**­­ UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

****

**“CARACTERÍSTICAS PSICOSOCIALES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS UTILIZADAS POR PERSONAS DESEMPLEADAS ENTRE LAS EDADES DE 25 A 60 AÑOS, RESIDENTES EN EL DEPARTAMENTO DE SAN SALVADOR”**

**PRESENTADO POR:**

**DIANA CAROLINA PONCE SALAMANCA**

**WENDY MARÍA REYES RECINOS**

**PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**DOCENTE DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:**

**LICDA. MARIELA VELASCO DE AVALOS**

**COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADUACIÓN:**

**LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES**

**SAN SALVADOR, AGOSTO DE 2012, SAN SALVADOR, EL SALVADOR, C.A.**

**INDICE**

**CONTENIDO PÁGINA**

**INTRODUCCIÓN**

1. **JUSTIFICACIÓN………………………………………………………………………………………………....iv**
2. **OBJETIVOS ……………………………………………………………………………………………………..…vi**
3. **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA…………………………………………………………………… vii**
4. **MARCO TEÓRICO………………………………………………………………………………………………..1**
5. **DISEÑO METODOLOGICO…………….……….………………………………………….……….….....45**
6. **PRESENTACION DE LOS RESULTADOS…………….……….…………………………..……………52**
7. **ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS …………….……….………………….96**
8. **CONCLUSIONES…………….……….……………………………………………………….………………117**
9. **RECOMENDACIONES…………….……….…………………………………………………………….…119**
10. **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS………………………………………………………….…………..121**
11. **ANEXOS**

ING. MARIO ROBERTO NIETO LOVO

**RECTOR**

LICDA. ANA MARIA GLOWER DE ALVARADO

**VICERECTOR ADMINISTRATIVO**

DRA.ANA LETICIA ZAVALETA DE AMAYA

**SECRETARIO GENERAL**

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

LIC. JOSE RAYMUNDO CALDERON MORAN

**DECANO**

Msc. NORMA CECILIA BLANDON DE CASTRO

**VICEDECANA**

Msc. ALFONSO MEJÍA ROSALES

**SECRETARIO DE LA FACULTAD**

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

LIC. WILBER ALFREDO HERNANDEZ PALACIOS

**JEFE DEL DEPARTAMENTO**

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

**COORDINADOR GERNERAL DE LOS PROCESOS DE GRADO**

LICDA. MARIELA VELASCO DE AVALOS

**DOCENTE DIRECTOR**

**AGRADECIMIENTOS**

* A Dios, por acompañarme desde el inicio de mi carrera en este camino, por mandar a mi vida Ángeles que estuvieran presente en cada etapa de aprendizaje, por bendecir mi vida a cada instante, enseñarme a valorar cada reto que presenta la vida; convirtiéndome cada día en una mujer más fuerte, un mejor ser humano, una mujer perseverante y siempre optimista ante cada circunstancia por difícil que parezca. Por todo esto y el camino que me falta recorrer, Dios: Gracias.
* A toda mi Familia, que día a día han estado conmigo, apoyándome en las buenas y malas, brindándome sus sabias palabras y demostrándome su incondicional apoyo y presencia en cada etapa de mi vida y sobre todo en mis estudios. Por enseñarme desde pequeña que aun en las dificultades se aprende y se puede sonreír y que la vida es de retos y sueños. Y que si se trabaja honestamente con voluntad y constancia todos nuestros proyectos se pueden hacer realidad.
* A mis maestros/as, amigas/amigos y aquellas personas que conocí en cada lugar donde realice mis Practicas Clínicas y Servicio Social, por que de cada uno de ellos/ellas aprendí que al servir a los demás se aprende mejor; Por enseñarme que en los libros esta la teoría , en la practica la experiencia y que ambas son indispensables. Además por recordarnos constantemente que nunca se debe de dejar de estudiar y que el aprendizaje es infinito e integral.
* A esa persona especial que en momentos de oscuridad, me brindo esas palabras de aliento, apoyándome y recordándome que se debe de seguir y persistir en nuestra meta.

F.: Diana Carolina Ponce Salamanca

**Agradecimientos:**

**A Dios y a la virgen de Guadalupe:** que fueron mi mayor fortaleza en momentos difíciles y a quienes ofrezco este triunfo, porque a ellos debo el logro de mis metas.

**A mis padres Adela Recinos y Mártir Reyes:** por su apoyo que fue el empuje para lograr esta meta.

**A mí hermana Lucía Reyes R.:** por ser el soporte y energía para seguir adelante.

**A Josué David Portillo Rivas:** que con su amor incondicional y puro, me alentó día a día a lo largo de este camino, para soportar cada dificultad y enfrentar cada reto hasta lograr esta meta.

**A todos mis docentes del Dpto. de Psicología:** que fueron los constructores de mis conocimientos y la luz que me guio para poder llegar a esta meta.

**A mis compañeros de estudio:** con quienes compartí momentos de alegría y tristeza, aprendiendo mucho de la vida y animándome en esta etapa tan bella.

**A toda mi familia Reyes Recinos:** por sus oraciones y apoyo que me dieron fuerza a lo largo de estos años.

**A tod@s mis amig@s:** que comparten la alegría por este triunfo y me regalan el tesoro de la amistad sincera.

**A aquellos que sufren la desesperación de no poder encontrar un empleo:** pues a las personas que sufren es a quienes debo ser una profesional de la psicología.

**F. : Wendy María Reyes Recinos**

**INTRODUCCIÓN**

El desempleo es un problema psicosocial permanente en nuestro país y en el mundo, dado que el trabajo es fuente de identidad, de autoestima, de crecimiento y de integración de la persona en la sociedad, la falta de éste afecta todas las áreas de la vida del sujeto, que dependiendo de sus característica individuales, tendrá mayor afectación en una área que en otras, disminuyendo la salud mental de la persona.

Por lo anterior y por la importancia del tema se elabora el presente trabajo de grado por estudiantes egresadas de la carrera de Psicología de la Universidad de El Salvador, en el cual se analizó y ahondó en las características psicosociales y las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan las personas desempleadas, entre las edades de 25 a 60 años de edad, residentes en el departamento de San Salvador, El Salvador.

Se inicia exponiendo la importancia y necesidad de realizar la investigación, dado que es un problema psicosocial que afecta a toda la población salvadoreña y trae consigo una diversidad de problemas para quienes atraviesan por esta situación de desempleo. Para poder entenderlo desde el punto de vista psicológico, se propusieron los objetivos de la investigación, los cuales se fueron cumpliendo a lo largo del proceso de trabajo de grado.

Posteriormente para poder entender la problemática en estudio se aborda información teórica relacionada con el desempleo como fenómeno psicosocial y de mucha trascendencia actual en El Salvador y en todo el mundo, debido a la situación económica mundial muchas personas quedan en calidad de desempleadas, para profundizar en el tema también se pone de manifiesto las diferentes etapas psicológicas y las características psicosociales que por lo general las personas desempleadas experimentan en esta situación.

Como factor importante a estudiar y analizar se expone un apartado sobre las estrategias de afrontamiento al estrés, su diversidad y como son utilizadas por las personas desempleadas, se investiga como enfrentan las demandas presentes en esta situación de desequilibrio individuo-ambiente y si el estrés que enfrentan los llevan a tomar decisiones encaminadas a la solución de sus problemas.

En el diseño metodológico se detalla información referente a los sujetos en estudio, la muestra retomada es de 40 personas desempleadas entre mujeres y hombres, el tipo de investigación utilizada es descriptiva, la cual llevo a describir las características de las unidades en estudio. Para poder obtener los resultados deseados se aplicaron 2 instrumentos; uno validado por 3 profesionales de la psicología y un test estandarizado, ambos son presentados al finalizar del documento en el apartado de anexos. En la metodología también se presenta el procedimiento metodológico que se siguió y el cronograma de actividades realizadas en todo el proceso del trabajo de grado.

Luego de aplicar los instrumentos, se sistematizaron los resultados y se contrastaron con la información teórica recabada, para entender de mejor manera la problemática y dar a conocer los resultados de la investigación de forma clara y ordenada. Por lo que se presentan los resultados de manera cuantitativa y cualitativa.

Al finalizar la investigación y de acuerdo a los resultados obtenidos se brinda información importante de cómo este fenómeno psicosocial afecta a las personas y a su entorno familiar y social, los datos podrán ser utilizados con el fin de comprender y proponer desde la psicología métodos y estrategias más adecuadas para ayudar a minimizar los efectos negativos que causa la situación de desempleo. Las conclusiones y recomendaciones se realizaron con el fin de brindar un aporte a la psicología y a las personas a las que nos debemos: la sociedad.

1. **JUSTIFICACION**

La presente investigación contó con el propósito de realizar un estudio descriptivo sobre las características psicosociales y las estrategias de afrontamiento al estrés que presentan mujeres y hombres entre las edades de 25 a 60 años de edad, que se encuentran desempleados y que fuesen residentes del departamento de San Salvador.

Pocas investigaciones en nuestro país abordan el desempleo desde el punto de vista psicológico, sin embargo en los últimos años esta problemática ha aumentado, presentándose efectos psicológicos y sociales que perjudican al sujeto desde su psiquis hasta todo su entorno. Dada la importancia que el trabajo significa para el ser humano, su perdida o el tener todas las capacidades y deseos y aun así no poseerlo, traen consigo muchas consecuencias que se van reflejando en el área personal, familiar y social de la persona desempleada, empezando por una desvalorización de su propio ser, perjudicando su autoestima, sus aspiraciones y esperanzas en el futuro, dando como resultado conflictos personales como en las relaciones que ha establecido con su entorno.

Por lo anterior la persona desempleada también enfrenta situaciones estresantes las cuales afrontara de diferente formas, muchas de estas maneras de afrontar el estrés, no contribuye para mejorar su situación, o al menos, no de una manera productiva o adecuada, por lo que esta investigación también tuvo como propósito el detectar cuales son esas estrategias de afrontamiento al estrés que estas personas utilizan.

La importancia de haber realizado esta investigación radicó en poder conocer y comprender las características psicosociales y estrategias de afrontamiento al estrés que presentan las personas desempleadas; esto nos permitió poder inferir sobre los diferentes efectos y consecuencias que genera o trae consigo el fenómeno del desempleo en la población que lo vivencia; ya que muchas veces es visto y analizado desde una perspectiva eminentemente económica o política relacionado únicamente con los factores sociales, pero dejando de lado o retomando con menor relevancia la cantidad de factores psicosociales que intervienen en este fenómeno macro y micro social.

Tres aspectos justificaron esta investigación: 1) en lo que respecta al valor teórico, la motivación principal se refiere a la inquietud que surgió por parte de las investigadoras por profundizar los enfoques de las diferentes fuentes que tratan el problema de estudio, a partir de los cuales se logró ampliar el conocimiento, ya que las características psicosociales y las estrategias de afrontamiento al estrés presentes en personas desempleadas, son temas muy pocos abordados y contextualizados en nuestro medio, a pesar de su gran trascendencia. Al haber realizado esta investigación se ha podido aportar nuevos conocimientos sobre estas áreas y esta información recabada y procesada de manera integral puede servir como base para estudios posteriores. 2) En lo metodológico, se tomaron en cuenta el uso de metodologías y técnicas específicas que fueron de utilidad y de aporte para el presente estudio, así mismo se podrá utilizar para el estudio de similares problemas de investigación al planteado en este caso; nuestro alcance es que la aplicación de una metodología similar o más amplia pueda beneficiar en posteriores casos de estudios que realicen otros investigadores. Y 3) En lo que respecta a la relevancia práctica como principal motivación, ya que para realizar este estudio se asumió un interés genuino de aportar los conocimientos y experiencias que a lo largo de la carrera se adquirieron y desarrollaron, convirtiendo esta investigación en una gran oportunidad de ponerlos en práctica. Para que de esta forma poder contribuir, enriquecer y aportar conocimientos psicológicos a aquella población que pueda tener en sus manos esta investigación, sean estos profesionales de la psicología, trabajadores sociales, sociólogos, etc. Y personas en general. Que puedan hacer uso de esta información en un futuro.

Finalmente uno de los propósitos que también nos impulsan, para llevar a cabo esta investigación es concluir con el requisito para poder optar por un titulo universitario, para así poder ejercer y servir a la población salvadoreña de manera oficial como profesionales de la salud mental.

1. **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION**

**Objetivo General:**

* Realizar una investigación sobre las características psicosociales y estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por personas desempleadas entre las edades de 25 a 60 años, del departamento de San Salvador.

**Objetivos Específicos:**

* Detectar las características psicosociales que prevalecen en las personas desempleadas, así como también las estrategias de afrontamiento al estrés que emplean ante esta situación.
* Dar a conocer como afecta en las diferentes áreas de la vida de las personas el atravesar por una situación de desempleo, para que de esta forma se les pueda brindar una mayor atención a este fenómeno psicosocial que afecta a múltiples familias salvadoreñas.
* Explorar información de carácter personal, social, familiar y material en las personas desempleadas, para fortalecer e integrar los resultados obtenidos por medio de los demás instrumentos de evaluación y la teoría existente respecto a la temática en mención.

1. **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El desempleo, dada la gran carga de angustia e inseguridad que lleva emparejada, puede provocar diversos [trastornos de tipo psicológico](http://www.yobuscotrabajo.com/paro-extenso-efectos-psicologicos). Una de las características de la [personalidad](http://www.yobuscotrabajo.com/preguntas-entrevista-psicologo-personalidad) que más se verá afectada por la situación de desempleo es la [autoestima](http://www.yobuscotrabajo.com/efectos-desempleo-autoestima), ya que mucha gente basa su valoración como personas en su desempeño profesional. Esta baja autoestima, además de provocar un gran malestar emocional, puede convertirse en una enemiga en la búsqueda de empleo.

El desempleo puede provocar que muchas personas caigan en una [depresión](http://www.yobuscotrabajo.com/desempleo-superar-depresion), [que deberán vencer](http://www.yobuscotrabajo.com/vencer-depresion-buscando-empleo) lo antes posible para poder [avanzar y salir](http://www.yobuscotrabajo.com/superar-miedo-animarse-decidirse) de esta situación. Otro problema psicológico muy común en los casos de desempleo es la ansiedad, causada por el desconocimiento de lo que va a pasar con el futuro y los problemas económicos que puede conllevar esta situación. Todos estos problemas psicológicos pueden hacer la persona quede bloqueada por el miedo y la inercia, sentimientos que se deben combatir para poder afrontar la búsqueda de un nuevo empleo con garantías de éxito.

Estos problemas psicológicos no afectan tan sólo a la persona desempleada, sino que pueden influir en todo su entorno. El desempleo puede afectar gravemente a las [relaciones en el contexto familiar](http://www.yobuscotrabajo.com/desempleo-familia), provocando conflictos entre la pareja. Además, esta situación de inseguridad, crispación y problemas económicos puede [influir en los niños](http://www.yobuscotrabajo.com/padres-desempleados-afecta-hijo), causándoles también a ellos trastornos emocionales.

Hay que tener en cuenta, además, que no todas las situaciones de desempleo son iguales. El desempleo de larga duración puede provocar problemas psicológicos de mayor importancia, al ser una situación sostenida en el tiempo. También pueden ser graves las consecuencias psicológicas del desempleo en los jóvenes, ya que ven como todas las expectativas que se habían formado durante sus [estudios](http://www.yobuscotrabajo.com/preguntas-entrevista-tecnica) no se corresponden con la realidad, y en los mayores de 45 años, que no encuentran una salida fácil a su situación.

La psicología social del desempleo nace como respuesta a la crisis económica del 29', producto de las altas tasas de desempleo que conllevó dicho evento. Los primeros estudios al respecto se llevaron durante la década del 30' por la comunidad austríaca de Marienthal. Sin embargo, no fue sino hasta 1938 donde se abordó el tema del desempleo desde la psicología social, por los psicólogos Eisenberg y Lazarsfeld, los cuales compilaron más de cien estudios de los cuales se destacaron los efectos psicosociales que genera el desempleo en la sociedad.

Para que el objetivo del tema sea entendido a cabalidad es necesario explicar qué se entiende por desempleo, para evitar así doble lecturas del tema.

Según la real academia española desempleo es la población activa, ya sean hombres o mujeres que teniendo edad para trabajar no poseen ocupación lo que los lleva a una situación de paro forzoso.

La psicología social del desempleo toma interés en cómo el desempleo afecta la salud mental de las personas involucradas. Si bien durante sus inicios se centró en cómo afectaba la salud mental de los desempleados, con el tiempo fue tomando diversos enfoques, dentro de los cuales podemos destacar la percepción de la sociedad acerca del desempleo, el comportamiento de la gente desempleada, la valoración del trabajo por parte de la sociedad, entre otros temas.

El trabajo es un elemento indispensable para la vida. Es por medio de él que una persona puede proyectar sus capacidades, su manera de pensar y de sentir, y eso no solo contribuye a que sea valorado por los que le rodean, sino que le ayudará a valorarse a sí mismo y en algunas ocasiones marcará la pauta de la felicidad.

Todo lo anterior se ve dificultado cuando por diferentes circunstancias una persona en una edad adulta o con mayoría de edad se queda sin empleo generándose así “una situación en la que se encuentran las personas que teniendo edad, capacidad y deseo de trabajar no pueden conseguir un puesto de trabajo viéndose sometidos a una situación de paro forzoso”.

Los estudios de las consecuencias psicológicas del desempleo comienzan en los años treinta, tras la Gran Depresión.

Los principales síntomas psicopatológicos:

a) Desempleo y salud mental general:

Estudios que se han llevado dicen que la población desempleada tiene peor salud mental en comparación con la población activa.

La experiencia de desempleo:

* Causa del deterioro de la salud mental y no una previa salud mental deficitaria es la causante de no encontrar trabajo.
* En función de la edad, en la franja que va de los 30 a los 50 años, los desempleados presentan mayor deterioro de salud mental.
* En función de la duración del desempleo es en los primeros meses del desempleo cuando aumenta de forma de forma progresiva el deterioro.

b) Desempleo, depresión y suicidio:

* El desempleo provoca la tristeza.
* En función de la adecuación con la situación que ha desencadenado la tristeza, ésta se puede convertir en una psicopatología.
* Son los trastornos depresivos los que manifiestan con una mayor frecuencia entre los que se encuentran en situación de desempleo.

Se ha demostrado que es la experiencia del desempleo lo que causa dicho deterioro y no una previa salud mental deficitaria la causante de no encontrar trabajo. Además el desempleo puede provocar adicción a diferentes sustancias, así como afectar las relaciones familiares y sociales del individuo.

Otros estudios realizados con muestras de trabajadores adultos obtienen resultados similares. Así, por ejemplo, Miles (1983) en una muestra formada por más de 300 trabajadores desempleados y 100 empleados, confirma la asociación encontrada en otros estudios entre desempleo y salud mental.

Feather y Bond (1983), en otro estudio transversal, y en una muestra de 219 jóvenes, obtienen resultados que muestran que los jóvenes desempleados tenían puntuaciones significativamente más altas en estado depresivo que sus compañeros empleados.

De forma similar, Perruci y otros (1987), al comparar también un grupo de 328 trabajadores desempleados con un grupo de control de 48 trabajadores con una historia laboral de empleo continuado, concluyen que la pérdida del puesto de trabajo tiene como resultado un incremento en los niveles de depresión observados con anterioridad.

De estas investigaciones se deduce una clara conclusión: el desempleo es causa de un deterioro en la salud mental. Las consecuencias psicológicas negativas que se derivan de estar desempleado, pueden, a su vez, incrementar el riesgo de sufrir trastornos que requieren tratamiento psiquiátrico.

El desempleo también esta íntimamente vinculado con el estrés que es “una de las enfermedades más comunes, las que ocasionan desequilibrio en el individuo y su entorno”.

El estrés suprime el sistema inmunológico, impidiendo la recuperación porque baja las defensas del organismo, potencializando la sensibilidad de las personas a los problemas físicos ya existentes. Las investigaciones realizadas hasta la fecha permiten afirmar que variables psicológicas son capaces de influir en el sistema inmunitario fortaleciéndolo o debilitándolo y afectando a través de esta vía la salud. Existen numerosas evidencias que demuestran como las situaciones estresantes influyen en el sistema nervioso y pueden llevar a una supresión de la función inmune.

En nuestro país es casi nula las investigaciones relacionadas con las características psicosociales y las estrategias de afrontamiento al estrés, presentes en personas desempleadas, aunque se encontró la investigación: “Efectos psicológicos causados por el desempleo en personas desocupadas del sector formal de ambos sexos entre 25 y 65 años de edad” realizada hace ya 6 años, por estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de El Salvador, también se retoman diversos trabajos de grado que tocan estos temas pero por separado y desde otras disciplinas.

Esta propuesta investigativa además, se soporta en una justificación disciplinaria, dado que aporta elementos importantes a la Psicología en general, y de manera específica, al entendimiento del comportamiento humano desde la Psicología Social y Clínica. Por este motivo, es de gran interés indagar y explorar la manera en que las características psicosociales generales y las estrategias de afrontamiento, pueden llegar a convertirse en herramientas fundamentales para ayudar a las personas que se encuentran desempleadas, se puede lograr que las personas desempleadas adopten estrategias de afrontamiento al estrés mas eficaces que ayuden a mejorar actitudes y competencias que permitan al desempleado tener un mejor perfil aplicable a la hora de buscar un empleo.

Por lo anterior la investigación presente se dedicó a responder la siguiente interrogante:

“**¿QuéCaracterísticas Psicosociales presentan y que Estrategias de Afrontamiento al Estrés son utilizadas por personas desempleadas entre las edades de 25 a 60 años, del departamento de San Salvador?*”.***

1. **MARCO TEORICO**

**EL DESEMPLEO DESDE UN ENFOQUE PSICOSOCIAL**

**ANTECEDENTES Y DEFINICIONES BASICAS**

**Trabajo y Empleo** Si bien podrían sonar casi como sinónimos, “trabajo” y “empleo” no significa lo mismo. Como algunas personas sostienen, “trabajo hay, lo que hace falta son empleos” (Bravo, González y Rodríguez, 2000). Tal como lo mencionara Maffei en su Ponencia ante la IV Conferencia Internacional de la Educación (Costa Rica, 2000)

* Se considera **desempleado** a la persona económicamente activa que no está trabajando de acuerdo con la definición de empleo. Ésta puede ser cesante (trabajó antes y ahora está sin empleo) o puede estar buscando trabajo por primera vez.
* **Los cesantes** son personas que se han incorporado al mercado de trabajo, es decir, han tenido empleos remunerados, pero se han quedado sin empleo. Son personas que están buscando trabajo para reincorporarse a la actividad económica.
* **“Buscan por primera vez”** se les llama a las personas que se encuentran en edad de trabajar, ingresan por primera vez al mercado laboral y están en un proceso de búsqueda de empleo. En su mayoría son jóvenes que terminan sus estudios, o mujeres que después del período de crianza de los hijos deciden trabajar.

