



MI HOJA DE RUTA

Cómo afrontar la crisis

José Miguel Amuedo

Profesor del área de Entorno Socio-Económico
para la Dirección del Instituto I. San Telmo

Ufffff! Aún me queda algún día de vacaciones, y en todos los medios empiezan a hablar de la crisis, del síndrome post-vacacional y de la aún creciente crisis económica (bueno, de ésta no se ha parado de hablar durante todo el año). Mientras que, para el caso de la crisis económica, existen multitud de propuestas para reducir, a nivel macro, el efecto y duración de la misma -algunas de ellas se verán es éste número de SANTELMO, no consigo encontrar muchas propuestas para que la crisis sea más llevadera a nivel individual. Últimamente, creo que es casi tan importante para la sociedad tener directivos, empresarios y políticos (personas, en definitiva) -felices o al menos, anímicamente estables- como personas bien formadas, por lo que me propuse averiguar cómo nos afectarían las crisis apuntadas, e intentar rescatar unas recetas simples, a modo de hoja de ruta, que nos ayuden a sobrellevar el trance.

El síndrome post-vacacional y la situación económica

El síndrome post-vacacional se define, en palabras de Asensio López Santiago,

vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (Semfyc), como un malestar muy genérico, relacionado con los primeros días de incorporación al trabajo después de un periodo de vacaciones. Los síntomas, según los describe Amable Cima, profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo, son la sensación de tristeza, falta de sueño, irritabilidad, ansiedad e inquietud, unidos a la posibilidad de dolores musculares. Inquietante, sin duda.

Pero lo comentado no aporta datos sobre la incidencia real del síndrome. Para entender su justa dimensión, basta decir que afecta regularmente al 35% de la población activa, con mayor incidencia en el público femenino. Y teniendo en cuenta que éste año la vuelta de vacaciones coincide con la crisis económica, una encuesta realizada por la empresa de recursos humanos Alta Gestión estima que el citado síndrome afectará al 49% de la población activa.

Si bien se estima que la duración del síndrome no debería exceder de los 10-15 días en condiciones normales -y una estrategia básica de incorporación

escalonada al trabajo ayudará a eliminar sus efectos-, es bien asumido que la crisis económica tendrá una duración muy superior. A la vuelta de vacaciones nos encontramos que el paro ha subido un 25% en los últimos 12 meses, superando la cifra de 2,5 millones de personas, y con perspectivas de que seguirá subiendo, al menos, durante el próximo año. Sólo durante 2008, la hipoteca media se ha encarecido un 9,2%, el agua un 5%, la electricidad un 11%, el promedio de la cesta de la compra un 7,92%, la gasolina un 18%, el transporte un 8,4%, el gas un 4,9%, el café un 4,4%, el aceite más de un 45%, el pan un 14%, etc... Y aún hay que hacer frente a los gastos de escolarización de los hijos... En otro orden de cosas, la venta de productos de consumo duradero se ha desplomado, con caídas que van desde más del 30% para las viviendas hasta cifras superiores al 40% en el caso de los automóviles -en relación a las ventas en periodos similares el año precedente-. El aluvión de noticias económicas negativas es constante -parón de la construcción, caída de la bolsa...-, y no parece decrecer...

¿Cómo ha reaccionado la población? ...¿Y las familias?

Dicen los manuales de economía que la primera reacción de una persona ante una crisis es reducir el consumo. Pero muchos concluyen que ésta medida tiene un alcance limitado.

El estudio "Reacting to recession", de M&C Saatchi, analiza el comportamiento de los consumidores ante una crisis, distinguiendo ocho tipos de consumidores. Entre ellos, cabe destacar a los "Crash-dieters" (representan más del 20% de la población, y reaccionan cortando dramáticamente los gastos superfluos), los "Scrimpers" (un 18,7% de la población, y reaccionan no privándose de nada pero comprando mas barato) y los "Abstainers" (un 9,2% de la población que, para mantener su forma de vida, posponen los grandes desembolsos). Si bien cada uno de los grupos de consumidores parece seguir un patrón mas o menos definido a la hora de afrontar la crisis y adaptar sus presupuestos a la misma, el resultado final durante éstos meses ha conducido a una caída del consumo que afecta más a bienes duraderos.