La consciencia del problema del desempleo no es, de hecho, tan nueva: hasta el siglo XIX, el fenómeno del paro aparece disfrazado junto a la pobreza. Según Garraty (1978) el paro es como una terrible calamidad de naturaleza específica. Su compatriota Durkheim (1893,1897) refuerza esa tesis en su sociología de la división del trabajo anómica. Ya a principios del presente siglo el inglés Beveridge (1909) publica su clásico estudio sobre el desempleo: un problema de la industria. Pero es en los últimos decenios que parece haber calado más hondo en la consciencia colectiva el hecho de que el trabajo integra y el desempleo segrega, de que el ejercicio laboral normaliza, desarrolla y legitima, mientras el desempleo frena y aparca al desempleado en la excedencia social. El mismo Parlamento Europeo reconoce el carácter deplorable y alarmante de las consecuencias psicológicas, patológicas y sociales del desempleo, al tiempo que urge la adopción de medidas para el acceso a un mejor conocimiento de la naturaleza del problema.

Un factor que agranda aún más este desempleo desmesurado es la crisis económica que con todas las consecuencias inciden sobre el sistema productivo, justamente con la aceleración de los avances tecnológicos, eliminando fuerza de trabajo humano, lo que afecta directamente el mercado de contratación laboral.

Este desempleo masivo que afecta a todos los países industrializados además de su carácter de fenómeno permanente, manifiesta otros rasgos comunes, cuyas características acentúan la gravedad del problema y la dificultad en la búsqueda de soluciones.

Así, el predominio del empleo- de larga duración, el cual excluye a una gran parte de los trabajadores de forma casi permanente de la fuerza de trabajo; el tener repercusiones más intensas en los colectivos menos protegidos por el sistema de relaciones laborales y de Seguridad Social (jóvenes, mujeres, minorías étnicas, - etc.).

El Desempleo Urbano en América Latina y el Caribe bajó de 7,6% en 2010 hasta 6,8% en 2011, pese a la incertidumbre de la economía mundial y de la inestabilidad de los mercados financieros, informó la Organización Internacional del Trabajo (OIT) En su informe sobre el panorama laboral, **la caída del desempleo se debió a un mayor impulso en la creación de empleo en buena parte de los países latinoamericanos.** Así,**el desempleo habría afectado a unos 15,4 millones de personas en el 2011**, unas 700.000 personas menos que en el 2010. “La tasa de desempleo en el 2011 es la más baja de este siglo, pero podría estancarse este año por la crisis económica internacional”, dijo Elizabeth Tinoco, directora regional de la OIT.[[1]](#footnote-2)

En El Salvador según datos de CIA WORLD. Muestra las siguientes estadísticas de la última década en donde se evidencia el desempleo que ha afectado en los últimos años.[[2]](#footnote-3)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Año** | **Tasa de desempleo** | **Posición** | **Cambio Porcentual** | **Fecha de la Información** |
| 2003 | 10,00 % | 100 |  | 2001 est. |
| 2004 | 6,50 % | 131 | -35,00 % | 2003 est. |
| 2005 | 6,30 % | 57 | -3,08 % | 2004 est. |
| 2006 | 6,50 % | 62 | 3,17 % | 2005 est. |
| 2007 | 6,00 % | 66 | -7,69 % | 2006 est. |
| 2008 | 6,20 % | 77 | 3,33 % | 2007 est. |
| 2009 | 6,30 % | 80 | 1,61 % | 2008 est. |
| 2010 | 7,20 % | 68 | 14,29 % | 2009 est. |
| 2011 | 7,00 % | 73 | -2,78 % | 2010 est. |

Según estas estadísticas se pueden ver reflejado el aumento de desempleo en El Salvador generando así un mayor nivel de pobreza en las familias y un alto nivel de estrés en las personas que experimentan esta situación.

El Ministerio de Trabajo por medio de Humberto Centeno, informó el 07 de octubre de 2011, que la tasa de desempleo en el país es de un 7.1%. Centeno comparó que esta es menor a la tasa de 9.1% que se registró en julio en Estados Unidos. La cartera indicó, además, que el subempleo es de un 28.9% y que un 11.6% de los jóvenes que tienen edades entre los 16 y 29 años están sin empleo.[[3]](#footnote-4)

El Ministro de Trabajo dijo que la cartera que dirige hace varios esfuerzos en realizar ferias de empleo para realizar su función de intermediación entre la población y los empleadores. Ese Ministerio busca reunir toda la información sobre plazas vacantes en un sitio de Internet para facilitar la búsqueda de empleo a los salvadoreños.

La mayoría de los estudios revelan que “el desempleo en El Salvador es del seis por ciento en los adultos, pero la tasa de desempleo juvenil es mucho más alto porque anda rondando el doce por ciento”, según explicó Marlon Carranza, coordinador de investigaciones del Instituto Universitario de Opinión Pública (IUDOP) de la Universidad Centroamericana “José Simeón Cañas” (UCA).

Es por ello que para las personas que dependen de una relación laboral, el temor a la cesantía es, naturalmente uno de los más importantes factores de estrés e inseguridad.

**EL DESEMPLEO DESDE LA PSICOLOGÍA**

“Trabajar para vivir, no Vivir para trabajar”. Si bien esta frase es muy conocida por todos nosotros, también es cierto que gran parte de la vida de una persona gira en torno a su trabajo. Si consideramos que una persona en promedio ingresa al mundo del trabajo aproximadamente a los 23 años, se jubila a los 65 años (60 en las mujeres) y vive hasta los 73 (78 en mujeres), concluiríamos que pasa poco más de 40 años trabajando: prácticamente la mitad de su vida (sin contar los años de estudio – desde educación parvularia a superior – ni tampoco a aquellas personas que comienzan a trabajar alrededor de los 15 años). Entonces, ¿por qué no estudiar el trabajo como una gran parte de la vida de las personas? Desde este punto de vista, es lógico que la psicología se encargue de estudiar las consecuencias (tanto positivas como negativas) que acarrea el trabajo en las personas, intentar que ellas se sientan cómodas en sus organizaciones y también estudiar qué pasa cuando no se tiene acceso al mercado laboral. Más allá del salario que implica el estar empleado, también - y como lo diría la tan celebrada frase - “el trabajo dignifica al hombre”: es una fuente de identidad, de autoestima, de crecimiento y de integración de la persona en la sociedad (Yáñez, 2005). Sin embargo, para lograr entender el trabajo – el empleo y el desempleo-, debemos adoptar un enfoque interdisciplinario que sea capaz de integrar a la psicología y otras ciencias sociales (sociología, antropología, etc.) con el enfoque de mercado, la realidad social-cultural de nuestro país y del proceso constante de globalización que cada día vamos viviendo. Recordemos que el desempleo no se da en un vació, sino en un complejo sistema en el cual intervienen muchos factores. Por mencionar algunos, la economía, la política, la globalización, las nuevas tecnologías, la creación y cierre de empresas, etc. [[4]](#footnote-5)

Podemos considerar que el trabajo en su dimensión económica es el medio principal a través del cual la persona se relaciona con la sociedad y contribuye al mantenimiento de la misma. Este vínculo entre la persona y la sociedad posibilita, además, un sentimiento de participación y utilidad. La primera función del trabajo es, por tanto, la de proveer de los medios necesarios para poder subsistir.

Estar desempleado supone, una disminución de los ingresos y, por tanto, de la calidad de vida. Pese a la importancia de las recompensas materiales, el trabajo es algo más que un medio de supervivencia.

**EL DESEMPLEO Y LA PSICOLOGÍA SOCIAL[[5]](#footnote-6)**

Según Ingle (1999), la mayoría de la gente empleada cambiará de trabajo de seis a nueve veces a lo largo de sus vidas activas. Y que la pérdida involuntaria del trabajo es un suceso importante en la vida de un sujeto que cualquier trabajador debe considerar como una posibilidad que puede materializarse y darse efecto. La pérdida involuntaria del trabajo no es un fenómeno “encapsulado” y reducido a lo mínimo sino que se trata de un evento que repercute en múltiples esferas de la vida de cualquier sujeto. Una situación de inseguridad en el trabajo se asocia con ser un factor originador de estrés y con un bajo estado de bienestar mental (De Witte, 1999).La situación de desempleo e inactividad laboral origina problemas de carácter familiar (presencia de conflictos intrafamiliar e interfamiliar), social (disminución de contactos sociales), provoca tensión psicológica y emocional (pérdida de rol laboral, baja autoestima) y pérdidas financieras (Price, 1992; Triegaardt, 1993).En general, el desempleado es mucho menos feliz que el empleado con independencia de su nivel de ingresos; y, un nivel de ingresos económicos se encuentra asociado con niveles más altos de felicidad (Frey y Stutzer, 2000).Los procesos psicosociológicos que pueden originarse debido a la pérdida de empleo o en proceso de búsqueda activa son muy variados y diferentes en función de cómo se percibe la situación. Los individuos pueden reaccionar al desempleo de maneras diferentes (Kokko y Pulkkinen, 1998). Durante la fase de búsqueda activa de trabajo se dan fluctuaciones emocionales que pueden ser positivas o negativas, siendo éstas últimas las que tienen potencial para reducirla confianza en uno mismo (Borgen, Hatch y Amundson, 1990). En períodos largos de desempleo y cuando se producen pérdidas económicas importantes varían las características de personalidad (Kirchler y Kirchler, 1989).

**DEL EMPLEO AL DESEMPLEO**

Para poder entender toda la compleja gama de consecuencias negativas que conlleva el perder el empleo en las persona, es preciso entender primero cuáles son los beneficios que éste otorga.

**Las funciones del empleo**

Generalmente se piensa que el único o mayor beneficio de estar empleado es recibir un salario. Sin embargo, muchos estudios han revelado que la mayoría de las personas no percibe aquellas dimensiones transversales o que van más allá de la remuneración por su trabajo.

Según Yáñez (2005a), el empleo, para las personas es una fuente de:

* **Ingresos,** los cuales representan el referente más tangible del empleo y que se recibe a cambio de trabajo.
* **Identidad.** El tener empleo implica una dirección, un proyecto hacia una meta de vida, la cual guía roles sociales y por tanto una parte de la identidad de la persona.
* **Actividad.** El tener empleo implica realizar algún tipo de trabajo, mantenerse activo, sea como obrero (aquella persona que realiza tareas principalmente manuales o que involucren su fuerza física) o como empleado (aquellas personas que realizan su trabajo principalmente mediante tareas cognitivas e intelectuales).

* **Integración Social**. Esta integración se puede ver reflejada de dos modos: el primero implica que las personas se relacionan o vinculan con otros en su trabajo: sus jefes, sus compañeros, sus clientes, etc., y el segundo modo es la integración lograda a través del aporte del individuo a la sociedad a través de su trabajo.
* **Estructuración Temporal**. Permite organizar el tiempo, los días, los horarios. Desde pequeños (desde que ingresamos a la educación e incluso antes), la mayoría de las personas funciona con horarios establecidos: para almorzar, para descansar, para hacer trabajo, etc. Sin esta actividad perderíamos el sentido del tiempo, de las horas, de los días.
* **Interés en los Objetivos de la comunidad.** Al sentirse parte de una sociedad mediante su trabajo, el sujeto tiende a involucrarse más en tareas comunitarias y que involucran el contacto con otras personas.
* **Compromiso Ideológico.** Como consecuencia de los dos puntos anteriores, el sujeto mantiene ideologías y metas sociales claras que lo alientan a involucrarse en sociedad, así como también metas e ideologías que el trabajo o bien todo el conjunto de la organización en la que se desenvuelve le estimulan a adoptar.
* **Oportunidad de Desarrollo.** Es la segunda función que más se conoce, por lo menos en nuestros días. Significa la posibilidad de ampliar las habilidades, desarrollar las capacidades y potencialidades de la persona y –en muchos casos- la creatividad.

Diversas investigaciones indican que el trabajo cumple otras funciones además de la de proveer de recursos económicos, como se explica según Yanes en el apartado anterior.

Marie Jahoda (citado en Buendía, 2001) Explica:

* **Trabajo e identidad**

Uno de los objetivos de la socialización infantil es el aprendizaje de conocimientos que permitan al joven insertarse con posterioridad en el sistema productivo. El período de la adolescencia también tiene una importancia destacada en la construcción de la identidad. Si bien es cierto que la relativa facilidad de encontrarse desempleado, junto con la inestabilidad en el empleo pueden hacer disminuir el valor del trabajo, la contradicción entre los contenidos de una socialización ocupacional previa y la no obtención de un puesto de trabajo, pueden suponer un retraso en la formación de una identidad individual y social, una difusión de la identidad e incluso una desorganización de la personalidad.

En este sentido, podemos afirmar que el empleo sirve para dar una imagen de nosotros mismos, al mismo tiempo que provee de una posición y estatus reconocidos socialmente. El lugar de trabajo, al establecer una continuidad en las relaciones sociales, sigue siendo, principalmente en las sociedades urbanas, el núcleo donde tienen lugar los procesos de identificación y pertenencia a una comunidad.

Cabe mencionar, por último, otra de las consecuencias provocada por el desempleo, un incremento en el nivel de autoconsciencia en una situación caracterizada por la dependencia de los otros en la definición de sí mismo y por un deterioro en la presentación social o apariencia externa, la cual incide, en los cambios sufridos en la identidad individual y social de la persona desempleada.

Por otro lado, la ambigüedad en el rol de la persona parada y la situación de estatus subordinado que a veces se produce en la relación con la propia familia, pueden afectar también su bienestar psicológico.

En resumen, que el trabajo es un componente básico en la definición de nosotros mismos.

* **Trabajo y actividad**

Hendrick (1955), desde una perspectiva psicoanalítica, señala que el trabajo está asociado a la necesidad innata de desarrollo corporal e intelectual y añade a los principios de placer y realidad, el principio de trabajo en la explicación del desarrollo de la actividad humana. Para este autor, la idea subyacente al principio del trabajo es que la manipulación y el control del medio son necesidades innatas.

Aparte de estas consideraciones más teóricas, diversos estudios han confirmado la importancia del trabajo en la realización de una actividad estructurada. Así, por ejemplo, Jahoda y otros (1933/72) describían la situación de los desempleados en su estudio, de la siguiente forma: "“Entre las pocas actividades verdaderas, en los intervalos caracterizados por la espera del mediodía, la inactividad es tan absoluta como la falta de un uso inteligente del tiempo”.

Como resumen, podemos afirmar que mantenerse activo y ocupado es una de las principales motivaciones para trabajar, y que uno de los mayores costes psicológicos de estar desempleado es, el de la inactividad.

* **Trabajo y relaciones interpersonales**

El que la mayoría de los trabajos necesiten para su realización de una interacción con otras personas, explica que la pérdida del puesto de trabajo suponga para muchos trabajadores una situación de aislamiento social. Cabe mencionar el estudio realizado por Warr y Payne (1983), en el que se señala que el desempleo aumenta las relaciones sociales; conclusión a la que llegan otros estudios como el realizado por Frölich (1983).

Al mismo tiempo, en otras investigaciones se indica que la frecuencia de relaciones sociales con amigos, familiares o compañeros de trabajo no parece contribuir en la predicción de cambios psicológicos en personas desempleadas.

La explicación de estos contradictorios resultados puede deberse a que, al establecer comparaciones, no se han tenido en cuenta diferentes variables para explicar en qué situaciones el desempleo está asociado a una disminución de las relaciones sociales. Los sentimientos de vergüenza o deslegitimación, el tipo de hábitat (rural o urbano), la edad y las dificultades económicas son algunas de las variables que pueden afectar la reducción de contactos sociales tras la pérdida del empleo.

* **Funciones psicosociales del trabajo**

Los resultados de las investigaciones ya comentadas tienden a confirmar la hipótesis de Jahoda (1979), según la cual el salario no es la única función derivada del empleo, sino que éste cumple otras funciones de carácter latente de las que se deriva su significado psicológico, que dan cuenta de la motivación positiva hacia el mismo y entre las que podemos destacar las de definir el estatus y la identidad, imponer la realización de una actividad y proveer de relaciones sociales. Si bien todas estas características dependerán del puesto de trabajo desempeñado, las dificultades que encuentran las personas desempleadas para beneficiarse de ellas es un apoyo indirecto, pero suficientemente sólido, a la importancia otorgada al empleo en el acceso a las mismas. En definitiva, el trabajo sigue constituyendo uno de los nexos principales entre las metas individuales y los objetivos colectivos, de ahí su importancia para la comprensión de las sociedades contemporáneas.

El desempleado por su parte, Marie Jahoda (citado en Buendía, 2001) ha propuesto un sistema para entender la situación del desempleado, para lo cual distingue entre funciones manifiestas y latentes del empleo.

Las funciones manifiestas, como el salario y las condiciones de trabajo, son las que más a menudo justifican los sentimientos negativos de los trabajadores hacia el empleo; mientras que las funciones latentes del desempleo son aquellas que justifican la motivación positiva hacia el empleo, incluso cuando las condiciones de trabajo y la remuneración no son buenas. Estas funciones latentes que propone Jahoda son 5:

1) La estructuración del tiempo,

2) Experiencias de contacto con gente fuera del grupo familiar,

3) Vincula al individuo con metas y propósitos que rebasan el propio yo,

4) Proporciona estatus social y clarifica la identidad personal y

5) Hace que la persona se mantenga en actividad habitual y cotidiana.

**QUE SUCEDE CUANDO SE PIERDE EL EMPLEO**

La dificultad que se nos plantea al estudiar la problemática del desempleo desde un enfoque psicológico es que, profesionalmente, tal vez sea muy poco lo que podríamos aportar para apalear su situación laboral. El análisis del impacto psicológico que produce el desempleo no genera, como es natural, nuevos puestos de trabajo que satisfagan las demandas prioritarias de estas personas (ayuda económica). Sin embargo, es necesario tener en cuenta que el desempleado también manifiesta otras necesidades sustanciales que son tanto o igualmente importantes y apremiantes que el sueldo, como disponer de un lugar en la sociedad, autoestima para poder funcionar y realizar actividades que son valoradas socialmente

Es así como muchas veces podremos ser testigos de que, incluso en aquellos casos en que la persona recibe ingresos económicos garantizados mientras está desempleada (ej.: algún tipo de seguro, etc.), el desempleo continúa siendo un factor psicológicamente destructivo.

**ETAPAS DEL PROCESO “PSICOPATOLÓGICO” DEL DESEMPLEO**

Para muchos, las consecuencias asociadas al desempleo dependen en gran medida de la etapa de cualitativa en la cual se encuentra el desempleado, o bien del período de tiempo en el cual el sujeto se encuentra desempleado.

Para Yáñez, (2005b), estos períodos están marcados por el período de tiempo:

1. **En los 6 primeros meses de desempleo,** las personas atraviesan una crisis, sin embargo no aguda, durante los cuales presentan irritación, insomnio, ánimo cambiante, angustia por el futuro, etc. Esta es la fase que Buendía (2001) describe como “un momento en que el sujeto aun no asume bien su condición de desempleado haciéndole ver a los demás o a sí mismo, que aun es capaz de controlar la situación, como si estuviese tomando un período de vacaciones”.
2. **Durante los 12 meses siguientes al momento de desempleo**, el sujeto pasa por una etapa de transición en la cual se agravan los síntomas anteriormente descritos, e incluso pudiéndose agregar a su repertorio episodios agresivos, nerviosos, de vergüenza y de culpa.
3. **A los 18 meses** sobreviene un período de adaptación con ánimo depresivo, el cual se expresa en sentimientos de inferioridad, falta de porvenir, tristeza, fracaso y disminución de esperanza.
4. **Al los 24 meses de estar desempleado** el sujeto pasa por una etapa de ajuste: ya no busca trabajo sino que se resigna casi por completo a la idea, se muestra apático, asumiendo como parte de su identidad el estar desempleado.

**FASES PSICOLÓGICAS DEL DESEMPLEO[[6]](#footnote-7)**

La pérdida de trabajo puede presentar diferentes grados de significación e importancia para cualquier tipo de persona. Resulta difícil definir de manera determinante las reacciones psicológicas que el sujeto desempleado puede ir pasando a lo largo del tiempo ya que depende de la multitud de variables que median en la vivencia de la situación. No obstante, la presión que ejerce la situación misma influye sobre la persona y origina una serie de regularidades que definen la manera en cómo el desempleado se enfrenta las circunstancias. De esta manera y desde un punto de vista psicológico, en función del período de tiempo que un sujeto permanece inactivo pasa por una serie de fases o diferentes tipos de reacciones. Ya des de los años treinta, son muchos los autores que han abordado el tema. Zawadzki y Lazarsfeld (1935) describieron las biografías de 57 desempleados de Polonia. Sus actitudes básicas se definían básicamente por conductas de resignación, apáticas o de apesadumbre; presentaban a menudo sentimientos de indignación e irritabilidad; expresaban cierta amargura y sentimientos vengativos que raramente expresaban públicamente. Algunos perdían su confianza en la religión. Los valores sufrían un cambio decidido en la dirección de la práctica necesidad. Sus creencias políticas y sociales revelan un alejamiento principalmente de la comunidad y del estado. Los autores distinguieron que las reacciones iníciales ante el desempleo pueden dividirse en dos tipos: los que experimentan la pérdida de empleo como un gran shock emocional y los que experimentan la situación con un menor nivel de estrés emocional.

**Ellos distinguieron seis fases:**

1. Debido al despido, se expresaban reacciones de temor y de angustia. Asimismo, existían reacciones de indignación, humillación, ira, odio y furia.
2. A continuación se pasaba a una fase de insensibilidad y apatía.
3. Se pasaría a una fase en la que se volvería a un estado de equilibrio mental o de optimismo definido por la confianza depositada en la figura de Dios, en el destino o la propia habilidad creyendo que las cosas mejorarán.
4. La fase anterior daría lugar a un sentimiento desesperante ante la inutilidad del esfuerzo que se aplica para la consecución del trabajo.
5. Los recursos materiales disminuyen, lo cual origina sentimientos de desesperanza que se manifiestan en ataques de miedo y/o de temor. Puede dar lugar a sentimientos de angustia y con alto riesgo al suicidio.
6. La última fase sería la de la dualidad entre la actividad o la inactividad, entre la esperanza y la desesperanza en función de los cambios en los recursos materiales.

Harrison (1976) define que las reacciones ante un desempleo prolongado en el tiempo se caracteriza inicialmente por un shock emocional, se sigue a una fase de optimismo, a continuación se pasa a una etapa de pesimismo para finalizar a una fase de fatalismo.

Estas fases se encuentran más a menudo en sujetos de edades comprendidas entre los 25 y los 45 años y que presentan una amplia experiencia profesional desarrollada en el tiempo. Harrison describe que las reacciones ante el desempleo pueden ser diferentes y que éstas se encuentran en función del tipo de personalidad del sujeto, las expectativas depositadas en cuanto a conseguir un trabajo, la experiencia previa de desempleo y la red de relaciones sociales.

**ETAPAS DEL DESEMPLEO SEGÚN EL SINDROME DE PERSONAS DESEMPLEADAS**

La persona que se encuentra desempleada y en búsqueda de empleo pasa por una serie de etapas que se diferencian cualitativamente de otras, muy similares a un proceso que en un empleado común, llevaría al síndrome del Burnout. Extrapolando las fases del síndrome a personas que están desempleadas, se tendría:

1. **Etapa de idealismo y entusiasmo:** el sujeto se muestra con alta energía en la búsqueda de empleo, llegando a tener incluso expectativas poco realistas sobre él, sus capacidades y lo que podría lograr o alcanzar.
2. **Etapa de estancamiento:** la constatación de la realidad de sus expectativas poco realistas lo lleva a disminuir sus acciones de búsqueda, e involucrando probablemente algunos cambios o repensando sus opciones de búsqueda y de vida profesional.
3. **Etapa de Apatía**: el sujeto se encuentra en el núcleo central de la fase de burnout, en la cual desarrolla poco interés en la búsqueda, evitación activa de las acciones de búsqueda, faltas, errores y situaciones de abandono de la búsqueda e incluso a veces de la profesión.
4. **Etapa de distanciamiento:** la persona está crónicamente frustrada en la búsqueda de empleo, existen sentimientos de vacío emocional y desvalorización.

Sea cuales sean las etapas, es seguro que este fenómeno en la vida de una persona pasa de ser un simple hecho a todo un proceso que involucra una serie de comportamientos, actitudes, sentimientos, etc. que de alguna forma experimenta a modo de crisis: un período de cambios rápidos y ajustes a dichos cambios.

**CARACTERISTICAS DE LAS PERSONA AFECTADAS POR EL DESEMPLEO**

Como señalábamos anteriormente, el empleo genera recursos, identidad, actividad, integración social, estructuración temporal, interés en los objetivos de la comunidad, compromiso ideológico y oportunidades de desarrollo. Como es lógico, el estar desempleado implica que todos estos beneficios se vean alterados de alguna forma.

Comenzando por la identidad, el desempleo hace que la persona vea quebrantada su identidad, sobre todo si el rol adquirido mediante el trabajo juega un papel fundamental en la vida de la persona. Obtener un empleo es una expectativa social y cultural adquirida desde la infancia y reforzada a través de las influencias de la escuela, la familia, los medios de comunicación, etc. Cuando un individuo accede a un empleo contrae -además de remuneración- un nuevo estatus y una nueva identidad social. El desempleo interrumpe este proceso, lo que genera sentimientos de derrota y fracaso

En cuanto a cambios en el autoconcepto, éstos son revelados en los distintos estudios que hablan de pérdida de autoestima en los desempleados, de sentimientos de inseguridad y fracaso, vergüenza, culpa etc. Cuando el individuo tiene un trabajo, desarrolla de forma automática una serie de conductas en las que utiliza sus propias sus propias habilidades y capacidades. Ante la noticia del despido, el individuo es consciente de esta situación de shock, sin embargo tiene la sensación y quiere aparecer ante los demás como una persona que está tan sólo “de vacaciones”, sin embargo, cuando se da cuenta de su realidad de desempleado, en muchos casos siente vergüenza e intenta ocultarla, lo que a la vez lo priva de diferentes actividades que podrían ser una medida de apoyo social.

Este sentimiento de degradación viene favorecido además con una serie de procedimientos burocráticos a los que tiene que someterse si quiere tener acceso a determinadas prestaciones (Buendía, 2001): tiene que hacer colas, permanecer mucho tiempo esperando, responder una serie de preguntas burocráticas que hacen otras personas en calidad de “superiores”, todo lo cual le lleva a considerarse como un ciudadano de segunda clase, que tiene que admitir cierta invasión a su intimidad, se ve en definitiva como alguien que necesita “ayuda”, como un desvalido. En relación a las implicaciones de la percepción social, el desempleo conlleva a una desvalorización ante los otros que en algunos casos llegan a excluir al desempleado de ciertas actividades, o bien es el propio desempleado quien lo hace por si mismo, algunas veces por vergüenza, otras por falta de recursos (Buendía, 2001). Esta desvalorización se hace aun más latente en la familia, sobre todo cuando es el desempleado el encargado del sustento familiar, creando un ambiente en el cual surgen aumentadas tensiones y conflictos familiares.

Generalmente, de no ser colocado en algún puesto de trabajo en un plazo de tiempo razonable, es considerado como un incompetente, o lo que es peor, un holgazán o un perezoso, haciéndole responsable de una situación que a veces escapa a su control y mostrando la imagen divulgada socialmente de que “el que no trabaja es porque no quiere”.

Los efectos sobre el autoestima de la persona se basan en las ideas de Ericsson, quien observó que el desempleo produce una cierta inhibición del desarrollo con problemas de identidad: el desempleo se asocia con una pobre y confusa percepción de sí mismo, valorándose de este modo de manera negativa y siendo más proclive a tener afecto depresivo y/o ansioso.

Las investigaciones acerca de la variable autoestima muestran en general una tendencia a asociar el desempleo con una baja autoestima, sin embargo, no todos los autores concuerdan con eso, sino que, como plantea Yáñez (2005c), creen que no existen diferencias significativas en la autoestima de los sujetos empleados en relación a los desempleados. Diversos hallazgos empíricos han investigado el posible efecto del desempleo en la autoestima, sin embargo las conclusiones han sido variadas en cuanto a resultados e interpretaciones.

Una investigación particular realizada por Dooley y Prause señala que el desempleo está asociado a baja autoestima, y tanto la condición de desempleado como la de empleado-no-satisfecho se asocian significativa e inversamente con la autoestima, no obstante, el mejor predictor de la autoestima de 1987 (en el estudio se midió la autoestima de los jóvenes en secundaria -1980-, y luego pasado 7 años) fue la autoestima de 1980 e incluso esta también parece predecir la ubicación en las categorías de empleados y desempleados mostrando finalmente que la baja autoestima generalmente era una variable existente antes del desempleo. Otra característica asociada a los desempleados es que mantienen un afecto depresivo.

Existen investigaciones (Yáñez, 2005a) que asocian al desempleo prolongado con las atribuciones causales de su desempleo, cambiándolas cualitativamente a atribuciones internas, globales, estables e incontrolables. Según esta postura, Weiner (citado en Yáñez, 2005a) el desempleo atribuido a causas estables y externas haría más susceptible a la persona de mantener emociones de resentimiento, rabia o ira; las internas e incontrolables, sentimientos de vergüenza; las internas y controlables, de culpa; y las externas de desesperanza y baja autoestima, todas las cuales generan desajustes, displacer y tristeza en los desempleados. Más aun, si el desempleo se mantuviera por un tiempo aun más prolongado, sería un factor de riesgo de depresión, lo cual afectaría la salud mental del sujeto.

Otro aspecto estudiado en conjunto con el estatus de desempleado es el locus de control.

Las personas desempleadas tienden durante largo tiempo a culparse a sí mismas de su situación.

Durante un tiempo, jóvenes desempleados pueden creer que son incapaces de cambiar su situación (locus de control externo) pero al ver que otros compañeros tienen trabajo, comparándose, hacen eventualmente responsables de su situación, consecuencia lógica de autoculpa, desprecio hacia sí, lo cual a su vez tiene consecuencias perniciosas para la salud mental.

Además, como ya hemos visto también, existen otras consecuencias en la persona que recibe la noticia de estar desempleada (Yáñez, 2005b): se quiebra todo un proyecto de vida, se pierde estatus, se pierde actividad, se pierde contacto con los demás, se altera la responsabilidad y el compromiso social, pierde el sentido del tiempo, de los días y las horas, etc. Aun así las cosas, existen otras variables que intervienen en cómo viva cada persona el período de desempleo. Existen investigaciones que incluso indican que para algunos sujetos estar desempleado le permite desarrollarse aun más.

**DE QUÉ DEPENDE COMO VIVA EL DESEMPLEO LA PERSONA**

**Variables que intervienen en el impacto**

Existen variables que intervienen también a favor de la persona y amortiguando el impacto del desempleo en su vida. De esas se pueden distinguir 3 tipos:

1. **La actividad realizada:** lo que el desempleado realice en su tiempo libre afecta al impacto que pueda provocar el desempleo. Waters y Moore, de una investigación realizada el 2002, concluyeron que los desempleados participantes de la investigación se involucraban en pasatiempos sociales menos frecuentemente que los participantes que estaban empleados, y a su vez reportaban una percepción mayor de privación latente, afecto depresivo elevado y baja autoestima (Waters y Moore, 2002). Warr (citado en Buendía, 2001), ha desarrollado el modelo “vitamina” que incluye factores ambientales y personales los cuales juega un papel importante en la salud mental del individuo. Por ejemplo, las carencias de control y oportunidades de usar las propias habilidades tienen implicaciones negativas para el bienestar psicológico.
2. **Atributos personales:** como ya hemos visto algunos, la autoestima temprana, la autoeficacia, la educación, habilidades y el optimismo (Yáñez, 2005b).
3. **El apoyo social:** un factor, según Buendía (2001) amortiguador en la aparición de alteraciones psicológicas en las personas en paro laboral. La existencia de apoyo social actuaría afirmando la propia identidad individual, facilitando las dimensiones cognitivas de resolver problemas y asegurando al individuo que será cuidado, valorado y estimado. Tanto para este autor, como para Yáñez, es la familia, y principalmente la pareja la fuente más eficaz de apoyo social beneficioso para el desempleado.

Siguiendo a McKee-Ryan, Song y Wanberg (2005), algunos factores que se correlacionan con el bienestar durante el desempleo son la centralidad del rol asociado al trabajo en la identidad personal, los recursos de enfrentamiento (entendidos como características personales e internas y condiciones externas o del entorno que la persona puede usar en condiciones estresantes), los recursos sociales (o apoyo social), los recursos económicos, el appraisal cognitivo, las estrategias de enfrentamiento y el capital humano y demográfico de su entorno. Otras variables que intervienen en el impacto del desempleo son aquellas como el sexo, la edad, la cultura, entre otras.

**ESTUDIOS REALIZADOS SOBRE LA ASOCIACIÓN ENTRE DESEMPLEO Y SALUD MENTAL**

* **Desempleo y trastornos psíquicos menores**

Los estudios en los que se ha utilizado el GHQ, el “General Health Questionnaire” (Goldberg, 1972) muestran que los jóvenes que acaban sus estudios y no encuentran un empleo tienen un alto riesgo de sufrir trastornos psíquicos menores, mientras que aquellos otros que encuentran trabajo tienen unas puntuaciones significativamente menores y, por tanto, una mejor salud mental.

Se ha demostrado que es la experiencia del desempleo lo que causa dicho deterioro y no una previa salud mental deficitaria la causante de no encontrar trabajo.

Otros estudios realizados con muestras de trabajadores adultos obtienen resultados similares. Así, por ejemplo,  en una muestra formada por más de 300 trabajadores desempleados y 100 empleados, confirma la asociación encontrada en otros estudios entre desempleo y salud mental.

De estas investigaciones se deduce una clara conclusión: el desempleo es causa de un deterioro en la salud mental. Las consecuencias psicológicas negativas que se derivan de estar desempleado, pueden, a su vez, incrementar el riesgo de sufrir trastornos que requieren tratamiento psiquiátrico.

* **Desempleo y depresión**

Eisenberg y Lazarsfeld (1938) destacan las reacciones de carácter depresivo como uno de los efectos principales provocados por el desempleo sobre personalidad. Estudios más recientes también han tratado de establecer una relación entre las variables desempleo y depresión. En una investigación sobre 650 estudiantes acerca de sus creencias y atribuciones sobre las causas del desempleo, encuentra una asociación positiva entre falta de motivación por encontrar empleo y déficit depresivos.

Muchas investigaciones han comparado los niveles de sentimiento depresivo entre poblaciones diferenciadas por su estatus de desempleo, llegando, en la mayoría de las mismas, a la conclusión de que los desempleados padecen mayores síntomas depresivos que aquellas personas que tienen empleo.

Feather y Bond (1983), en otro estudio transversal, y en una muestra de 219 jóvenes, obtienen resultados que muestran que los jóvenes desempleados tenían puntuaciones significativamente más altas en estado depresivo que sus compañeros empleados.

* **Desempleo y autoestima**

Se puede afirmar que el deterioro del estatus y del prestigio social causados por la pérdida del puesto de trabajo puede provocar un sentimiento de incapacidad personal y autoculpabilización que lleve a cambios en la evaluación personal. Pese a que la disminución de la autoestima ha sido una de las consecuencias más mencionadas en las investigaciones sobre los efectos psicológicos del desempleo, estudios posteriores han seguido relacionando la pérdida de la autoestima con la pérdida del puesto de trabajo.

Mientras que algunos autores sugieren que mantener una alta autoestima es, en ciertos casos, una respuesta defensiva, otros destacan la polarización en los efectos del desempleo en la evaluación personal, y subrayan que mientras unas personas reaccionan mostrando una elevada autoestima, en otras se observa un gran deterioro en la misma.

Cabe por último destacar que una baja autoestima puede ser un factor de predisposición para no encontrar un trabajo, si bien es posible que, individuos con una alta autoestima tiendan a ocupar un estatus ocupacional más elevado debido a otros factores tales como la habilidad y logros académicos obtenidos o el nivel socioeconómico de la familia. Las personas con una baja autoestima tienden, también, a ser más flexibles a la hora de aceptar empleos peor retribuidos y con menor relación a su experiencia y cualificaciones previas.

* **Satisfacción con la vida presente**

Él informa publicado por Hardin, Phillips y Fogerty (1986), sobre el sistema de valores en diversas sociedades europeas, revelaba que cualquiera que fuese la categoría profesional de los trabajadores empleados , profesionales, trabajadores de cuello blanco, trabajadores manuales cualificados y trabajadores manuales sin cualificar, con los que se estableciese la comparación, las personas desempleadas mostraban un menor nivel de bienestar psicológico, así como una menor satisfacción con su vida presente. En general, de todos los grupos sociales considerados, eran las personas sin empleo las que manifestaban un mayor descontento con sus vidas.

En otro estudio en el que se compararon las muestras de trabajadores empleados y desempleados en diferentes medidas de bienestar psicológico, señalan que el grupo compuesto por personas sin empleo mostraba una menor satisfacción con su vida, aunque las diferencias encontradas no fuesen estadísticamente significativas.

* **Desempleo y dificultades cognitivas**

A los efectos del desempleo en el bienestar emocional, hemos de añadir los problemas de tipo cognitivo a ellos asociados. Fryer y Warr en una muestra estratificada por edad y duración del desempleo, de 954 trabajadores manuales, obtuvieron información sobre el deterioro sufrido en doce procesos cognoscitivos diferentes. Entre un 30 y 37% de las personas entrevistadas declararon que usualmente necesitaban más tiempo para hacer las mismas cosas, concentrarse y hacerlas con la misma habilidad que anteriormente; entre un 20 y 27% declararon dificultades en comenzar alguna tarea, mantenerse mentalmente activo, recordar cosas, tomar decisiones y comprender con rapidez lo que otras personas dicen. Por último, un 15% declaró cometer más errores en la conversación con otras personas, un 11% decía equivocarse con las operaciones económicas de las compras realizadas, y un 8% respondía que le costaba más entender los periódicos y libros con rapidez. Ambos autores señalan que nueve de estas medidas estaban asociadas con la duración del desempleo y con la edad. Los trabajadores que llevaban más tiempo sin trabajo y aquellos de edades medias revelaban mayores déficit de carácter cognitivo.

Estos resultados nos indican que el desempleo no sólo está asociado a un deterioro emocional sino también a déficit de carácter cognitivo.

* **Desempleo y relaciones familiares**

Jackson y Walsh  señalan que como consecuencia de la pérdida del empleo, se producen tres cambios importantes: una disminución de ingresos económicos, una transformación en las relaciones sociales y un cambio en el lugar donde residía el ejercicio de la autoridad. Estos cambios provocan una desensibilización en las relaciones entre los miembros de la familia y entre ésta y el medio en que se desarrolla su vida cotidiana, dando lugar a un proceso de adaptación y cambio. En el primero, los cambios producidos como consecuencia del desempleo, serían asimilados dentro del funcionamiento normal de la familia. En el segundo de los procesos descritos, la experiencia del desempleo tendría una función positiva, al ser utilizada como una oportunidad para realizar actividades que implican un cambio en los roles familiares.

El grado de estabilidad familiar depende a su vez de factores tales como el momento en que se produce la pérdida del trabajo dentro del proceso de desarrollo del ciclo de vida familiar. Asimismo, la tensión familiar producida tras la aparición del desempleo parece ser más acusada cuando afecta a personas con un bajo estatus ocupacional y con un período de desempleo superior a los seis meses.

En definitiva, si bien el desempleo puede ser considerado como un factor importante de desestabilización en las relaciones familiares, tal y como señalan Bergere y Sana Rueda  el aumento de la tensión familiar no debe ser siempre considerado como una consecuencia directa del mismo. Éste actúa como un factor que acentúa el tipo de relaciones familiares existentes con anterioridad, intensificando el estrés y la tensión en aquellas familias en las que ya se daba un deterioro de las relaciones entre sus miembros. La familia puede ser tanto el origen de tensión como de apoyo social, lo que explica el que ni en todos los estudios el desempleo esté asociado a un incremento en la tensión familiar ni en todos los casos se dé un deterioro en dichas relaciones.

La inmensa mayoría de las investigaciones realizadas indican que el desempleo tiene consecuencias negativas para el bienestar psicológico de quienes lo sufren.

Entre esos cambios que caracterizan dicha situación podemos destacar los siguientes:

* Reducción de ingresos.
* Restricción de la variedad de la vida personal.
* Reducción de metas y actividades.
* Disminución en la toma de decisiones.
* Menor desarrollo de los conocimientos y capacidades personales.
* Exposición a actividades psicológicamente desestabilizadoras.
* Incremento en la inseguridad acerca del futuro.
* Restricción de las relaciones interpersonales.
* Pérdida de la posición y el estatus social.

En suma existe un notable consenso en torno a los efectos patológicos del desempleo en las sociedades industriales. La investigación analiza el impacto de la pérdida o carencia de empleo sobre la calidad de vida individual y colectiva.

**CARACTERISTICAS PSICOSOCIALES DEL DESEMPLEO**

**Características Psicosociales:** Son aquellas cualidades o conjunto de particularidades que permiten identificar o categorizar una persona o grupo de personas que presentan ciertos rasgos o patrones psicológicos en su manera de actuar, sentir o pensar y que se refleja e incide tanto en su vida personal como en las relaciones interpersonales que existen entre el ser humano y su adaptación al medio (la sociedad) y estímulos provenientes del ambiente físico.

Estudios aplicados sobre la misma línea de investigación han podido demostrar que el deterioro en la salud mental del desempleado es causado por la situación de inactividad laboral y no debido a un estado de salud previo deficitario (Álvaro, 1989). Un estudio realizado por Graetz (1993), el autor examina el impacto del empleo y desempleo en la salud y bienestar psicológico medido por el Cuestionario de Salud General (GHQ). La muestra inicial estaba constituida por 8.998 sujetos que, finalmente se redujo a 6.151 al cabo de los 3 años posteriores a la entrevista inicial. Los resultados muestran que las personas empleadas informan significativamente más bajos niveles de trastornos de salud que los estudiantes y los desempleados. Graetz pudo descubrir que la salud cambia a lo largo del tiempo para aquellos sujetos que mantuvieron varias y diferentes experiencias vividas en el Mercado Laboral: en concreto, en aquellos sujetos que se mantuvieron durante mucho tiempo en un empleo y se han visto posteriormente desempleados; en la transición de la escuela al empleo y posteriormente al desempleo y en sujetos en cuyos empleos los cuales oscilaron entre la satisfacción e insatisfacción. Estas diferencias son atribuidas principalmente al estatus socio-económico y a variables demográficas (sexo, edad, nivel académico alcanzado,...). Por otra parte, el mismo autor señala que las consecuencias para la salud debido al estatus de actividad o inactividad laboral son circunstanciales en la calidad de trabajo. De esta manera y como resultado a lo que halló, Graetz constata que existen riesgos más altos contra la salud entre operarios insatisfechos y niveles más bajos de riesgo entre operarios satisfechos. En un estudio que realizaron Viinamaeki, Hintikka, Kontula, Niskanen y Koskela(2000) pretendieron estudiar los factores asociados que dan lugar a la manifestación de alteraciones en la salud mental durante la época de crisis económica en Finlandia. Para el desarrollo del estudio aplicaron el Cuestionario de Salud General (GHQ) de Goldberg y analizaron el período temporal comprendido entre los años 1993 y 1995. Pudieron comprobar que los trastornos mentales eran más comunes en desempleados y más entre mujeres que en hombres en todos los años que se han analizado. Para ambos sexos y en el período temporal analizado, los factores que constantemente estaban asociados y que contribuyen al origen de algún trastorno mental es la sensación subjetiva de un pobre estado de salud, la presencia de pensamientos suicidas y la vivencia de dificultades económico-financieras.

* **Desempleo y autoconcepto**

Entre otras consideraciones, el autoconcepto se define como “los tipos de apreciaciones verbales que hace una persona con respecto a si mismo” (De Oñate, 1988). Para Andrés (2000), “el yo (self) es un sistema cognitivo que incluye la integración, percibida del sujeto, de todas las instancias emocionales, afectivas y cognitivas de su personalidad (incluye aspectos como la identidad de género, estrategias de afrontamiento, etc...); por eso se habla de autoconcepto”. Bala y Lakshmi (1992) se plantearon el propósito de comparar el autoconcepto percibido por mujeres tanto empleadas como desempleadas de un cierto nivel educacional. También se examinó la relación entre el autoconcepto con el tipo de empleo y el período de servicio prestado por las mujeres empleadas. Los resultados por los cuales los autores pudieron llegar fueron que el ego percibido de las mujeres empleadas era relativamente superior en comparación al de las desempleadas en cada una de las áreas siguientes: Estética, Emocional, Carácter, Intelectual, Social.