Hace unos días cayó en mis manos el "Barómetro de la familia", encuesta realizada por GAD para padres y colegios mediante 1000 entrevistas telefónicas entre españoles mayores de 18 años. Constata que la percepción en las familias es que la situación económica es mala, y que un 48% piensa que en un año será peor (frente a sólo un 15% de optimistas) y distingue entre la extensión y el impacto de las manifestaciones de la crisis. Así, mientras la extensión de una manifestación depende del número de familias a la que afecta, el impacto mide en qué grado afecta esa manifestación a la familia afectada. Desde esas premisas, analizan los cambios en los patrones de consumo. Así, mientras un 12% de los encuestados afirman haber reducido el gasto en pan, leche o huevos y un 15% en carne o pescado, el porcentaje de los que afirman haber reducido el gasto en menaje y muebles asciende al 40%, y en ropa y complementos el 51%. Un 42% afirma haber reducido el gasto en espectáculos, un 52% en bares y restaurantes, un 38% en libros, música y DVD's, y un 28% en telefonía e internet.

Hasta aquí, la reacción es lógica. ¿Pero

cuanto se puede mantener? ¿Es la reducción del consumo el único camino adecuado para afrontar una crisis?

Mi hoja de ruta

Me gustaría partir de la base de que las crisis son tiempos de cambios, pero también de oportunidades. Y sobre todo, tiempo de acción, de tomar medidas, de afrontar los problemas. La actitud positiva ante la situación cobra importancia.

No he encontrado recetas universales, pero sí algunas medidas que ofrezco compartir con el lector con la esperanza de que sirvan para afrontar mejor la situación, y que afectan a los campos personal y profesional.

En el terreno de lo personal, algunas medidas podrían ser:

1. Mantener una actitud positiva. No gastes tiempo quejándote: es el momento de actuar. No te dejes llevar por el pánico (que nunca es buen compañero). Evitar situaciones de estrés prolongado. Plantearse nuevas metas e ilusiones (idiomas, algo de deporte...).

2. Cuidar la salud. Es posible que tengamos que dedicar más tiempo al trabajo, y ello requerirá un buen estado físico. Cuidar especialmente la alimentación, y hacer algo de deporte.

3. Aprovecha los periodos de descanso para dedicar tiempo a la familia y a los amigos. Prepara escapadas de fin de semana con ellos. Estos periodos serán más escasos, y hay que saber aprovecharlos. Evita la monotonía.

4. Presta atención a la economía familiar. Sea organizado. Hacer un presupuesto nos permitirá conocer nuestro nivel de gasto. No siempre tiene sentido posponer inversiones en activos duraderos, y el presupuesto nos permitirá saber cómo afrontar esas inversiones. En vez de ello, tiene mas sentido analizar gastos fijos corrientes y ver dónde se pueden localizar ahorros (por ejemplo, racionalizar un poco el consumo de energía mediante el correcto aislamiento de la vivienda, bombillas de bajo consumo, seleccionando temperaturas ambiente adecuadas, no manteniendo los aparatos en "stand-by", etc...). Evita el endeudamiento innecesario en épocas de tipos al alza. Involucra a la familia en el terreno económico: eso les hará partícipes.

En caso necesario, busca nuevas fuentes de ingreso (pluriempleo) o desinvierte.

En el terreno profesional, se proponen, entre otras, las siguientes medidas:

1. Cuida el empleo: ahora más que nunca hay que dedicar todo nuestro esfuerzo para ser productivos para la empresa. Habrá que trabajar más.

2. Cuida la empleabilidad. Sé empresario de ti mismo. Focaliza tus esfuerzos en aquello que de verdad sabes hacer, y fomenta esa habilidad. No descuides la formación permanente. Busca oportunidades para desarrollar nuevas habilidades que te permitan seguir siendo útil para la empresa.

3. Cuida la actitud. Fomenta el contacto con compañeros de trabajo. Intenta ser servicial. Muestra una actitud alegre. Cuida tu aspecto. Equivocarse no es un problema; no reconocerlo, sí.

4. Huye de la rigidez. Intenta ser flexible. Abre la mente a nuevas ideas y posibilidades. Admite cambios en el trabajo.

5. Cultiva la creatividad y la innovación en el trabajo. Hay muchas formas de hacer las cosas. La imaginación, ¡al poder!

6. En caso de pérdida de empleo, idea una estrategia y síguela. Contempla la posibilidad de nuevos sectores: no intentes cambiar el mercado. Estudia el autoempleo como alternativa. Buscar trabajo es un trabajo: dedica tiempo a esa actividad de forma organizada y sistemática. No desesperes. No inviertas tu tiempo en hablar de los problemas: intenta resolverlos. Evita entrar en pánico. Anticipa posibles bajadas del poder adquisitivo y, sobre todo, mantén una actitud positiva.

Dicen los manuales de economía que la primera reacción de una persona ante una crisis es reducir el consumo. Pero muchos concluyen que ésta medida tiene un alcance limitado.