Los autores concluyeron que en general, la actividad profesional conlleva a un autoconcepto más alto y que ésta varía según sea la actividad o tipo de empleo a desarrollar. Según los autores, los profesores universitarios manifiestan un nivel más alto en su autoconcepto que las enfermeras. Para Turner, Kessler y House (1991), el autoconcepto que pueda disponer un sujeto opera principalmente atenuando la vulnerabilidad a otros eventos estresantes de la vida. Es decir, el autoconcepto protege al sujeto ante una circunstancia adversa. Aquellas personas que disponen de un empleo de calidad y que pueden aplicar sus conocimientos conforme a sus habilidades y su nivel académico presentan una más alta satisfacción por la vida, un mejor sentimiento de competencia y eficacia personal y una más baja expresión de estados depresivos (O’Brien y Feather, 1990). En cambio, la situación de desempleo da lugar a la expresión de una menor satisfacción por la vida, la presencia de bajos estados de ánimo, un menor nivel de competencias y/o funcionamiento en general (O’Brien, Feather y Kabanoff, 1994).

* **Desempleo y optimismo**

Para Morrison, O’Connor, Morrison y Hill (2001) introducen dos conceptos importantes: el control y el optimismo. Para ellos, el control (entendido como el control que una persona cree ejercer sobre un evento) y el optimismo hacia el reempleo (grado en que se considera el desempleo como un estado temporal) son predictores ligeramente poderosos de salud psicológica y satisfacción de vida tanto en hombres como mujeres.

* **Desempleo y autoeficacia**

La autoeficacia entendida por Bandura (1977) es entendida como la creencia personal de autoeficacia o capacidad para dar respuestas eficaces a los retos y demandas. Siguiendo a Goleman (1999), “se trata del juicio positivo de nuestra capacidad de actuar. No obstante, la autoeficacia no es lo mismo que nuestras capacidades reales, sino más bien lo que creemos que podemos llegar a hacer con ellas. Por sí sola, nuestra capacidad no basta para garantizar el desempeño óptimo, sino que también debemos creer en ella para poder sacarle el máximo provecho. (...) Las personas autoeficaces afrontan sin dificultades los desafíos pero quienes dudan de si mismos la mayor parte de las veces ni siquiera lo intentan, por bien que puedan hacerlo. Dicho en pocas palabras, la confianza en uno mismo alienta nuestras esperanzas mientras que la duda las socava”.

El nivel de autoeficacia es un ingrediente necesario que condiciona el proceso que origina el proceso de motivación de búsqueda de trabajo de forma tal que, si la autoeficacia es baja el desempleado va a sentirse desmotivado y no dispuesto a esforzarse a encontrar un trabajo. Una baja autoeficacia anulará todo tipo de decisión en la aplicación de un nivel, grado o intensidad de esfuerzo en el logro de un trabajo (en D. de Quijano de Arana y Navarro, 1998). Una sostenida y mantenida creencia de autoeficacia y de valor de uno mismo predice e influye positivamente en el desarrollo de conductas activas de búsqueda de empleo (Battista, 1997; Nicotra, 1998).

* **Desempleo y desestructuración familiar**

Como resultado de la inestabilidad económica derivado de la situación de inactividad laboral, aparecen sentimientos de incertidumbre favoreciendo los llamados efectos de “reacción en cadena” dentro de las familias (Voydanoff y Majka, 1988). La tensión que se da lugar en las familias derivados de la situación de desempleo es mediatizada por las dificultades económico-financieras (Mallinckrodt y Fretz, 1988; Broman, Hamilton y Hoffman, 1990).Wilhelm y Ridley (1988) analizaron los cambios económicos que se producen en las familias derivados de las dificultades económicas que origina la situación de desempleo. De esta manera y fruto del desempleo, los cambios de hábitos en el uso de las tarjetas de crédito, de la planificación de compra y de la selección en el tipo de comercio predicen de forma significativa el funcionamiento que se establece dentro de la relación matrimonial. En general, Los maridos desempleados manifiestan un más bajo bienestar psicológico y satisfacción matrimonial (Aubry, Tefft y Kingsbury, 1990).Komarosky (1940) analizó los efectos y consecuencias del desempleo en el estatus del cabeza de familia de una muestra constituida por 59 familias. El autor pudo destacar que la pérdida de ingresos conlleva una pérdida de estatus y un debilitamiento en el ejercicio de la autoridad a través de lo económico como fuente de poder. Por otra parte, para ejercer la autoridad se requieren períodos de distanciamiento, en cambio, ésta decae debido a una continuada presencia del cabeza de familia en el hogar durante un mayor espacio de tiempo lo cual facilita el origen de situaciones conflictivas. Finalmente, Komarosky considera que la presencia del cabeza de familia durante un mayor espacio de tiempo en el hogar da lugar al origen de la redefinición de roles con respecto a las expectativas atribuidas a cada miembro de la familia facilitando la presencia de conflictos familiares. El autor, destaca que estas situaciones provocan que se originen conductas orientadas a la recuperación del control manifestando una autoridad enfatizada, una hipersensibilidad ante cualquier deterioro de la misma y una negación del apoyo de la mujer como forma de salvaguardar el estatus dela familia. Cabe decir que, si bien el desempleo puede ser considerado como un factor importante de desestructuración familiar, el aumento de la tensión familiar no debe ser siempre considerado como una consecuencia directa del mismo (Álvaro, 1989). El desempleo puede provocar situaciones que agravan, empeoran y desestructuran los niveles de relación interpersonales entre los miembros de la familia que ya mantenían relaciones alteradas y/o deterioradas. Una situación de desempleo puede incrementar la oportunidad de contacto interpersonal, no obstante, la variedad y la calidad de estos contactos difieren de otras situaciones como es el empleo (García Rodríguez, 1992).La pérdida de trabajo provoca discordia en las costumbres familiares; se produce un intercambio en el papel de los varones, que no siempre es aceptado con facilidad; la pérdida de ingreso económico comporta una restricción material y los conflictos matrimoniales pueden aflorar (Lobo y Watkins, 1995).Wheelock (1990) entrevistó a 30 parejas en el Reino Unido en que el varón era desempleado y la mujer trabajaba. El autor pudo apreciar que existía un marcado cambio hacia una división menos tradicional en el desarrollo de lastares domésticas lo cual daba lugar a la presencia de conflictos de motivaciones dentro de las familias inducidas por la reestructuración económica. Flanagan (1990) describe los tipos de interacciones que se establecen entre el estado laboral de los padres, la integración familiar y la relación del adolescente en su ámbito familiar. Detalla que los adolescentes expresaban más niveles de conflicto cuando los padres eran desempleados que cuando estaban empleados. Los padres que son despedidos de sus respectivos trabajos presentan una alta probabilidad de mantener conflictos con sus hijos (Christoffersen, 1998).

* **Apoyo social y relación de pareja**

Un elemento preventivo contra el deterioro mental es la situación actual de casado debido al apoyo social que ejerce la pareja en la figura desempleada. Los sujetos desempleados en situación de divorcio o separados presentan un mayor riesgo de padecer de depresión (Price, 1992; Jones-Webb y Snowden, 1993). Bleich y Witte (1992) pudieron apreciar que existen cambios en la relación de la pareja durante el desempleo del compañero masculino manifestándose en dificultades de adaptación y de cohesión en las relaciones de parejas. Walsh y Jackson (1995) estudiaron el apoyo social que brinda el compañero hacia su pareja en una muestra de 75 mujeres desempleadas. Las mujeres informaron de un bajo nivel de calidad en lo que se refiere a la ayuda y apoyo social de la pareja. Indicaron que ante la falta de apoyo por parte del compañero, la percepción en cuanto a la severidad de la problemática es más alta lo que hace necesario la ayuda de personas de fuera de la familia.

* **Apoyo social y círculo de amistades**

Auslander (1988) ofrece importancia en la calidad de la red social en relación al estado de salud del sujeto desempleado radica en los contactos más cercanos (amigos íntimos y parientes). Para Hammer (1993), el apoyo social ofrecido por los amigos íntimos tiene un efecto moderador en la sintomatología ansiosa delas mujeres pero es inexistente en hombres. Rife y Belcher (1993) notaron que el apoyo social y los mensajes proporcionados por los amigos suelen ser más positivos que los efectuados por los familiares**.**

* **Apoyo y red social**

Tressera (1991) entiende por apoyo emocional la información consistente en hacer saber a una persona que se la valora, aprecia y acepta por sí misma, a pesar de que pueda encontrarse en dificultades o cometer errores. Así mismo, también considera que el apoyo social ha de contemplar una serie de criterios: el número de contactos sociales, el número de amistades y familiares y frecuencia de contactos con ellos, pertenencia a organizaciones, la integración en el grupo, la calidad de las relaciones, el grado de participación, el grado de implicación (en Ortega-Monasterio, 1993). Compartir la experiencia o la problemática e intercambiar impresiones apacigua la sensación de angustia reduciendo la ansiedad siendo relativamente estable en el tiempo. En el apoyo social, la persona o el grupo que lo otorga cobra importancia, de tal manera que ante una crisis o enfermedad que afecte la actividad laboral tendrán gran valor la comprensión y las actitudes alentadoras que provengan de los propios compañeros de trabajo y muy especialmente de los superiores jerárquicos(Ortega-Monasterio, 1993).

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

**ANTECEDENTES Y DEFINICIONES DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

El concepto de estrés se remonta al siglo XIV donde era relacionado con términos de dureza, tensión, adversidad y aflicción, ya en el siglo XVIII fue usado en el campo de la física refiriéndose ésta a la fuerza generada en el interior de un cuerpo como consecuencia de la acción ejercida por una presión externa que pudiera distorsionarlo. En el contexto de la medicina fue usado en los albores del siglo XIX como una pérdida de la salud, según Hans Selye la incidencia de causas o situaciones estresantes desencadenaba lo que denominó síndrome general de adaptación y destacó la capacidad orgánica de respuesta al estrés mediante la movilización de mecanismos fisiológicos capaces de responder al desafío generado por el estresor. Sin embargo, hacia 1929 Cannon inició un trabajo experimental sobre psicología de la emoción, donde encontró que estímulos asociados con la excitación emocional producían cambios en procesos fisiológicos, alterando la homeostasis del organismo, tales situaciones se denominaron “situaciones de estrés”.

Posteriormente, Meyer demostró la relación existente entre eventos vitales ordinarios y enfermedad, y explicó esta relación con base en los conceptos establecidos por Cannon sobre homeostasis, en el sentido de que “el estrés aparece ante la presencia de cambios excesivos que abrumen la capacidad física de ajuste del organismo para mantener estable el estado del cuerpo”. Ya en la psicología individual, el estrés fue entendido bajo el concepto de ansiedad utilizado por Freud y sus seguidores, describiéndolo como una “estructura organizadora de la psicopatología”. Hacia los años setenta se ha venido aceptando que pese a que el estrés es un factor inherente a la vida, la forma de enfrentarlo es determinante en el proceso de adaptación, a raíz de esta premisa surgen diferentes investigaciones cuyos objetivos eran demostrar el complejo proceso del afrontamiento de las tensiones y los eventos vitales. Ya hacia la década de los ochenta el afrontamiento como proceso se identifica con el éxito del proceso de adaptación del individuo a la crisis, Lazarus y Folkman en 1984 definen el afrontamiento como “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordante de los recursos del individuo”. [[7]](#footnote-8)

Las estrategias al afrontamiento son esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo-ambiente.[[8]](#footnote-9)

Cuando nos enfrentamos a situaciones que desbordan nuestras capacidades, no damos con una solución del problema y, éste lejos de simplificarse, se vuelve más complejo, ponemos en riesgo nuestra salud física y psicológica. El organismo en forma defensiva, despliega estrategias de tipo reactivo para lidiar con la situación, tales como negar el problema, proyectarlo en otros, o desvincularse emocional y afectivamente de la situación. Esta respuesta defensiva busca aliviar la tensión de formas que no son eficaces y que producen una serie de síntomas de agotamiento, entre los cuales se incluyen, el cinismo, la amargura, la frialdad, la desesperanza, los trastornos gástricos, del sueño, de la alimentación y, finalmente, conduce a la apertura a enfermedades más serias, a la minimización del Yo y a la eventual autodestrucción.

El desempleo es estresante por sí pero en el desempleo unas personas se estresan menos que otras. Si pensamos que el estrés puede incapacitar a cualquier persona como candidato nos resulta de interés repasar con datos nuevos, los nuestros, conocimientos viejos para tratar de mantener el estrés bajo control durante el desempleo.

Hay un número diverso de síntomas que son originados por la presencia del [estrés](http://www.relacionarse.com/index.php/concepts/estres) en nuestra [salud](http://www.relacionarse.com/index.php/concepts/salud)[[9]](#footnote-10):

* Irritabilidad general, hiperexcitación o depresión. Esto va asociado con agresividad anormal o con indolencia, según nuestra constitución física.
* Palpitación cardiaca, indicadora de tensión arterial elevada (debido al estrés) que puede llegar a provocar dolor en el pecho, con falta del aire.
* Sequedad en boca y garganta.
* Conducta impulsiva y gran irritabilidad emocional.
* Impulsos irresistibles de gritar.
* Incapacidad de concentración, pensamiento flotante y desorientado en general, o reiterativo y perseverante sobre algún problema acontecido.
* Sensación de irrealidad, debilidad o vértigo.
* Predominio de la sensación de fatiga y pérdida de la "alegría del vivir".
* "Ansiedad flotante", es decir tener miedo sin saber de que o a que.
* Tensión emocional e hipervigilancia, sensación de estar sobreexcitado.
* Temblores, tics nerviosos.
* Tendencia a asustarse fácilmente por cualquier ruido no habitual.
* Risa nerviosa y chillona.
* Tartamudeo y otras dificultades del habla.
* Bruxismo o rechinar de dientes.
* Insomnio de conciliación: dificultad para comenzar el sueño; o insomnio de despertar: la persona se despierta antes de la hora prefijada y no logra volver a dormir.
* Hipermotilidad, técnicamente llamada hiperkinecia, que es la tendencia a ir de un lado a otro sin razón, e incapacidad para detenerse en actitud relajada en un asiento confortable
* Sudoración profusa si la presencia de un excesivo calor. Manos frías y sudorosas. Fatiga.
* Necesidad frecuente de orinar.
* Diarrea, indigestión, nauseas, a veces vómitos. Todos estos son signos de los trastornos en el sistema gastrointestinal o puede tener constipación pertinaz.
* Cefalea migrañosa.
* Tensión premenstrual o desarreglos de los ciclos menstruales.
* Dolor en el cuello o en la parte baja de la espalda, generalmente debido al aumento de la tensión en los músculos de la espalda.
* Falta o exceso de apetito, esto se verifica rápidamente por las alteraciones frecuentes del peso corporal, acompañado por trastornos en la alimentación: obesidad, desnutrición, anorexia, bulimia. Esto ocurre porque el estrés modifica algunos neurotransmisores en el cerebro y sobre todo en el centro del apetito y en los centros que tienen que ver con la sensación del placer, provocando una disminución de los mismos y por eso la persona se puede encontrar sin apetito, no le siente gusto a nada, sin placer oral o con excesiva ansiedad por comer algo rico pero nada satisface su sensación.
* Pérdida del apetito por disfunción gastrointestinal, es decir, el estrés aumenta la secreción de ácido clorhídrico y a partir del estómago en adelante la digestión es irregular, provocando vómitos, nauseas, dolores, malestares, cefaleas y hasta diarreas o sangrado en el tubo digestivo (hemorragia digestiva alta con melena). Y consecuentemente un estado anémico que acarrea más estrés y mayor malestar.
* Aumento del vicio de fumar.
* Aumento del uso de fármacos legales (especialmente tranquilizantes).
* Adicción al alcohol y/o a drogas ilegales. Esto ocurre porque nuestro centro del placer se encuentra insatisfecho y tratamos de escondernos para olvidar la causa de nuestro "disestres" (estrés en forma discordante y abundante) o lo que tanta frustración nos provoca. A veces pasamos a estados de "euestres" es decir el mismo estrés pero con cierta situación de euforia desenfrenada. Esta sería la antesala de los desórdenes bipolares con euforia y depresión pasando de uno a otro estado por temporadas.
* Pesadillas frecuentes, repetitivas y/o incoherentes.
* Conductas neuróticas, "quiero pero no".
* Psicosis, observación de la realidad alterada, con una visión de lo real totalmente distorsionado.
* Tendencia a los accidentes, que en general encubren una cierta conducta suicida.
* Tristeza, apatía, sensación de inseguridad, sensación de carencia directiva, sensación de menor valía o desesperación, tendencia a la postergación, retraimiento o aislamiento.
* Higiene personal deficiente, apatía en la forma de vestirse o arreglarse.

El mecanismo por el que estas conductas modulan el impacto y efectos de la fuente de amenaza es mediante los cambios que introducen en los procesos valorativos.

Así, cuando una persona se enfrenta a una situación que le puede producir estrés o [ansiedad](http://es.wikipedia.org/wiki/Ansiedad) pone en marcha las estrategias de afrontamiento, que son de carácter intencional y deliberado. El estrés es un hecho normal en la vida, y es imposible evitarlo completamente, pero existen algunas estrategias que reducen sus efectos negativos y estos reciben el nombre de afrontamiento. **[[10]](#footnote-11)**

Afrontamiento; “son los esfuerzos que se hacen para controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés”. Muchas personas utilizan técnicas inconscientespara enfrentar al estrés, conocidos como mecanismos de defensa, entre ellos la negación y el aislamiento emocional, pero estos mecanismos inconscientes no enfrentan al sujeto a su realidad, solamente ocultan el problema, y en cualquier momento el aparece.

Las estrategias de afrontamiento también tienen vías positivas y podemos incluirlas en dos categorías: una que se centra en el problema y la otra centrada en las emociones:

* **El afrontamiento centrado en las emociones** la persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias son el [autocontrol](http://es.wikipedia.org/wiki/Autocontrol), el distanciamiento, la revaluación positiva, la autoinculpación y el [escape](http://es.wikipedia.org/wiki/Escape)/[evitación](http://es.wikipedia.org/wiki/Evitaci%C3%B3n). tiene como característica regular conscientemente las emociones. Ejemplo buscar el lado positivo de una situación.
* **El afrontamiento centrado en el problema** persigue un fin: que la persona que tiene estrés desarrolla un plan de acción para enfrentarlo, pero tiene que seguirlo, la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la [disonancia cognitiva](http://es.wikipedia.org/wiki/Disonancia_cognitiva). Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.

La mayoría de nosotros empleamos las dos estrategias: centrada en las emociones y centrada en el problema. Cuando creemos que las circunstancias no se pueden modificar empleamos la centrada en las emociones y cuando sentimos que lo podemos modificar utilizamos las centradas en el problema.

Existen diversas teorías que explican el afrontamiento al estrés Dentro de la [psicología cognitiva](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_cognitiva) y centrándonos en el ser humano, hay dos formas de entender las estrategias de afrontamiento:

**Teorías del afrontamiento**

1. **Como un** [**estilo cognitivo**](http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_cognitivo)**:** consistente de aproximación a los problemas, entendiendo estilo cognitivo como el modo habitual de procesar la [información](http://es.wikipedia.org/wiki/Informaci%C3%B3n) y de utilizar los recursos cognitivos (como son la percepción, la memoria, el procesamiento.) Se ha buscado la asociación de diversas variables de [personalidad](http://es.wikipedia.org/wiki/Personalidad) con estilos de afrontamiento.
2. **Como un** [**estado**](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Estado_(psicolog%C3%ADa)&action=edit&redlink=1) **o** [**proceso**](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Proceso_(psicolog%C3%ADa)&action=edit&redlink=1) **dependiente de la situación:** Se analizan las [estrategias](http://es.wikipedia.org/wiki/Estrategia) acciones llevadas a cabo por una persona ante las distintas situaciones o problemas.

Esta segunda forma de entender las estrategias de afrontamiento indicaría que hay poca consistencia en las estrategias ante distintas situaciones e, incluso, puede cambiarse de estrategia ante un mismo problema en dos momentos temporales distintos.

Hay enormes diferencias en cómo desiguales personas vivencia y afrontan un mismo conflicto, problema, situación, suceso, o acontecimiento vital más o menos grave y estresante. Aunque, si se fijan bien, y se dan cuenta de la ligereza de ésta afirmación, tendrán buena parte de la respuesta a la variabilidad en el afrontamiento: los hechos que se enfrentan son únicos, nunca se repiten, ni espacio-temporalmente, ni en el protagonista de ellos (incluso si se trata de la misma persona) a esto le llaman “Variabilidad interindividual”[[11]](#footnote-12)

La vivencia de estrés es una experiencia subjetiva de sobrecarga (física, emocional, cognitiva) frente a una situación que rompe la estabilidad, y se prolonga en el tiempo.

**Valoración del suceso estresante**

Ante un suceso potencialmente estresante, el individuo realiza dos tipos de valoraciones

* **Primaria**

Consistente en analizar si el hecho es positivo, neutro o negativo y, además, valorar las consecuencias presentes (daños o pérdidas) y/o futuras (amenaza futura) del mismo, y el grado de reto potencial.

* **Secundaria**

En segundo lugar, se produce una valoración secundaria en la que el objeto de análisis son los recursos y las capacidades del organismo para afrontarlo (evaluación de los recursos y opciones de afrontamiento) y serán los que con más probabilidad susciten reacciones de estrés.

Un suceso (interno o externo) es estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o lo valore como tal (considerando las presiones primarias percibidas, y los recursos de afrontamiento que se consideran disponibles y activables), sean cuales sean las características objetivas del mismo.

Lo que para una persona pudiera ser un obstáculo peligroso o insalvable, para otra pudiera ser parte de un ejercicio habitual.

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y DESEMPLEO**

Las investigaciones realizadas hasta el momento ofrecen evidencia empírica suficiente como para poder afirmar que las diferentes formas de apoyo que pueden recibir las personas desempleadas, contribuyen a disminuir las consecuencias del desempleo. Dicho apoyo puede ser dado en diferentes dimensiones: apoyo emocional, alguien con quien compartir sentimientos y emociones; apoyo informativo, alguien que ofrezca ayuda para buscar y encontrar un puesto de trabajo; y apoyo económico, alguien que pueda prestar su ayuda para resolver los problemas financieros. Estas formas de apoyo pueden actuar sobre la persona desempleada de dos maneras diferentes pero, al mismo tiempo, complementarias.

En primer lugar, el apoyo social puede ser beneficioso independientemente de que la persona se enfrente a un acontecimiento estresante como es el desempleo.

Las personas que tienen o sienten tener apoyo por parte de la familia, los amigos o las instituciones sociales pueden manejar mejor una situación de estrés como es la pérdida o no consecución de un puesto de trabajo.

Asimismo, las personas que ante una situación como el desempleo cuentan con apoyo social podrán amortiguar los efectos asociados a la experiencia de dicha situación de estrés. El apoyo social por tanto puede tener tanto efectos directos como de amortiguación, lo que hace que sea una fuente de afrontamiento de gran importancia (Álvaro y Garrido, 2003).

En cuanto a la percepción que la familia tiene de sus fortalezas en la crisis, estudios sobre la vida familiar, en especial aquellos que adoptan una perspectiva cognitiva y sistémica, enfatizan en la importancia de la percepción que cada miembro de la familia tiene del sistema familiar y los significados atribuidos a la situación como herramientas útiles para valorar de forma precisa las relaciones familiares (Meléndez, Córdoba, Gimeno y Cerviño, 2004). Por lo tanto, la capacidad de afrontamiento puede estar relacionada con la percepción que se tiene de la situación y de las posibilidades del sistema familiar para salir adelante.

La situación de perder el trabajo, además de las consecuencias económicas para la persona y su familia, conlleva el tener que desarrollar formas de adaptarse a la emergencia; en este sentido, podemos entender a la familia como un sistema que, o se desintegra cuando algunas de las condiciones substanciales cambian, o logra sostenerse y afrontar los peligros que amenazan su forma de existencia; en este caso surge la capacidad de auto-organizarse y lograr una transformación en la medida en que los miembros se movilizan individual o colectivamente para superar las crisis, ya sean inesperadas, relacionadas con el desarrollo evolutivo, o generadas por iniciativa propia de los miembros que la conforman.

La manera en cómo cada desempleado va afrontar su situación depende de cada individuo, de las estrategias que utilice, de su autoconocimiento, motivación y la acción que tome para cumplir sus metas. Sin embargo, se hace necesario enfrentar todo tipo de problemáticas con éxito, porque la vida tiene altos y bajos y la gracia está en aprender a sortear los obstáculos y aprovechar las oportunidades para realizar cambios que aunque muchas veces sean obligados, no por eso son malos, más bien son una oportunidad de crecimiento y de conocer lo que somos capaces de lograr.

Cada uno de nosotros resistimos el estrés de un modo muy específico. Cada uno tiene y aplica un estilo de afrontarlo que es suyo, particular.

Conocemos personas que ante una situación a veces muy tonta, reaccionan histéricamente, y otra que ante un estímulo estresante muy fuerte son controlados y serenos, esto se debe a que existen dos tipos de comportamiento los cuales son:

**Tipos de Comportamiento “A” y “B”**

Las personas del tipo de comportamiento “A”, son perfeccionistas, altamente competitivos y se imponen plazos muy cortos para lograr sus metas. Imponentes, agresivos, hablan mucho de sí mismo y no escuchan a los demás. Estas personas comúnmente están estresadas y en su contacto social son estímulos estresantes para los que la rodean. Tienen mayor posibilidad de somatizar, relacionado al estrés (dolor de cabeza, músculos, etc.).

Los individuos de comportamiento tipo “B” son seguros de sí mismo y agradables en el trato. Realizan sus tareas eficientemente y con tranquilidad. El estrés les afecta menormente ya que no viven preocupados por la urgencia del tiempo y su nivel de competitividad no los sobreactiva. Pueden manejar situaciones estresantes, en su vida personal y laboral y si tienen posiciones de mando, crean un ambiente agradable y productivo. Ellos afrontan el estrés con mayor éxito. **[[12]](#footnote-13)**

Casullo, Bonaldi y Fernández (2000) entienden a la capacidad de afrontamiento como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan. Para Lázarus (2000) no son las situaciones en sí mismas las que provocan una reacción emocional, sino la interpretación que el sujeto realiza de tales situaciones. Frydenberg y Lewis (1997) afirman que es posible hacer una distinción entre el afrontamiento general y específico, es decir, el modo con el que la persona encarna cualquier situación (general) y afronta una problemática particular (específico).

En sus investigaciones identificaron 18 estrategias, agrupadas en tres estilos de afrontamiento, utilizadas frente a los problemas:

El primero de estos estilos llamado **“Resolver el problema”**, comprende las estrategias:

1. Concentrarse en resolver el problema
2. Esforzarse y tener éxito
3. Invertir en amigos íntimos
4. Buscar pertenencia
5. Fijarse en lo positivo
6. Buscar diversiones relajantes
7. Distracción física
8. Reservarlo para sí

**“Referencia a otros”** y las estrategias son:

1. Buscar apoyo social
2. Acción social
3. Buscar apoyo espiritual
4. Buscar ayuda profesional

**“Afrontamiento no productivo”,** comprende las siguientes estrategias:

1. Preocuparse
2. Hacerse ilusiones
3. Falta de afrontamiento
4. Ignorar el problema
5. Reducción de la tensión
6. Reservarlo para sí y Autoinculparse

Cada una de las estrategias de afrontamiento han sido definidas por la autora como:

1. **Concentrarse en resolver el problema: Es** una estrategia dirigida a resolver el problema estudiándolo sistemáticamente y analizando los diferentes puntos de vista u opciones. Ejemplo: “Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades”.
2. **Esforzarse y tener éxito:** Es la estrategia que comprende conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación. Ejemplo: “Trabajar intensamente”.
3. **Invertir en amigos íntimos:** Se refiere al esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo personal íntimo e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas. Ejemplo: “Pasar más tiempo con la persona con quien suelo salir”.
4. **Buscar pertenencia:** Indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más concretamente, por lo que los otros piensan. Ejemplo: “Mejorar mi relación con los demás”.
5. **Fijarse en lo positivo:** Indica una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado de las cosas y considerarse afortunado. Ejemplo: “Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas”.
6. **Buscar diversiones relajantes:** Se caracteriza por la búsqueda de actividades de ocio y relajantes. Ejemplo: “Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo oír música, leer un libro, ver televisión, tocar un instrumento musical”.
7. **Distracción física:** Se refiere a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma. Ejemplo: “Hago ejercicio físico para distraerme”.
8. **Busco apoyo social:** Consiste en la inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución. Ejemplo: “Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir adelante”.
9. **Buscar apoyo profesional:** Es la estrategia consistente en buscar la opinión de un profesional. Ejemplo: “Hablo acerca del problema con personas que tengan mas experiencia que yo”.
10. **Acción social:** Consiste en dejar que otros conozcan cual es el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones y organizando actividades como reuniones o grupos. Ejemplo: “Unirme a gente que tiene el mismo problema que yo”.
11. **Buscar apoyo espiritual:** Refleja una tendencia a rezar, a emplear la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios. Ejemplo: “Dejar que Dios se ocupe de mi problema”.
12. **Preocuparse:** Se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura. Ejemplo: “Preocuparme por lo que está pasando”.
13. **Hacerse ilusiones:** Es la estrategia basada en la esperanza, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa que todo tendrá un final feliz. Ejemplo: “Esperara que ocurra algo mejor”.
14. **Falta de afrontamiento:** Refleja la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicosomáticos. Ejemplo: “No tengo forma de afrontar la situación”.
15. **Ignorar el problema:** Refleja un esfuerzo consciente por negar el problema o desatenderse de él. Ejemplo: “Saco el problema de mi mente”,
16. **Autoinculparse:** Incluye conductas que incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene. Ejemplo: “Me considero culpable de los problemas que me afectan”.
17. **Reducción de la tensión:** Refleja un intento por sentirse mejor y relajar la tensión. Ejemplo: “Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas”.
18. **Reservarlo para sí:** Refleja que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas. Ejemplo: “Guardar mis sentimientos para mí solo”. (Frydenberg y Lewis, 1993 en Canessa, 2002)[[13]](#footnote-14)

**V. DISEÑO METODOLOGICO**

1. **Sujetos**

La población en estudio fue una muestra de 40 personas entre ellos mujeres y hombres, que se encuentren actualmente desempleados, entre las edades de 25 a 60 años, por lo tanto personas que han trabajado anteriormente y están en busca de un empleo, residentes en el departamento de San Salvador.

Criterios que se utilizaron para la inclusión de los sujetos:

|  |  |
| --- | --- |
| **CRITERIOS** | **DESCRIPCIÓN** |
| **Número de Sujetos** | 40 |
| **Desempleados** | Haber estado empleado en el sector formal e informal y estar en búsqueda de empleo |
| **Sexo** | Femenino y masculino |
| **Edad** | 25 – 60 Años |
| **Nivel Académico** | Indiferente |
| **Estado Familiar** | Indiferente |
| **Ocupación** | Desempleados |
| **Religión** | Indiferente |
| **Zona Urbana- Rural** | Indiferente |

1. **Tipo de Investigación**

**DESCRIPTIVA:** Esta investigación consiste en la descripción de las características que identifican los diferentes elementos y componentes, y su interrelación. El estudio descriptivo tiene como propósito la delimitación de los hechos que conforman el problema de investigación.

El objetivo era establecer las características demográficas de unidades investigadas (numero de población, distribución por edades, niveles de educación, estado civil, etc.).

Así como identificar formas de conducta y actitudes de las personas en el universo de investigación (comportamientos sociales, preferencias de consumo, aceptación de liderazgo, motivación frente al trabajo, decisiones de compra, etc.). Y/o establecer comportamientos concretos.

La modalidad de la investigación es **monográfica** la cual es una investigación teórica empírica de carácter psicológico o psicosocial, sobre hechos, fenómenos o personas.

**Unidades a investigar:**

* Características psicosociales de las personas desempleadas

Para lo cual se estudio y analizo las siguientes áreas:

* Datos personales/ Ficha de Identificación
* Antecedentes personales
* Relaciones Familiares
* Redes de Apoyo de la persona
* Pensamientos, Sentimientos y Emociones Experimentados
* Estrategias de afrontamiento al estrés:
* Focalizado en la solución del problema
* Autofocalización negativa
* Reevaluación positiva
* Expresión emocional abierta
* Evitación
* Búsqueda de apoyo social
* Religión

**Población:** Personas con estatus de desempleo, entre las edades de 25 a 60 años de edad, residentes en el departamento de San Salvador.

**Muestra:** Se selecciono una muestra representativa de 40 personas desempleadas, de ambos sexos, entre la edades de 25 a 60 años de edad, las cuales fueron abordadas en diferentes lugares del departamento de San Salvador, como:

* Ferias de trabajo, desarrolladas por universidades, en conjunto con el MINTRAB
* Grupos de Psicoterapia de la Línea del Doctor Ayala (GSA)
* Empresas privadas, que publicaron ofertas de empleo en el periódico para realizar reclutamiento masivo

1. **Instrumentos y Técnicas utilizadas**

A continuación se detallan los instrumentos en orden de aplicación:

1. **“Cuestionario sobre las características psicosociales y las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por personas desempleadas” (Ver Anexo 1):**

* **Objetivo:** Recolectar información general tanto a nivel personal, familiar, y social, respecto a la situación de Desempleo que atraviesan las personas que residen en San Salvador; de esta forma poder analizar y contrastar la información obtenida y realizar un estudio Psicosocial integrado sobre la incidencia del mismo.
* **Características:** La técnica consistió en proporcionar a los participantes, una serie de preguntas por escrito que luego devolvían después de haberlas contestado. El estilo de pregunta de este cuestionario fueron diseñadas de tipo cerrada, elección múltiple e interrogantes con respuestas abanico, para darle al participante diversas opciones para responder y que estás sirviesen de mayor información para nuestra investigación.

Este cuestionario está dividido en diferentes áreas las cuales son:

* Datos personales/ Ficha de Identificación (Cuadro con 13 ítems)
* Antecedentes personales (10 ítems)
* Relaciones Familiares (6 ítems)
* Redes de Apoyo de la persona (5 ítems)
* Pensamientos, Sentimientos y Emociones Experimentados (7 ítems)

En total suman 41 interrogantes y/o ítems en los cuales se trato de indagar en la persona desempleada y su entorno social, ayudándonos a identificar su sentir, pensar y actuar, obteniendo así información en cuanto a las características psicosociales y las estrategias de afrontamiento al estrés. Este cuestionario fue validado por tres profesionales de la psicología, que sirvieron de jurado para su validez.

* **Procedimiento:** Se le entregó a la persona el cuestionario, en algunos casos se les fue leyendo y un miembro del grupo investigador anotaba las respuestas; se le explico el objetivo del cuestionario, se le hacia énfasis en que el cuestionario es anónimo y confidencial, el cual está dividido en diferentes áreas las cuales tienen escrita al inicio las indicaciones las cuales son: marcar con una “X” sus respuestas y completar los apartados que se le presentan. Se le explicaba que luego de terminar de contestar este cuestionario debería seguir con el cuestionario de afrontamiento del estrés, para el cual se le darían nuevas indicaciones para su complementación.

1. **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (Ver Anexo 2):**

* **Objetivo:** Este cuestionario está diseñado con el objetivo de evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión.
* **Características:** Diseñado por Bonifacio Sandín y Paloma Chorot, Este cuestionario fue elaborado a partir del análisis de diversos tests que evalúan los modos de afrontamiento entre ellos, Ways of Coping Questionnaire (WCQ), un cuestionario de autoinforme pionero que permite obtener información sobre las estrategias de afrontamiento que emplean los individuos cuando estos se las tienen que ver con el estrés (Folkman y Lazarus, 1980, 1988; Lazarus y Folkman, 1984) y La Escala de Estrategias de Coping (EEC) fue desarrollada por Chorot y Sandín (1987) con la finalidad de obtener una prueba psicométrica que evaluara un amplio espectro de formas de afrontamiento del estrés. La muestra de participantes para validar este cuestionario estuvo constituida por 592 estudiantes universitarios procedentes de la Universidad Complutense de Madrid y de la Universidad Pública de Navarra, España (392 eran mujeres y 200 eran varones).
* **Procedimiento:** Se le entrego cuestionario a la persona participante y como se explicaba en otros casos se les leía y se marcaban las respuestas dadas por la persona, se le daba la consigna siguiente:

"En el cuadro que a continuación se le presenta se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y *recordar en qué medida usted la ha utilizado recientemente cuando ha* *tenido que hacer frente a situaciones de estrés.*

**Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que usted piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente [aproximadamente durante el pasado año). Al finalizar se le agradecía el tiempo y la colaboración brindada.

1. **Procedimiento metodológico**

* Se reúne el equipo investigador para establecer el tema de trabajo de grado y asimismo buscar información
* Reunión general con el coordinador de proceso de graduación para establecer el procedimiento a seguir para iniciar el proceso de trabajo de grado
* Reuniones con la docente asesora de trabajo de grado
* Reunión del equipo investigador para realizar Protocolo de tesis y buscar información de investigaciones anteriores
* Reunión del equipo para buscar información del tema en diferentes bibliotecas
* Plantear el método de investigación
* Presentación del Protocolo de Tesis
* Reunión del equipo para la elaboración del marco teórico
* Asesoría para evaluación del marco teórico y establecer nuevas actividades
* Reunión del equipo para analizar los cuestionarios e instrumentos de evaluación psicológica para su aplicación
* Reunión del equipo para estructurar Proyecto de Tesis
* Presentación de Proyecto de Tesis
* Validar los instrumentos elaborados por el equipo de trabajo
* Aplicación de los instrumentos; se asistió a ferias de trabajo, se contacto con instituciones que trabajan con personas que se encuentran desempleadas (GSA), también se asistió a empresas privadas que previamente habían publicado en el periódico sus ofertas de empleo y citaban a los candidatos toda una mañana.
* Elaboración y presentación del trabajo de grado
* Defensa de trabajo de grado

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES** | **Feb** | **Mar** | **Abr** | **May** | **Jun** | **Jul** |
| **Se reúne el equipo investigador para establecer el tema de trabajo de grado y asimismo buscar información** | **X** |  |  |  |  |  |
| **Reunión general con el coordinador de**  **proceso de graduación para establecer el procedimiento a seguir para iniciar el proceso de trabajo de grado** | **X** |  |  |  |  |  |
| **Reuniones con la**  **docente asesora de**  **trabajo de grado** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |
| **Reunión del equipo investigador para realizar Protocolo de tesis y buscar información de investigaciones anteriores** | **X** |  |  |  |  |  |
| **Reunión del equipo para buscar información del tema en diferentes bibliotecas** | **X** |  |  |  |  |  |
| **Plantear el método de investigación** | **X** |  |  |  |  |  |
| **Presentación del Protocolo de Tesis** | **X** |  |  |  |  |  |
| **Reunión del equipo para la elaboración del marco teórico** | **X** | **X** |  |  |  |  |
| **Asesoría para evaluación del marco teórico y establecer nuevas actividades** | **X** | **X** |  |  |  |  |
| **Reunión del equipo para analizar los cuestionarios e instrumentos de evaluación psicológica para su aplicación** | **X** | **X** |  |  |  |  |
| **Reunión del equipo para estructurar Proyecto de Tesis** | **X** | **X** |  |  |  |  |
| **Presentación de Proyecto de Tesis** |  | **X** |  |  |  |  |
| **Validar los instrumentos elaborados por el equipo de trabajo** |  | **X** | **X** |  |  |  |
| **Aplicación de los instrumentos** |  |  | **X** | **X** | **X** |  |
| **Elaboración y presentación del trabajo escrito de**  **trabajo de grado** |  |  |  | **X** | **X** | **X** |
| **Defensa de**  **trabajo de grado** |  |  |  |  |  | **X** |

1. **Cronograma de actividades**

**VI. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS**

**Resultados cuantitativos de:**

**“Cuestionario sobre las características psicosociales y las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por personas desempleadas”**

**I. DATOS PERSONALES/FICHA DE IDENTIFICACION**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CONSOLIDADO DE DATOS PERSONALES/FICHA DE IDENTIFICACION | | | | | | | | | | | |
| Edad | | **Sexo** | | **Estado familiar** | | **Municipio de residencia** | | **Profesión** | | **Nivel académico** | |
| OPCIONES | **No.** | **OPCIONES** | **No.** | **OPCIONES** | **No.** | **OPCIONES** | **No.** | **OPCIONES** | **No.** | **OPCIONES** | **No.** |
| 25-30 | 23 | **Femenino** | 13 | **Soltero/a** | 30 | **Ayutuxtepeque** | 3 | **Ama de casa** | 4 | **1°- 6°** | 1 |
| 31-35 | 8 | **Masculino** | 27 | **Casado/a** | 4 | **Cuscatancingo** | 1 | **Ayudante de Automotriz** | 1 | **7°-9°** | 4 |
| 36-40 | 1 |  |  | **Acompañado/a** | 4 | **Mejicanos** | 12 | **Asistente administrativo** | 1 | **Bachiller** | 18 |
| 41-45 | 3 |  |  | **Divorciado/a** | 2 | **San Salvador** | 10 | **Archivador** | 1 | **Universitario** | 16 |
| 46-50 | 2 |  |  |  |  | **San Martín** | 3 | **Artesano** | 1 | **Ninguno** | 1 |
| 51-55 | 1 |  |  |  |  | **Soyapango** | 3 | **Bodeguero** | 1 |  |  |
| 56-60 | 2 |  |  |  |  | **Santo Tomas** | 1 | **Cocinero** | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Apopa** | 1 | **Desempleada** | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Ciudad Delgado** | 3 | **Diseñador Grafico** | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **San Marcos** | 2 | **Estudiante** | 11 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Ilopango** | 1 | **Lic. En Economía** | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Lic. En Educación** | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Lic. en Idioma Ingles** | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Músico** | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Oficios Varios** | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Panadero** | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Vendedor** | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **No respondió** | 8 |  |  |
| TOTALES | **40** |  | **40** |  | **40** |  | **40** |  | **40** |  | **40** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CONSOLIDADO DE DATOS PERSONALES/FICHA DE IDENTIFICACION | | | | | | | | | | | | | |
| Religión | | **No. De Personas con quien vive** | | **Cuantas personas trabajan en su hogar** | | **Parentesco de las personas con quien vive** | | **Ingresos Económicos mensuales aprox.** | | **Forma en que se obtienen los ingreso** | | **Tiempo de estar desempleado/a** | |
| OPCIONES | **No.** | **OPCIONES** | **No.** | **OPCIONES** | **No.** | **OPCIONES** | **No.** | **OPCIONES** | **No.** | **OPCIONES** | **No.** | **OPCIONES** | **No.** |
| Cristiano evangélico | 9 | **1-2** | 7 | **Ninguna** | 7 | **Cónyuge** | 7 | **$0-50** | 5 | **Remesas familiares** | 6 | **3 meses – 6 meses** | 16 |
| Católico | 22 | **3-4** | 22 | **1-2** | 27 | **Hijos /as** | 14 | **$50-100** | 3 | **Venta de artículos personales** | 3 | **6 meses – 1 año** | 7 |
| Testigo de Jehová | 0 | **5-6** | 9 | **3-4** | 6 | **Padres** | 24 | **$100-$200** | 13 | **Ingresos económicos de algún miembro de la familia** | 29 | **1 año – 5 años** | 14 |
| Musulmana Judía | 0 | **7-8** | 1 | **5-6** | 0 | **Hermanos** | 14 | **$200-400** | 12 | **Prestamos, hipotecas o tarjetas de crédito** | 0 | **Más de 5 años** | 3 |
| Mormón Luterana | 0 | **9-10** | 1 | **7-8** | 0 | **Sobrinos** | 3 | **Más de $400** | 7 | **Indemnización por despido** | 2 |  |  |
| Ninguna | 9 | **Más de 10** | 0 | **9-10** | 0 | **Tío/a** | 3 |  |  | **Trabajos eventuales** | 9 |  |  |
| Otra | 0 |  |  |  |  | **Nieto/s** | 1 |  |  | **Otros** | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Abuelos** | 3 |  |  | **Ninguno** | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Cuñado/a** | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Nuera** | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Yerno** | 0 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Primo** | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Otros** | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Ninguno** | 1 |  |  |  |  |  |  |
| TOTALES | **40** |  | **40** |  | **40** |  | **80** |  | **40** |  | **52** |  | **40** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EDAD | | |
| RANGO | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| 25-30 | 23 | 57,5 % |
| 31-35 | 8 | 20 % |
| 36-40 | 1 | 2,5 % |
| 41-45 | 3 | 7,5 % |
| 46-50 | 2 | 5 % |
| 51-55 | 1 | 2,5 % |
| 56-60 | 2 | 5 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

**TABLA Y GRAFICA Nº 1**

Como se observa en la tabla y grafica Nº 1, la mayor parte de sujetos participantes de la investigación oscilan entre las edades de 25 a 30 años de edad con un 57,5%, seguido de los que se encuentran entre las edades de 31 a 35 años de edad con un 20%, con menor porcentaje del 7,5% se obtuvo la muestra de las edades entre 41 a 45 años, con el 5% personas entre las edades de 46 a 50 y de 56 a 60 años de edad y con un 2,5 % personas entre las edades de 36 a 40 años y 51 a 55 años de edad respectivamente.

**TABLA Y GRAFICA Nº 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SEXO | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Femenino | 13 | 32,5 % |
| Masculino | 27 | 67,5 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

En esta tabla y grafica, se muestra el sexo de los sujetos participantes de la investigación, en el que se expone que el 67,5% son del sexo masculino y el 32,5% es del sexo femenino, concluyendo que el mayor porcentaje de personas abordadas en los diferentes lugares de obtención de la muestra, fueron del sexo masculino.

**TABLA Y GRAFICA Nº 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ESTADO FAMILIAR | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Soltero/a | 30 | 75 % |
| Casado/a | 4 | 10 % |
| Acompañado/a | 4 | 10 % |
| Divorciado/a | 2 | 5 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

En cuanto al estado familiar de los participantes la gran mayoria el 75% se encuentran solteros/as, seguidos de casados/as y acompañados/as con 10% respectivamente y un 5% de divorciados/as.

**TABLA Y GRAFICA Nº 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MUNICIPIO DE RESIDENCIA | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Ayutuxtepeque | 3 | 7,5 % |
| Cuscatancingo | 1 | 2,5 % |
| Mejicanos | 12 | 30 % |
| San Salvador | 10 | 25 % |
| San Martín | 3 | 7,5 % |
| Soyapango | 3 | 7,5 % |
| Santo Tomas | 1 | 2,5 % |
| Apopa | 1 | 2,5 % |
| Ciudad Delgado | 3 | 7,5 % |
| San Marcos | 2 | 5 % |
| Ilopango | 1 | 2,5 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

En la tabla y grafica Nº 4, se muestra que el 30% de los participantes de la investigación residen en el municipio de Mejicanos, el 25% son del municipio de San Salvador, seguido de los municipios de Ayutuxtepeque, San Martín, Soyapango y Ciudad Delgado con un porcentaje de 7,5%, con un 5% San Marcos y por ultimo con un 2,5% a los municipios de Cuscatancingo, Santo Tomas, Apopa y Ilopango.

**TABLA Y GRAFICA Nº 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NIVEL ACADÉMICO | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| 1°- 6° | 1 | 2,5 % |
| 7°-9° | 4 | 10 % |
| Bachiller | 18 | 45 % |
| Universitario | 16 | 40 % |
| Ninguno | 1 | 2,5 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

En esta tabla y grafica se expone el nivel académico de los sujetos, el mayor porcentaje con un 45% son bachilleres, seguido de un 40% universitarios, el 10% se encuentra en el nivel académico de 7° a 9° y un 2,5% de 1° a 6°, un porcentaje igual tienen las personas que se abordaron y no tienen ningún nivel académico.

**TABLA Y GRAFICA Nº 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| RELIGION | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Cristiano evangélico | 9 | 22,5 % |
| Católico | 22 | 55 % |
| Testigo de Jehová | 0 | 0 % |
| Musulmana Judía | 0 | 0 % |
| Mormón Luterana | 0 | 0 % |
| Ninguna | 9 | 22,5 % |
| Otra | 0 | 0 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

Como parte de la ficha de identificación se pudo conocer a que religión pertenecen los participantes de la investigación como se muestra en el grafico la mayoría con un 55% son católicos, seguido de un 22,5% que pertenecen al cristianismo evangélico y con un porcentaje igual de 22,5% no profesan ninguna religión, como vemos las otras opciones que se propusieron en el cuestionario quedaron a 0%, ya que no se encontró personas que perteneciesen a estas religiones.

**TABLA Y GRAFICA Nº 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NO. DE PERSONAS CON QUIEN VIVE | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| 1-2 | 7 | 17,5 % |
| 3-4 | 22 | 55 % |
| 5-6 | 9 | 22,5 % |
| 7-8 | 1 | 2,5 % |
| 9-10 | 1 | 2,5 % |
| Más de 10 | 0 | 0 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

En la tabla y grafica Nº7, se observa el número de personas con quien vive los sujetos participantes de la investigación, la gran mayoría con un 55% vive con 3-4 personas, se sigue con las personas que viven con 5-6 personas con un 22,5%, con un 17,5% vive con 1-2 personas y finalmente con un 2,5% vive con 7-8 personas y con un mismo porcentaje vive con 9-10 personas. Ninguno de los participantes vive con más de 10 personas.

**TABLA Y GRAFICA Nº 8**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| INGRESOS ECONOMICOS MENSUALES APROXIMADOS | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| $0-50 | 5 | 12 % |
| $50-100 | 3 | 7 % |
| $100-$200 | 13 | 33 % |
| $200-400 | 12 | 30 % |
| Más de $400 | 7 | 18 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

Para conocer el nivel económico de las personas participantes se les pregunto cuales eran los ingresos económicos mensuales aproximados, obteniendo como resultado que un 33% su ingreso económico es de $100 a $200, seguido de un 30% con un ingreso de $200 a $400, con un 18% mas de $400, un 12% de $0 a $50 y finalmente con un 7% tiene un ingreso de $50 a $100.

**TABLA Y GRAFICA Nº 9**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HACE CUANTO TIEMPO SE ENCUENTRA DESEMPLEADO/A | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| 3 meses – 6 meses | 16 | 40 % |
| 6 meses – 1 año | 7 | 17,5 % |
| 1 año – 5 años | 14 | 35 % |
| Más de 5 años | 3 | 7,5 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

En esta tabla y grafica se expone el tiempo de estar desempleado de los participantes siendo este un factor importante para conocer las características psicosociales de los desempleados/as, se obtuvo como resultado que el 40% tiene de 3 a 6 meses de estar desempleado/a, seguido de un 35% que tiene de 1 a 5 años, con un 17,5% tiene de 6 meses a 1 años y un 7,5% tiene mas de 5 años de estar desempleado/a.

**Resultados cuantitativos de:**

**II. ANTECEDENTES PERSONALES**

**TABLA Y GRAFICA Nº 10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. ¿A qué motivo atribuye la falta de empleo? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Falta de oportunidades | 19 | 42 % |
| Poca remuneración económica en los trabajos que encuentra | 13 | 29 % |
| Percibe que necesita mayor preparación académica y/o práctica (falta de educación y/o experiencia profesional) | 4 | 9 % |
| No posee las características/cualidades personales requeridas | 1 | 2 % |
| Crisis económica a nivel nacional | 8 | 18 % |
| TOTAL | **45** | **100 %** |

Los participantes de la investigación respondieron que en cuanto al motivo al cual atribuyen el desempleo, el 42% expreso que la falta de oportunidades es el motivo principal por la que considera que se encuentra desempleado, seguido de un 29% que consideró que se debe a la poca remuneración económica en los trabajos que encuentra, seguido en tercer lugar con un 18% se lo atribuyen a la crisis económica a nivel nacional. Con un 9% se encuentra la atribución a que percibe que necesita mayor preparación académica y/o práctica y finalmente con un 2% el no poseer las características/cualidades personales requeridas para desempeñarse un trabajo.

**TABLA Nº 11**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. ¿Cuántos trabajos ha tenido? | | | |
| Formales | **No.** | **Informales** | **No.** |
| 0 | 9 | **0** | 8 |
| 1 | 6 | **1** | 8 |
| 2 | 8 | **2** | 6 |
| 3 | 8 | **3** | 9 |
| 4 | 6 | **4** | 5 |
| 5 | 3 | **7** | 1 |
|  |  | **8** | 1 |
|  |  | **9** | 1 |
|  |  | **13** | 1 |
| Total | **40** | **Total** | **40** |

En esta tabla se puede observar el número de empleos formales e informales, que los participantes de la investigación han tenido.

Cabe mencionar que todos expresaron tener alguna experiencia laboral en algunos casos ha sido solo una experiencia informal, también se puede notar que los participantes de la investigación han tenido mas trabajos informales que formales.

**TABLA Nº 12**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. ¿En qué lugar fue su última experiencia laboral? | | |
| 1 | **Lugar** | **Actividad que desempeñaba** |
| 2 | Alvarezi S.A de C.V. | Administrador de local |
| 3 | Asociación El Balsamo | Aseo |
| 4 | Call Center | Asistente Administrativo |
| 5 | Calles Impresores | Atención al Cliente |
| 6 | Car Wash | Atención al cliente, inventarios |
| 7 | Casa | Cocinera |
| 8 | Cibercafe | Dependiente de tienda |
| 9 | Comedor | Diseñador Grafico |
| 10 | Despacho Juridico | Ejecutivo de ventas |
| 11 | Fotografías Mina | Encargado de negocio, Ventas |
| 12 | Institución Privada | Gestor de Excursiones |
| 13 | Lindisa | Lavar carros y cambio de llantas |
| 14 | Ministerio de Medio Ambiente | Transportista de maquina |
| 15 | Mister Café | Mesero |
| 16 | Panadería | Panadero |
| 17 | Papeliza S.A. de C.V. | Profesor |
| 18 | Productos Alimenticios | Secretaria |
| 19 | Restaurante de Comida Rapida | Vendedor |
| 20 | Universidad Dem Fidel Castro | No respondió |
| 21 | CNR | Asistente de calificación |
| 22 | Impresa Repuestos | Bodeguero |
| 23 | Wall Mart El Salvador | Jefa de cajeros |
| 24 | Casa | Niñera |
| 25 | Océano Idiomas | Asesora |
| 26 | Panadería | Encargado de ventas |
| 27 | Lido | Encargado de archivo |
| 28 | Fabrica de tortillas para tacos | Distribuidor |
| 29 | Editorial | Vendedor |
| 30 | Smart Group Segurity | Asesor de seguridad electrónica |
| 31 | Casa Instrumental | Bodeguero |
| 32 | Corporación Salvadoreña de Inversiones | Servicios varios |
| 33 | Fabrica de productos plásticos | Obrero |
| 34 | Casa | Niñera |
| 35 | Movistar | Vendedor |
| 36 | Sportline América | Vendedor |
| 37 | Panadería | Atención al cliente y ventas |
| 38 | Pollo Campestre | Cocinero |
| 39 | Bufet de abogados | Oficios varios |
| 40 | Panetiere | Atención al cliente |

En esta tabla podemos observar los lugares y los cargos que los participantes de la investigación, en su mayoría han trabajado en negocios del sector comercio, es decir el sector privado de nuestro país y solo una pequeña minoría tuvo su ultima experiencia laboral en el área domestica y solo una dos personas dijo haber tenido su ultimo empleo en el sector publico del país.

**TABLA Nº 13**

|  |  |
| --- | --- |
| 4. ¿Cuánto tiempo laboró en su último empleo? | |
| RANGOS | **FRECUENCIA** |
| 15 días - 1 mes | 4 |
| 1 mes 1/2 - 3 meses | 5 |
| 3 meses 1/2 - 6 meses | 5 |
| 6 meses 1/2 - 1 año | 8 |
| 1 año 1/2 - 3 años | 9 |
| 3 años 1/2 - 6 años | 2 |
| 6 años 1/2 - 10 años | 3 |
| mas de 10 años | 2 |
| No respondió | 2 |
| TOTAL | **40** |

En esta tabla podemos observar que las personas entrevistadas en su mayoría laboró en su ultimo empleo un periodo de 6 meses a 3 años, seguido con un promedio de personas que laboró en su ultimo empleo de 15 días a 6 meses y un mínimo de personas laboró en su ultimo empleo de 3 años y medio a mas de 10 años.

**TABLA Y GRAFICA Nº 14**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. ¿Cuál fue el motivo principal de su retiro en su último empleo? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PROMEDIO** |
| Despido | 3 | 7 % |
| Renuncia | 9 | 19 % |
| Recorte de personal | 9 | 19 % |
| Acoso Laboral | 0 | 0 % |
| Poca remuneración económica | 7 | 15 % |
| Problemas de horarios | 3 | 7 % |
| Sobrecarga de Trabajo | 2 | 4 % |
| Inadecuadas prestaciones | 2 | 4 % |
| Clima Laboral | 2 | 4 % |
| Problemas de salud | 0 | 0 % |
| Otros | 10 | 21 % |
| TOTAL | 47 | 100 % |

En la tabla y grafica Nº 14, se puede observar que el 21% considero que su motivo de retiro de su ultimo empleo no se encontraba descrito en las opciones dadas por lo que marco la respuesta de “Otros” de lo que nos manifestaban que era por que el trabajo era temporal, por extorciones de pandillas, por termino el proyectó, por embarazo no deseado y por cambio de gobierno. Un 19% manifestó que la renuncia es el principal motivo de su retiro en su ultimo empleo, otro 19% respondió que fue debido a recorte de personal, un 15% lo atribuye a la poca remuneración económica que recibía; siendo un menor porcentaje de 7% que expreso que se debió a problemas de horarios y despido, un 4% expreso que se debió a clima laboral, inadecuadas prestaciones y sobrecarga de trabajo. No recibió ningún porcentaje la opción de problemas de salud y acoso laboral.

**TABLA Y GRAFICA Nº 15**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. ¿Qué tipo de actividades ha realizado para encontrar empleo o auto empleo? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Revisar las ofertas de empleo en el periódico | 27 | 26 % |
| Revisar ofertas de empleo en internet | 13 | 13 % |
| Ir a ferias de trabajo | 21 | 21 % |
| Ir directamente a la empresa para solicitar una plaza de empleo | 15 | 15 % |
| Poner un negocio propio | 11 | 11 % |
| Pedir ser recomendado (por Familiares, amigos, vecinos, etc.) | 14 | 14 % |
| Otros | 0 | 0 % |
| TOTAL | **101** | **100 %** |

En esta tabla y grafica, los participantes en su mayoría manifestaron haber buscar empleo a través de la revisión de ofertas de empleo en el periódico con un puntaje del 26%, seguido con un 21% de las personas que asisten a ferias de Trabajo, siendo un 15 % los que recurren a Ir directamente a la empresa para solicitar un plaza de empleo, un 14 % a través de pedir ser recomendado por familiares, amigos, vecinos, etc. Continuando con un 13% los que buscan empleo a través de internet y en último lugar con 11% los que han optado por poner un negocio propio.

**TABLA Y GRAFICA Nº 16**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7. ¿Cómo ve su futuro en los próximos 5 años? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Con optimismo | 29 | 72 % |
| Negativo | 2 | 5 % |
| Incierto | 9 | 23 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

Más de la mitad de las personas participantes de la investigación con un 72%, expresaron ver con Optimismo su futuro, un 23% lo percibe incierto y tan solo un 5% expreso que ve su futuro con negativismo.

**TABLA Y GRAFICA Nº 17**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. Mientras ha estado desempleado ¿Cuáles de las siguientes actividades ha realizado en los últimos 3 meses? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Tomar bebidas alcohólicas | 4 | 3 % |
| Ver televisión o jugar videojuegos (más de 2 horas al día) | 16 | 12 % |
| Navegar en internet (más de 2 horas al día) | 16 | 12 % |
| Practicar un deporte | 16 | 12 % |
| Comer en exceso o comer poco | 11 | 8 % |
| Tomar calmantes u otro tipo de medicamentos | 5 | 3 % |
| Aprender un oficio/ estudiar | 18 | 14 % |
| Trabajar informal y/o temporal | 21 | 16 % |
| Fumar | 6 | 4 % |
| Salir a pasear con amigos y/o familia | 14 | 11 % |
| Dormir en exceso | 4 | 3 % |
| Otros | 2 | 2 % |
| TOTAL | **133** | **100 %** |

Dentro de las actividades realizadas por las personas desempleadas un 16% expreso que ha optado por trabajar de manera informal y/o bien temporal, un 14% se ha dedicado a aprender un oficio o estudiar, seguido con un porcentaje de 12% que ve televisión o juega videojuegos mas de 2 horas al día, navega en internet mas de 2 horas al día y los que practican un deporte, le sigue con un 11% que sale a pasear con amigos y/o familia, solo un 8% come en exceso o come en menor medida de lo normal, quedando como actividades que menos realizan mas no menos importantes el hecho de utilizar su tiempo en fumar 4%, Dormir en exceso 3%, tomar calmantes o medicamentos 3%, tomar bebidas alcohólicas con 3% y solo un 2% se ha dedicado a otras actividades: cuidar a su hijo/a.

**TABLA Y GRAFICA Nº 18**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9. A la hora de dormir presenta alguna de las siguientes características: | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Dificultad en conciliar el sueño (insomnio) | 20 | 36 % |
| Malestar físico | 3 | 5 % |
| Pensamientos recurrentes | 18 | 33 % |
| Pasadías recurrentes | 5 | 9 % |
| Ninguno | 9 | 17 % |
| TOTAL | **55** | **100 %** |

En esta tabla y grafica se puede observar que el 36% de las personas entrevistadas expresaron que presentan dificultas en conciliar el sueño, seguido con un porcentaje también representativo del 33% que manifestó tener pensamientos recurrentes, el 9 % sufre de pesadillas recurrentes a la hora de dormir y tan solo el 5 % expreso sentir malestares físicos a la hora de dormir. Y finalmente un 17% de las personas desempleadas entrevistadas manifestaron no tener ninguna molestia de las ya mencionadas al momento de dormir.

**TABLA Y GRAFICA Nº 19**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10. ¿Mencione algunas de las siguientes molestias físicas que a presentado en los últimos 3 meses? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Dolor de cabeza frecuente | 18 | 32 % |
| Dolores de estomago frecuente | 7 | 12 % |
| Dolor de pecho | 3 | 5 % |
| Dolores de espalda y/o cuello | 20 | 35 % |
| Catarros o problemas respiratorios | 6 | 11 % |
| Otro | 3 | 5 % |
| TOTAL | **57** | **100 %** |

Dentro de las molestias físicas que manifiestan en los últimos 3 meses la que mas predomina con un 35% es dolores de espalda y/o cuello, seguido con un 32% el presentar dolores de cabezas frecuentes; teniendo menos porcentaje los dolores de estomago con un 12%, un 11% el hecho de presentar catarros o problemas respiratorio y un 5% presenta dolores de pecho. Solo un 5% presento otro tipo de molestias como taquicardia, manchas en la piel, triglicéridos y colesterol alto.

**Resultados cuantitativos de:**

**III. RELACIONES FAMILIARES**

**TABLA Y GRAFICA Nº 20**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.  ¿Cuántos hijos/as tiene? | | |
| N° de hijos | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| 0 | 25 | 62 % |
| 1 | 6 | 15 % |
| 2 | 7 | 17 % |
| 3 | 1 | 3 % |
| 5 | 1 | 3 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

En la tabla y grafica Nº 20, se expone la cantidad de hijos/as que tienen los participantes de la investigación como se muestra el 62% no tiene hijos/as, un 17% tiene 2 hijos/as, un 15% tiene un solo hijo/a, y un 3% tiene 3 y 5 hijos respectivamente.

**TABLA Y GRAFICA Nº 21**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. ¿Ha recibido el apoyo de sus hijos e hijas desde que esta sin empleo? | | |
| APOYO EMOCIONAL | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Si | 11 | 73 % |
| No | 4 | 27 % |
| TOTAL | **15** | **100 %** |
| APOYO ECONOMICO | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Si | 3 | 20 % |
| No | 12 | 80 % |
| TOTAL | **15** | **100 %** |

De las personas que manifestaron tener hijos/as un 73% divulgaron tener el apoyo emocional, en oposición de un 27% que dijo no poseerlo. En cuanto al apoyo económico la gran mayoría el 80% no cuenta con este tipo de apoyo y un mínimo el 20% dijo si poseerlo.

**TABLA Y GRAFICA Nº 22**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. ¿Cuando se quedo sin empleo, recibió apoyo de su cónyuge? ( si tiene) | | |
| APOYO EMOCIONAL | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Si | 11 | 85 % |
| No | 2 | 15 % |
| TOTAL | **13** | **100 %** |
| APOYO ECONOMICO | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Si | 9 | 69 % |
| No | 4 | 31 % |
| TOTAL | **13** | **100 %** |

En esta tabla y grafica se presenta el apoyo emocional que los 13 participantes que dijeron tener cónyuge, han tenido durante han estado desempleados/as, por lo que un 85% dijeron si poseer con el apoyo emocional de su cónyuge y un 15% dijo no poseerlo.

En cuanto al apoyo económico el 69% dijo poseer el apoyo económico de su cónyuge y un 31% expreso no poseerlo

**TABLA Y GRAFICA Nº 23**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. ¿Cuenta con el apoyo de sus padres? ( Si aun Viven) | | |
| APOYO EMOCIONAL | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Si | 27 | 73 % |
| No | 10 | 27 % |
| TOTAL | **37** | **100 %** |
| APOYO ECONOMICO | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Si | 23 | 62 % |
| No | 14 | 38 % |
| TOTAL | **37** | **100 %** |

Como se expone en la tabla y grafica Nº 23, el 73% expresaron poseer el apoyo emocional de sus padres y un 27% indicó no poseerlo.

Paralelamente en cuanto al apoyo económico de los padres el 62% expreso poseerlo, mientras que el 38% dijo que no.

**TABLA Y GRAFICA Nº 24**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. Dentro de su familia, ¿tiene algunas de las siguientes responsabilidades? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Cuida algún pariente enfermo | 1 | 2,5 % |
| Nietos bajo su cargo | 1 | 2,5 % |
| Cuida un pariente anciano | 1 | 2,5 % |
| Cuida alguna persona con alguna discapacidad | 0 | 0 % |
| Brinda Apoyo económico a algún familiar | 14 | 35 % |
| Ninguno | 16 | 40 % |
| Otra | 7 | 17,5 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

Cuando se les pregunto a los participantes las responsabilidades que tenían dentro de su familia, el 40% dijo no poseer ninguna de las opciones dadas, un 35% brinda apoyo económico a algún familiar, un 17,5% tiene otro tipo de responsabilidad, dentro de las que mencionaron hacer las tareas del hogar, un 2,5% menciono que cuidar algún pariente enfermo, nietos bajo su cargo y cuida a un pariente anciano, y ninguno dijo tener la responsabilidad de cuidar a una persona con alguna discapacidad.

**TABLA Y GRAFICA Nº 25**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. ¿Su situación de desempleo ha afectado de alguna manera sus relaciones familiares o conyugales? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Si | 20 | 50 % |
| No | 20 | 50 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

Cuando se les pregunto a los participantes si la situación de desempleo había afectado sus relaciones familiares o conyugales, el 50% dijo que si, mientras que el otro 50% dijo que no.

Dentro de algunas de las explicaciones dadas los participantes expresaron que las discusiones se originaban a causa de la falta de dinero y del ambiente hostil que esto genera, esto provoca mayores conflictos, por otro lado las personas también expresaron que al pasar más tiempo en la casa y sentirse impotente ante la situación ocasionaba mas nerviosismo y enojo, que repercute en las relaciones interpersonales en la familia.

**Resultados cuantitativos de:**

**IV. REDES DE APOYO DE LA PERSONA**

**TABLA Y GRAFICA Nº 26**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Actualmente recibe el apoyo de: | | | | |
| APOYO EMOCIONAL | | | **APOYO ECONOMICO** | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Familia | 30 | 58 % | 28 | 73 % |
| Comunidad | 3 | 6 % | 1 | 3 % |
| Iglesia | 8 | 15 % | 1 | 3 % |
| Instituciones públicas | 0 | 0 % | 1 | 3 % |
| ONG | 1 | 2 % | 1 | 3 % |
| Otros | 10 | 19 % | 6 | 15 % |
| TOTAL | **52** | **100 %** | **38** | **100 %** |

En lo que respecta al Apoyo que recibe por parte de la familia a raíz de la situación de desempleo actual, se encontró que el 58% apoya emocionalmente y un 73% expreso que lo apoya económicamente. Cabe mencionar que se evidencio que la familia no apoya de ambas maneras en todos los casos, en algunos casos solo recibió apoyo ya sea solo económico o bien solo emocional. Pero en las dos áreas (emocional y económica) la familia es la principal fuente de apoyo de la persona. A este porcentaje siempre dentro del área emocional le sigue con un 19%, aquellos que plantearon otra opción que es el asistir a Grupos de Psicoterapia de la Línea del Doctor Ayala, en un tercer lugar se encuentra la Iglesia con un 15% como fuente de apoyo de emocional, seguidamente en esta área le sigue con 6% el apoyo que ha recibido de la comunidad y tan solo un 2% ha recibido apoyo emocional de alguna ONG. Ninguna de las personas manifestó tener apoyo de las Instituciones Publicas.

En cuanto al Apoyo Económico ya se menciono a la Familia como principal fuente de Apoyo económico, seguido de un 15% que marco la opción de otros es decir de Grupos de Psicoterapia de la Línea del Doctor Ayala y del sindicato de donde tuvo su ultima experiencia laboral, solo con el 3% recibe apoyo económico de parte de la Comunidad, iglesia, instituciones publicas y ONG´S.

**TABLA Y GRAFICA Nº 27**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. ¿Ha recibido el apoyo de sus Amistades? | | | | |
| APOYO EMOCIONAL | | | **APOYO ECONOMICO** | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Si | 35 | 87 % | 16 | 40 % |
| No | 5 | 13 % | 24 | 60 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** | **40** | **100 %** |

Un 87% manifestó recibir apoyo emocional por parte de sus amistades, solo un 13% considera no tener este tipo de apoyo de las amistades; en cuanto al apoyo económico las personas respondieron que solo un 40% si lo posee, contra un 60% que expreso no contar con apoyo económico por parte del círculo de amistades que posee.

**TABLA Y GRAFICA Nº 28**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. ¿Asiste a un grupo de apoyo? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Si | 20 | 50 % |
| No | 20 | 50 % |
| TOTAL | **40** | **100** |

El 50% de los entrevistados expreso que asiste a un grupo de apoyo versus el otro 50% que expreso no asistir a ningún grupo de apoyo.

En la tabla y grafico No. 29, se detallan los diferentes tipos de grupos de apoyo donde las personas asisten.

**TABLA Y GRAFICA Nº 29**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ¿De que tipo? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Religioso | 10 | 45 % |
| Atención Psicológica | 2 | 9 % |
| Voluntariado | 2 | 9 % |
| Manualidades | 0 | 0 % |
| Grupo deportivo | 0 | 0 % |
| Alcohólicos o similar | 1 | 5 % |
| Otro | 7 | 32 % |
| TOTAL | **22** | **100 %** |

El grupo de apoyo que mas predomino fue el Religioso con un 45% , seguido por un 32% que asisten al Grupo de Psicoterapia de la Línea del Dr. Ayala (GSA), quedando con un 9% las personas que reciben atención psicológica y otro 9% asiste a actividades de voluntariado. Un 5% expreso asistir a grupo de Alcohólicos Anónimos. No obteniendo ningún puntaje el asistir a un grupo deportivo y de manualidades que se encontraba dentro de las opciones presentadas.

**TABLAY GRAFICA Nº 30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. ¿En el último mes ha tenido algún conflicto con algún familiar, amigo/a o vecino/a? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Si | 20 | 50 % |
| No | 20 | 50 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

El 50% de los entrevistados manifestó no presentar conflictos con algún miembro de la familia, amigo/a o vecino/a. Mientras que el otro 50% expreso si tener Conflictos ya sea con algún familiar, amigo/a o vecino/a.

**TABLA Y GRAFICA Nº 31**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. ¿Sale con frecuencia con sus familiares o amigos/as, para divertirse? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Si | 22 | 55 % |
| No | 18 | 45 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

Un 55 % de las personas participantes de la investigación, sale con frecuencia con sus familiares y/o amigos/as para divertirse, mientras que un 45% manifiesta no salir con frecuencia con ellos para divertirse.

**Resultados cuantitativos de:**

**V. PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y EMOCIONES EXPERIMENTADOS**

**TABLA Y GRAFICA Nº 32**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EMOCIONES | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Angustia | 15 | 9 % |
| Resentimiento | 12 | 7 % |
| Vergüenza | 10 | 6 % |
| Tensión | 19 | 11 % |
| Desanimo | 21 | 13 % |
| Venganza | 5 | 3 % |
| Humillación | 5 | 3 % |
| Tristeza | 22 | 13 % |
| Irritación | 9 | 5 % |
| Frustración | 13 | 8 % |
| Obsesión | 6 | 4 % |
| Aburrimiento | 18 | 11 % |
| Depresión | 11 | 7 % |
| TOTAL | **166** | **100 %** |

En esta tabla y grafica se reflejan las emociones experimentadas por las personas que participaron en la investigación, como se muestra las emociones que mayormente están presentes son la tristeza y el desanimo con un 13% respectivamente, seguido del aburrimiento y la tensión con un 11% cada uno, le sigue la angustia con un 9%, luego frustración con un 8%, la depresión y el resentimiento con un 7%, vergüenza con un 6%, irritación con un 5%, obsesión con un 4% y finalmente humillación y venganza con un 3%.

**TABLA Y GRAFICA Nº 33**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SENTIMIENTOS | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Pánico | 2 | 1 % |
| Cansancio | 12 | 8 % |
| Ansiedad | 19 | 13 % |
| Negativismo y/o Pesimismo | 11 | 8 % |
| Preocupación | 23 | 16 % |
| Desconfianza | 10 | 7 % |
| Confusión | 6 | 4 % |
| Hostilidad | 6 | 4 % |
| Culpabilidad | 4 | 3 % |
| Distracción | 12 | 8 % |
| Impotencia | 14 | 10 % |
| Enojo | 22 | 15 % |
| Inmovilización | 5 | 3 % |
| TOTAL | **146** | **100 %** |

Los sentimientos mas experimentados fueron preocupación con un 16%, seguido de enojo con un 15%, ansiedad con un 13%, con un 10% impotencia, los sentimientos de distracción, negativismo y cansancio obtuvo un porcentaje de 8%, y los que obtuvieron menor porcentaje fue desconfianza con un 7%, hostilidad y confusión con un 4% respectivamente, inmovilización y culpabilidad con un 3% cada uno y finalmente pánico con 1%.

**TABLA DE ATRIBUCION DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS EXPERIMENTADOS**

|  |  |
| --- | --- |
| 2. ¿A qué suceso atribuye usted el desencadenante de esas emociones o sentimientos que experimento? | Frecuencia |
| El cambio de trabajar a estar en casa | 1 |
| El desempleo | 6 |
| Educación adquirida en la niñez | 1 |
| Estrés | 1 |
| Forma de ver la vida | 1 |
| La sociedad | 1 |
| Mis padres no me dieron estudios para ser alguien en la vida | 1 |
| No alcanza el dinero | 1 |
| Por no hacer lo que me gusta y quiero | 2 |
| Ocio | 1 |
| Precios de responsabilidades insolventes por falta de dinero | 1 |
| Siento que soy inútil | 1 |
| Soledad | 1 |
| Al no poder encontrar un empleo | 2 |
| A la falta de empleo, que algunas empresas nos discriminan pasando los 45 años | 1 |
| Por no tener mas ganancias en los negocios temporales que he puesto | 1 |
| El saber que no poseo un empleo y no poder ayudar a mi familia económicamente | 1 |
| Falta de ingresos económicos | 1 |
| Puede ser por la desesperación por querer ayudar a la familia y la falta de oportunidades | 1 |
| A la falta de empleo que ayude a solventar los gastos | 1 |
| A la falta de oportunidades laborales, a la situación económica por no poder ayudar a la familia y mi misma superación | 1 |
| Carencia de actividades de diversión y compañerismo | 1 |
| Preocupado a veces porque la venta de morrales no va bien | 1 |
| A problemas familiares | 1 |
| A la crisis económica y a la falta de oportunidades | 1 |
| El padre de mi hijo perdió uno de sus trabajos, por problemas económicos | 1 |
| Sentirme impotente al no tener trabajo cuando hay necesidad para cualquier situación que haya en la familia | 1 |
| Por que la mayoría de tiempo que se pasa en la casa sin hacer nada e ir perdiendo ahorros con el paso del tiempo | 1 |
| Al pasar tanto tiempo en la casa, y no hacer algo que genere dinero | 1 |
| Realmente considero que solamente fue algo momentáneo | 1 |
| No respondió | 3 |
| TOTAL | **40** |

En esta tabla se puede observar la atribución que las personas desempleadas hacen acerca de sus emociones y sentimientos experimentados, la mayoría expresa las repercusiones de estar desempleado, tanto en sus relaciones familiares, su privación material, la baja autoestima y la incertidumbre ante el futuro**.**

**TABLA Nº 34**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. ¿Qué habilidades y dificultades ha percibido tener para obtener un empleo? | | | |
| HABILIDADES | **FRECUENCIA** | **DIFICULTADES** | **FRECUENCIA** |
| Alegre | 1 | Atenido | 1 |
| Amable | 4 | Conocimientos en otro idioma | 3 |
| Animación | 1 | Delicado | 1 |
| Buen cocinero | 1 | Desmotivación | 2 |
| Aprende rápido | 2 | Desubicado | 1 |
| Buenas relaciones personales | 8 | Discapacidad en la vista | 1 |
| Busca empleo en todos los medios | 1 | Discriminación | 1 |
| Buen Vendedor | 3 | Distraída | 1 |
| Ciencias Sociales | 1 | Enojado | 2 |
| Compañerismo | 2 | Exigente en el trabajo | 1 |
| Computación | 3 | Falta de dinero | 2 |
| Cooperación | 2 | Falta de estudios | 7 |
| Conocimientos en didáctica | 1 | Falta de experiencia | 9 |
| Creatividad | 3 | Falta de oportunidades | 3 |
| Dinámica | 2 | Falta de un titulo profesional | 2 |
| Deseo de Enseñar | 1 | Horarios | 2 |
| Disciplina | 1 | Inseguridad | 3 |
| Extrovertido | 1 | La situación del país | 1 |
| Eficiente | 1 | Lejanía de lugar de trabajo | 5 |
| Emprendedor | 3 | Mucha demanda en los profesorados | 1 |
| Estrategias | 2 | No ha tenido respuesta en la búsqueda de empleo | 1 |
| Experiencia laboral | 3 | No tiene quien cuide sus hijos | 2 |
| Facilidad de palabras | 8 | Poco conocimiento en computación | 2 |
| Habilidad en archivar | 1 | Por ser de la tercera edad | 5 |
| Habilidad contable | 1 | Preferencias de empleadores | 1 |
| Habilidad para la música | 1 | Remuneración Económica | 2 |
| Honrada | 2 | Trabaja mal bajo presión | 1 |
| Honesto | 2 | No respondió | 2 |
| Horarios accesibles | 1 |  |  |
| Iniciativa | 3 |  |  |
| Lealtad | 1 |  |  |
| Manuales | 2 |  |  |
| Manejar autos | 1 |  |  |
| Optimista | 3 |  |  |
| Perseverante | 1 |  |  |
| Preparación académica | 5 |  |  |
| Puntualidad | 2 |  |  |
| Proactividad | 1 |  |  |
| Respeto | 2 |  |  |
| Responsable | 10 |  |  |
| Sociable | 8 |  |  |
| Simpatía | 1 |  |  |
| Trabajador | 4 |  |  |
| Vocación | 1 |  |  |
| No respondió | 3 |  |  |
| TOTAL | **111** | **TOTAL** | **65** |

en la tabla anterior se observan las habilidades y debilidades que los participantes de la investigación expresaron tener a la hora de optar por un empleo, como se muestra la gran mayoría dio énfasis a sus habilidades, aunque por lo general se presento que cada sujeto en promedio colocaba tres de sus habilidades, por lo que las dificultades siempre eran menos o no las expresaban, también se puede notar que 3 personas no respondieron en cuanto a sus habilidades y 2 personas no respondieron en cuanto a sus dificultades.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. ¿En qué áreas o en que aspectos de su vida, ha afectado mayormente la situación actual de desempleo por la que atraviesa? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Autoestima/sentirse excluido o inferior | 24 | 43 % |
| Relación con su pareja | 5 | 9 % |
| Relación con los hijos/as | 3 | 5 % |
| Relación con otros familiares | 12 | 21 % |
| Relación con Amigos/as y/o vecinos/as | 4 | 7 % |
| Ninguna | 2 | 4 % |
| Otra área | 6 | 11 % |
| TOTAL | **56** | **100 %** |

**TABLA Y GRAFICA Nº 35**

En esta grafica queda reflejado que el área de la autoestima con un 43%, es la que más se ve afectada a causa de la situación desempleo, es seguido de la relación con otros familiares con un 21%, por debajo quedo la opción de otra área con un 11%, en esta los participantes aclararon que les afecta en: “el no poder pagar una vivienda digna”, “el no poder comprar todo lo que se desea”, “el no poder obtener experiencia laboral” y “en su vida personal”, con un 9% quedo la opción: relación con su pareja, con un 7% las personas opinaron que se ve afectado la relación con amigos/as y/o vecinos/as, con un 5% la relación con los hijos/as y finalmente con un 4% las personas consideraron que ningún área se ve afectada a causa del desempleo.

**TABLA Y GRAFICA Nº 36**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.  ¿Tiene pensamientos recurrentes de preocupación o desesperanza? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 24 | 60 % |
| No | 16 | 40 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

La mayoría de personas considero que tiene pensamientos recurrentes de preocupación y desesperanza con un 60%, el resto 40% considero que no los tenía. La mayoría de estos pensamientos giran alrededor de la preocupación de no tener un empleo y no poder cubrir las necesidades que se les presentan a diario.

**TABLA Nº 36 – A**

|  |  |
| --- | --- |
| N° | PENSAMIENTOS DE PREOCUPACION O DESESPERANZA |
| 1 | “Como poder pagar el apartamento” |
| 2 | “Dinero para el abogado, para sacar al hermano preso” |
| 3 | “Falta de dinero” |
| 4 | “Frustración” |
| 5 | “No me siento satisfecho con lo que hago” |
| 6 | “No poder dar lo necesario a la familia” |
| 7 | “No tengo estabilidad laboral” |
| 8 | “Como pagar deudas” |
| 9 | “Pienso que no seré alguien en la vida” |
| 10 | “Quiero trabajar” |
| 11 | “Soledad” |
| 12 | “Inseguridad, Incertidumbre” |
| 13 | “Que será de mi vida” |
| 14 | “Las deudas” |
| 15 | “Que no tenemos para la comida” |
| 16 | “Que no encuentre un buen empleo aquí en el país” |
| 17 | “Preocupación que pase el tiempo y no tenga aun un empleo” |
| 18 | “Pienso que a veces no tenemos lo necesario” |
| 19 | “Me desespera mí situación de desempleo” |
| 20 | “Si podré encontrar un buen trabajo” |
| 21 | “Gastos diarios” |
| 22 | “Que uno de mis hijos quería seguir estudiando y ya no pude ayudarlo” |

En la tabla36 – A, se exponen los pensamientos recurrentes experimentados por las personas desempleadas, estos en su mayoría tienen una procedencia referida a la situación de desempleo y a todas las consecuencias que derivan de ello.

**TABLA Y GRAFICA Nº 37**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. ¿Le cuesta trabajo concentrarse, resolver problemas o tomar decisiones? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 12 | 30 % |
| No | 28 | 70 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

La mayor parte de las personas participantes de la investigación opinaron que no les cuesta concentrarse, resolver problemas o tomar decisiones con un porcentaje del 70%, mientras que un 30% opino que si tenían este problema.

En cuanto a las personas que su respuesta fue si, expresaron que la mayoría de veces estos problemas surgen a causa de su preocupación por darle solución a su problema de desempleo, dado que al ser tanta la preocupación y el estrés por su falta de recursos económicos, su precisión en dar respuesta y prestar atención se vuelve mas lenta.

**TABLA Y GRAFICA Nº 38**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7. ¿Considera que tiene claro que hacer para resolver la situación de desempleo? | | |
| OPCIONES | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| SI | 33 | 82 % |
| No | 7 | 18 % |
| TOTAL | **40** | **100 %** |

En cuanto a si tenían claro que hacer para resolver la situación de desempleo, la mayoría de personas opinaron que si tenían claro que hacer con un 82% y en menor porcentaje con un 18% respondió que no, la mayoría de personas mostro motivación por seguir buscando oportunidades o seguir preparándose para tener un futuro mejor.

**TABLA Nº 38 – A**

|  |  |
| --- | --- |
| FORMAS DE RESOLVER LA SITUACION DE DESEMPLEO | Frecuencia |
| Seguir buscando empleo | 3 |
| Buscar y nunca negar un trabajo | 1 |
| Continuar buscando oportunidades | 2 |
| Dejar currículum en internet | 2 |
| Esforzarse mas | 1 |
| Llegará la oportunidad | 1 |
| Poner negocio propio y prepararse académicamente | 1 |
| Seguir adelante con otros proyectos | 1 |
| Seguir trabajando | 1 |
| Terminar estudios y buscar trabajo | 2 |
| Tomar una decisión | 1 |
| Confiar en Dios porque el tiene la respuesta a todo | 1 |
| Seguir preparándose y seguir buscando oportunidades | 2 |
| Dejar sus complejos y confiar mas en él | 1 |
| Seguir intentando, ser perseverante y positivo | 1 |
| Estudiar para tener una mejor oportunidad de empleo y solventar todas sus necesidades | 1 |
| Elaborar morrales y venderlos | 1 |
| Aprovechar las oportunidades | 1 |
| Encomendarse a Dios, que le ayude a salir adelante | 1 |

En esta tabla se observa la variedad de formas que las personas piensan utilizar para resolver la situación de desempleo, queda reflejado que la mayoría desean seguir superándose, buscando un empleo, estudiando o bien poniendo un negocio propio.

**Resultados cuantitativos de:**

**CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE)**

**RESULTADOS CUANTITATIVOS DEL CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CONSOLIDADO DE DATOS DEL CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS | | | | | | | |
| Número de Participantes | **ESTILOS BASICOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS** | | | | | | |
| **Focalizado en la solución**  **del problema** | **Autofocalización negativa** | **Reevaluación positiva** | **Expresión**  **Emocional abierta** | **Evitación** | **Búsqueda de apoyo social** | **Religión** |
| 1 | 24 | 1 | 12 | 2 | 14 | 11 | 22 |
| 2 | 11 | 10 | 19 | 7 | 9 | 12 | 14 |
| 3 | 18 | 5 | 18 | 5 | 23 | 6 | 23 |
| 4 | 16 | 14 | 17 | 4 | 18 | 12 | 16 |
| 5 | 17 | 11 | 24 | 12 | 20 | 24 | 10 |
| 6 | 11 | 3 | 14 | 2 | 13 | 6 | 0 |
| 7 | 12 | 6 | 12 | 2 | 6 | 7 | 10 |
| 8 | 15 | 10 | 17 | 11 | 11 | 18 | 6 |
| 9 | 12 | 13 | 15 | 5 | 14 | 8 | 15 |
| 10 | 9 | 4 | 11 | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 11 | 13 | 8 | 23 | 5 | 10 | 20 | 5 |
| 12 | 20 | 0 | 19 | 0 | 15 | 15 | 8 |
| 13 | 17 | 12 | 21 | 6 | 17 | 1 | 12 |
| 14 | 11 | 6 | 11 | 3 | 12 | 9 | 5 |
| 15 | 9 | 7 | 8 | 10 | 5 | 5 | 7 |
| 16 | 8 | 1 | 9 | 12 | 5 | 17 | 8 |
| 17 | 15 | 5 | 16 | 3 | 7 | 13 | 18 |
| 18 | 15 | 14 | 18 | 10 | 8 | 0 | 2 |
| 19 | 10 | 8 | 10 | 6 | 12 | 8 | 22 |
| 20 | 18 | 3 | 15 | 6 | 16 | 22 | 2 |
| 21 | 18 | 13 | 19 | 13 | 16 | 13 | 7 |
| 22 | 21 | 7 | 16 | 3 | 8 | 14 | 23 |
| 23 | 5 | 7 | 9 | 5 | 7 | 4 | 4 |
| 24 | 19 | 8 | 18 | 7 | 20 | 23 | 3 |
| 25 | 18 | 4 | 19 | 4 | 13 | 16 | 5 |
| 26 | 10 | 12 | 15 | 5 | 11 | 18 | 22 |
| 27 | 17 | 4 | 16 | 8 | 19 | 16 | 4 |
| 28 | 15 | 9 | 14 | 13 | 10 | 18 | 7 |
| 29 | 20 | 14 | 22 | 14 | 12 | 21 | 15 |
| 30 | 13 | 10 | 15 | 4 | 11 | 4 | 8 |
| 31 | 15 | 8 | 19 | 15 | 12 | 2 | 0 |
| 32 | 16 | 5 | 15 | 6 | 14 | 16 | 2 |
| 33 | 14 | 6 | 20 | 7 | 14 | 6 | 8 |
| 34 | 18 | 7 | 21 | 3 | 13 | 16 | 3 |
| 35 | 11 | 4 | 20 | 4 | 11 | 18 | 3 |
| 36 | 16 | 11 | 12 | 5 | 12 | 15 | 15 |
| 37 | 11 | 3 | 7 | 5 | 9 | 10 | 12 |
| 38 | 16 | 14 | 16 | 10 | 15 | 22 | 24 |
| 39 | 10 | 10 | 16 | 8 | 11 | 7 | 9 |
| 40 | 21 | 5 | 16 | 3 | 15 | 14 | 19 |
| Total | **575** | **302** | **634** | **258** | **483** | **495** | **403** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
| Focalizado en la Solución del Problema (FSP) | **575** | **18%** |
| Autofocalización Negativa (AFN) | **302** | **10%** |
| Reevaluación Positiva (REP) | **634** | **20%** |
| Expresión Emocional Abierta (EEA) | **258** | **8%** |
| Evitación (EVT) | **483** | **15%** |
| Búsqueda de Apoyo Social (BAS) | **495** | **16%** |
| Religión | **403** | **13%** |
| TOTAL | **3150** | **100%** |

**TABLA Y GRAFICA: CAE**

Dentro de las Estrategias de Afrontamiento al Estrés que este Cuestionario evalúa, el Estilo de afrontamiento que puntuó más alto es la Reevaluación Positiva (REP) con un 20% de porcentaje, seguido de un 18% que utilizan como estilo de afrontamiento la Focalización en la Solución del Problema ( FSP); en un tercer lugar la Búsqueda de Apoyo Social (BAS) con un 16%, con una diferencia mínima continua La Evitación (EV) con un porcentaje del 15%. Quedando con un menor porcentaje la estrategia de afrontamiento de Religión con un 13%, Autofocalización Negativa (AFN) con un 10% y con el menor porcentaje quedo la estrategia de afrontamiento de Expresión Emocional Abierta (EEA) con un 8%.

**VII. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

**Síntesis y análisis de los resultados obtenidos del “Cuestionario sobre las características psicosociales y las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por personas desempleadas”**

Según Eileen Aranguiz Garrido en su libro *Psicología y Desempleo*, considera que el trabajo es una fuente de identidad, autoestima, crecimiento personal y de integración de la persona en la sociedad; es por ello que podemos afirmar que el hecho de estar desempleado va mas allá de una dimensión económica, política y/o de globalización. Esto se ha podido analizar en base a los resultados obtenidos en la aplicación de los dos cuestionarios que se aplicaron en la investigación realizada, ya que esta tenia como objetivo conocer las diferentes características psicosociales que presentan las personas desempleadas y al mismo tiempo los modos de afrontar el estrés, es como analizando cada una de las graficas y contrastando la información teórica con la empírica se pudo confirmar que el estar desempleado supone, una disminución de los ingresos económicos y, por tanto, de la calidad de vida en general, aspecto importante sin duda alguna que afecta el bienestar psicológico, mas sin embargo los resultados arrojan que el hecho de no poseer un trabajo – estar desempleado- pese a la importancia de las recompensas materiales que se obtienen , es algo mas que medio de supervivencia. Yánez sostiene que el empleo no solo es una fuente de ingresos, también es parte de la identidad de la personas, mantiene activo, conlleva a la integración social, a crear una estructura temporal, al sentido de integrarse a los objetivos de una comunidad, también se involucra la parte ideológica individual y finalmente porque brinda una oportunidad de desarrollo a la persona.

Por todo esto es que al analizar esta temática podemos comprender las diferentes particularidades y modos de afrontar el estrés , así como también las características psicológicas en común que comparte las personas ante una misma situación, puesto que los primeros resultados obtenidos según la **tabla y gráfica No. 1 – 5** nos reflejan como, el ser una persona relativamente joven o en edad temprana y tener mayor capacidad productiva y con disponibilidad de tiempo por el hecho de ser soltero o soltero en su mayoría, esto no garantiza facilitar el obtener un empleo. Puesto que en su mayoría las personas entrevistada fueron personas menores de 30 años. Al mismo tiempo podemos analizar que el 85% de la muestra posee preparación académica ya sea un bachillerato o estudios universitarios o bien profesionales con o sin experiencia. Lo genera que gradualmente en estas personas se comiencen a manifestar algunas de las características de las personas desempleadas, entre ellas el sentirse fracasado, derrotado, sentir vergüenza, culpa, etc. Y no solamente experimentan lo anteriormente mencionado, también inicia todo un proceso que implica que se manifiesten una serie de comportamientos, actitudes y sentimientos que de alguna manera son parte de la crisis que atraviesa la persona que vivencia su situación de desempleo. Y más aun, cuando la persona se percibe a si mismo(a) que tiene todo o al menos los requisitos mínimos/básicos para ser capaz y estar apto de desempeñarse en un puesto de trabajo.

Aparte de todo el aspecto puramente psicológico que genera negativamente el estar desempleado y la necesidad de dejar de estarlo, a esto se le suman las necesidades materiales que hay que cubrir, y que el no poderlas cubrir agrega en gran medida elementos negativos ante este problema. En última instancia podríamos considerar que el mismo hecho de ser personas solteras y menores de 30 años en su mayoría, podría influir en el hecho de no enfocarse primordialmente en obtener un empleo, teniendo en cuenta que por ser relativamente jóvenes podrían tener menos responsabilidades económicas – familiares y/o un menor grado de madurez que influyera en el hecho de salir a buscar un trabajo y/o aceptar un empleo, pese a que no sea lo que esperan sus expectativas o la necesidad de autorrealización personal.

Un aspecto que interviene de alguna manera cuando se atraviesa por una situación de desempleo es la religión, ya que como lo menciona Zawadzki y Lazarsfeld en una de las seis fases por las que pasa el sujeto inactivo es que luego de las reacciones de temor y angustia, indignación , ira, odio, insensibilidad y apatía, se pararía a una fase en la que se volvería a un estado de equilibrio mental o de optimismo, definido por la confianza depositada en la Figura de Dios, en el destino o la propia habilidad de creer que las cosas mejoraran. Mas sin embargo la fase anterior daría lugar según el autor a un sentimiento desesperante ante la inutilidad del esfuerzo que se ha hecho al depositar la confianza en Dios, hacer esfuerzos relacionados y aun así no tener una respuesta favorable. Las pruebas arrojaron como se puede ver en la **tabla y grafica Nº 6,** que aproximadamente un 78% de la muestra pertenece a la religión católica o cristiana evangélica, y solo un 22% negó pertenecer a alguna religión. Lo que implicaría que en algún momento la religión se convirtiera en una fuente de apoyo, para la persona que se encuentra desempleada, sin embargo, esto no coincide en su totalidad con la realidad, ya que en el apartado en el que se analizan las Redes de Apoyo de la Persona (área que se discute mas adelante), se reflejo que en lo que se respecta al apoyo emocional que ha brindado la Iglesia, las personas han manifestado que un 15% ha considera que si lo ha tenido, pese a que la mayoría respondió ser creyente. Es probable que se deba a estos altibajos y fases por los que pasan las personas desempleadas al depositar confianza en la figura de Dios versus el vacio de considerar que sus peticiones para Dios no han sido escuchadas.

Una situación de desempleo siempre lleva a involucrar a la familia, ya sea para servir como fuente de apoyo social, como para aumentar la tensión familiar que probablemente ya existía. Ya que cuando dentro de la familia las relaciones entre los miembros son conflictivas de alguna manera, esta situación en mención viene a aunar más a la problemática ya existente. La mayor parte de la muestra (mas del 75%), expreso vivir bajo el mismo techo con un promedio de mas de 3 a 6 personas, como se observa en la **tabla y grafica Nº 7**, lo que podría ser favorable si se convierte en una fuente de apoyo social y emocional para la persona desempleada. Esto dependerá de las relaciones ya existentes dentro de la familia. La perdida del trabajo generalmente genera discordia en las costumbres familiares, dependerá del tipo de familia y de las adecuadas relaciones familiares que existan dentro de ella, el papel que juegue ante esta situación.

Sumado a esto se puede analizar que mas del 80% de esta misma muestra afirmo que los ingresos económicos que entran al hogar rondan en un aproximado de $100 - $200, $ 200 - $400 y algunos casos mas de $400; y solo menos del 20% manifestó subsistir con ingresos económicos menores de $100; expuesto en la **tabla y grafica Nº 8,** lo que implica que de alguna manera, bien o mal, existe otro miembro de la familia que esta aportando a la subsistencia del hogar de alguna manera u otra, considerando que lo mas probable a raíz de esto se generen conflictos en cuanto al poder dentro del hogar, estatus, incomodidad, y otros conflictos relacionados. Pero como siempre planteamos, todo esto depende de cada de la percepción, cultura, costumbres, creencias, diferencias individuales y modo de afrontar la situación en mención.

En la **tabla y grafica Nº 9,** se expone que cerca del 42% (casi la mitad) de la muestra ha estado desempleada entre 1 – 5 años y mas de 5 años, según Kirchler y Kirchler (1989) en periodos largos de desempleo y cuando se producen perdidas económicas importantes varían las características de personalidad, ya que los procesos psicológicos que pueden originarse debido a una problemática como lo es la perdida del empleo o en la fase de búsqueda activa son múltiples y diferentes, ya que todo esta en función de cómo se percibe la situación. Esta sobre entendido en base a la teoría, la experiencia aprendida a través de otros y la propia vivencia que un periodo de tiempo prolongado “sin empleo” va generando inseguridad, bajo estado de bienestar mental, problemas de carácter familiar (conflictos intra e interfamiliares), disminución de contactos sociales en su mayoría, tensión psicológica y emocional, baja autoestima, perdida del rol laboral y desde luego las perdidas financieras. En algunos casos todas estas alteraciones en la salud mental de estas personas se van canalizando o desviando de maneras diversas, muchas aceptadas por el individuo, otras no, unas conscientemente y otras que por mas que le estén afectando en gran medida el individuo no tiene la capacidad de reconocerlas por si mismo, o con ayuda de los demás de hacer algo al respecto. Ya que esta demasiado afectado por la circunstancia que atraviesa.

**La crisis económica** que con todas las consecuencias inciden sobre el sistema productivo, disminuyendo la contratación laboral, repercute en el surgimiento del desempleo masivo en todos los países industrializados y considerando la situación actual de nuestro país, en el que tener un empleo aunque mal remunerado, suele ser un privilegio, no obstante muchas personas en su mayoría empleados/as del sector publico no lo vean así y al contrario exigen mejores condiciones y mejores sueldos. La gran mayoría de salvadoreños no cuenta con un empleo digno, en el que su trabajo sea proporcionalmente remunerado, como lo expresan los participantes enla **tabla y gráfica Nº 10,** las verdaderas oportunidades de encontrar un empleo digno se ven limitadas.

La perdida involuntaria de trabajo es un suceso que repercute en múltiples esferas de la vida de cualquier persona, como vemos son diferentes las razones por las que una persona puede quedar sin empleo, tanto el tiempo de estar laborando, como la forma en que se pierde el empleo, como los vemos en la **tabla gráfica Nº 13 y Nº 14,** son factores importantes para determinar el grado de afectación que las personas tienen al quedarse sin empleo, el estrés puede ser mayor si ya se tiene mucho tiempo de estar empleado en el mismo lugar, ya que la persona construye su identidad a través del trabajo y si este de deja de tener muchas áreas de la vida se ven afectadas, incluso un deterioro en la presentación social o apariencia externa, al final el bienestar psicológico se ve afectado. Graetz, pudo descubrir que la salud cambia a lo largo del tiempo para aquellos sujetos que se mantuvieron durante mucho tiempo en un empleo y se han visto posteriormente desempleados.

Según Hendrick (1955), el trabajo esta asociado a la necesidad innata de desarrollo corporal e intelectual y añade a los principios de placer y realidad, el principio de trabajo en la explicación del desarrollo de la actividad humana, por lo que vemos en las **tablas y graficas Nº 11 y 12,** todas las personas participantes en la investigación han tenido alguna experiencia laboral, sea esta en el sector forma o informal, ya que a la mayoría de niños/as desde temprana edad, se les educa con la idea que al cumplir la mayoría de edad o en algunos casos antes, ya están preparados para trabajar y dada las necesidades económicas de muchas familias el trabajo inicia a muy temprana edad y al contrario una persona en edad adulta, que no posee un empleo y no se encuentra estudiando o aprendiendo un oficio, sufre de emociones y sentimientos de exclusión, vergüenza, etc. que se describen mas adelante, ya que el realizar una actividad sea esta estudiar o trabajar proporciona seguridad y bienestar psicológico.

Se puede afirmar entonces, que mantenerse activo y ocupado es una de las principales motivaciones para trabajar y que uno de los mayores costes psicológicos de estar desempleado es, el de la inactividad.

En la **tabla y grafica Nº 15,** se observa que todas las personas interrogadas, expresaron haber realizado diferentes actividades para encontrar empleo, en su afán de obtenerlo, aquí se puede evidenciar que a pesar de realizar una búsqueda exhaustiva, las oportunidades son pocas como se refleja en la **tabla y grafica Nº 10,** pero también esta búsqueda refleja una de las etapas del desempleo según el síndrome de las personas desempleadas que menciona la teoría, en la primera etapa de **idealismo y entusiasmo**, la persona desempleada muestra alta energía en la búsqueda de empleo, lo que supone que las personas participantes de la investigación, pasaron por esta etapa, ya que la mayoría marco mas de 2 opciones de las actividades realizadas para optar por un empleo o auto empleo.

El nivel de **autoeficacia** es un ingrediente necesario que condiciona el proceso que origina el desarrollo de motivación de búsqueda de trabajo de forma tal, que si la autoeficacia es baja el desempleado va a sentirse desmotivado y no dispuesto a esforzarse a encontrar un trabajo. Pero como se observa en la **tabla y grafica Nº 38,** las personas participantes de la investigación tiene claro que la situación de desempleo solo se resolverá esforzándose en buscar empleo y en prepararse estudiando o aprendiendo un oficio para tener mayor opción de empleo.

La mayoría de investigaciones indican que el desempleo tiene consecuencias negativas para el bienestar psicológico, entre estas consecuencias esta el incremento de inseguridad a cerca del futuro, pero como se muestra en la **tabla y grafica Nº 16,** la mayoría de personas ve con **optimismo** sus próximos 5 años, por lo que las diferencias individuales influyen de gran manera a que esta característica no se cumpla en todos los desempleados. **El optimismo,** es un predictor ligeramente poderoso de salud psicológica y satisfacción de vida tanto en hombres como mujeres.

Dentro de las variables que intervienen a favor de la persona y amortiguando el impacto del desempleo en su vida, esta la **actividad realizada**, lo que el desempleado realice en su tiempo libre tiene gran importancia de cómo vivirá y afrontara el desempleo. Como se observa en la **tabla y gráfica Nº 17,** las personas ocupan su tiempo en primer lugar en trabajar informal y/o temporal, en segundo lugar en aprender un oficio y/o estudiar y en tercer lugar en practicar un deporte, ver televisión o jugar videojuegos y navegar en internet, por lo que estas actividades están sirviendo para sobrellevar el desempleo aunque las ultimas dos actividades, podría representar mas una forma de aislarse, negar y olvidar su situación de desempleo, provocándoles a la larga sentimientos de insatisfacción.

Waters y Moore concluyen de una investigación, que los desempleados se involucraban en **pasatiempos sociales** menos frecuente, que los participantes que estaban empleados y a su vez reportaban una percepción mayor de privación latente, afecto depresivo elevado y baja autoestima, de lo que podríamos inferir de los resultados de la **tabla y gráfica Nº 29,** en donde la mayoría de investigados asiste a un grupo religioso y grupo de psicoterapia de la línea del doctor Ayala (donde se encontró una pequeña parte de la muestra), pero ninguno dice pertenecer a un grupo deportivo que suele ser una actividad que aparte de mantener la salud física, permite desarrollar relaciones interpersonales.

El estrés es cuanto en estos casos, se hace presente en mayor cantidad, solo el hecho de no sentirse capaz o sentirse impotente al momento de cubrir al menos las necesidades básicas ya sea personales o de la familia, genera un sinfín de pensamientos, sentimientos y emociones, que detonan ciertas sintomatologías propias del estrés, como lo menciona la Autora Dra. R.V. Pérez en su publicación Presencia del Estrés; al contrastar dicha información con los resultados obtenidos en el Cuestionario sobre las Características psicosociales, según la **tabla y grafica Nº 18**, se detecto que las personas desempleadas presenta esta sintomatología, ya que los resultados obtenidos fueron quela mayoría de las personas presentaban dificultades en conciliar el sueño, también manifestaron tener pensamientos recurrentes (entre los cuales se encuentra el hecho de tener deudas que pagar, conflictos familiares a raíz de estar desempleados, pago mensual de recibos, como resolver la situación actual, etc.), otros sufre de pesadillas recurrentes a la hora de dormir y el mínimo de personas expreso sentir malestares físicos al momentos de dormir. A esto se le suma otros, como se muestra en la **tabla y grafica Nº 19,** ya que dentro de las molestias físicas que manifiestan en los últimos 3 meses la que mas predomina, es el presentar Dolores de espalda y/o cuello, seguido de dolores de cabezas frecuentes; teniendo menos porcentaje los dolores de estomago y el hecho de presentar catarros o problemas respiratorios o similares. Solo un mínimo de personas presento otro tipo de molestias como taquicardia, manchas en la piel, triglicéridos y colesterol alto. De alguna manera el estrés se hace presente, si bien no solo con molestias de este tipo, con otras más que van encubiertas y que siempre de alguna manera se van manifestando.

Cada cuerpo y mente es totalmente diferente, unos presentan muchos de estos síntomas simultáneamente, otros son mas vulnerables solo uno, todo dependerá de las características individuales de cada ser humanos, sus hábitos, patrones, herencia, experiencias previas, madurez, etc. Inciden notablemente al momento de atravesar por una situación o problemática como la que tratamos en esta investigación. Es acá donde comprobamos también que ante una misma situación, siempre se encontraran semejanzas y diferencias. Los recursos intrínsecos y extrínsecos que posea la persona o el grupo en común nos da un parámetro de las estrategias que emplean estos miembros para afrontar un problema.

Los denominados “reacción en cadena” dentro de la familia se vio reflejada en los comentarios hechos por las personas desempleadas en la **pregunta N°6 del área de relaciones familiares**, donde la mayoría de personas coinciden en decir que sus relaciones familiares se han visto afectadas debido a la tensión provocada por la falta de empleo, las investigaciones de Bergere y Sana Rueda (1984), detallan que la situación de desempleo solo acentúa el tipo de relaciones familiares existentes con anterioridad, por lo tanto si antes del desempleo la familia parece vivir en armonía, al encontrarse un miembro en la situación de desempleo, los miembros de esta familia le brindarían el apoyo necesario al miembro desempleado, al contrario de lo que ocurriría en una familia conflictiva, la situación de desempleo en uno de sus miembros empeoraría la situación, creando un ambiente hostil e intensificando el estrés.

Otro factor que incide en que las relaciones familiares se vean afectadas y la tensión aumente es el tiempo de desempleo que sea superior a 6 meses, como vemos en la **tabla y grafica Nº 9** la mayoría de personas desempleadas participantes en la investigación, tienen mas de 6 meses de estar desempleadas lo que afectaría considerablemente las relaciones familiares de estas personas.

Komarosky 81940), analizo los efectos y consecuencias del desempleo, el autor destaco que la pérdida de ingresos conlleva a una **perdida de estatus** y un debilitamiento en el ejercicio de la autoridad a través de lo económico como fuente de poder. Esto queda reflejado en la **tabla y grafica Nº 24,** en el cual se observa que la mayoría de personas desempleadas manifestaron no tener mayores responsabilidades en su hogar, incluso expresando algunos que se dedicaban a las tareas del hogar, lo que hace notar que su autoridad en la decisión por su propio medio económico no es intenso.

La perdida del estatus puede afectar de gran manera el **autoconcepto** que se define como los tipos de apreciaciones verbales que hace una persona con respecto así mismo, esto se puedo observar en el **tabla Nº 34,**  las personas desempleadas expusieron sus habilidades y dificultades para obtener un empleo, el **autoconcepto** mas alto, se ve presente según las investigaciones en personas empleadas y varia según sea la actividad o tipo de empleo, aunque la mayoría de desempleados/as expresaron muchas de sus habilidades, fueron muy pocos los que dieron mas de tres habilidades en donde se les pedía cinco, lo que nos demuestra que muchas de estas personas tienen un bajo autoconcepto, teniendo en cuenta también su nivel académico **(tabla y gráfica Nº 5)** en su mayoría son bachilleres, tienen educación básica o ningún grado académico, lo que influye en su **autoconcepto**, algunos desempleados/as recalcaban esto entre las dificultades para encontrar empleo ya que no contaban con estudios universitarios.

Según Turner, Kessler y Hosue (1991), el **autoconcepto** protege al sujeto ante una circunstancia adversa, aquellas personas que disponen de un empleo de calidad y que pueden aplicar sus conocimientos conforme a sus habilidades y su nivel académico, presentan una mas alta satisfacción por la vida, un mejor sentimiento de competencia y eficacia personal y una mas baja expresión de estados depresivos.

La teoría menciona que la perdida de ingresos económicos acarrea una **restricción material y los conflictos matrimoniales** pueden aflorar, esto se puede apreciar tanto en la **tabla grafica Nº 25** como en la **tabla y grafica Nº 31,** aunque en ambos casos no es la mayoría si se puede notar que las diferencias son mínimas, en el caso de los conflictos familiares o conyugales solo la mitad de los participantes dijeron tenerlos y en el caso de si sale con frecuencia a divertirse, solo el 55% dijo que si salía a recrearse. Las restricciones en la variedad de vida personal que las personas desempleadas tienen, provoca discordia en las costumbres familiares. En estos casos el apoyo del cónyuge suele ser de gran importancia cuando se tiene una situación de desempleo, ya que la percepción en cuanto a la severidad de la problemática se ve aumentada con la falta del apoyo del cónyuge, lo que se observa en la **tabla y grafica Nº 22,** los participantes tienen tanto el apoyo emocional, como el apoyo económico de sus cónyuges.

**Tablas y gráfica Nº 26, Nº 27, Nº 28 y Nº 29,** en estos resultados se observa que aunque el apoyo emocional predomino ante el apoyo económico de sus **redes de apoyo**, en la cual en primer lugar en apoyo esta la familia, seguido de la iglesia, que es de gran importancia de acuerdo a la teoría mencionada en el marco teórico, ya que el apoyo social tiene un efecto moderador en la sintomatología y los mensajes proporcionados por los amigos suelen ser mas positivos que los efectuados por los familiares, en este grupo de cuadros y gráficas vemos como la familia se encarga del apoyo económico, mientras que las otras redes de apoyo se encargan del apoyo emocional afirmando esta teoría y recordando que en los resultados de las preguntas relacionados a las relaciones familiares, están si se ven en su mayoría afectadas.

La perdida del empleo en algunos casos implica una situación de aislamiento social, por lo que todas las **redes de apoyo** se vuelven tan importantes, los sentimientos de vergüenza, el tipo de hábitat (rural o urbano), la edad y las dificultades económicas son algunas de las variables que pueden afectar la reducción de contactos sociales tras la perdida del empleo. Aumentando o disminuyendo las relaciones interpersonales.

El numero de contactos sociales de las personas desempleadas puede significar una gran influencia en cuanto a como la persona vive el desempleo, ya que el compartir la experiencia o la problemática e intercambiar impresiones apacigua la sensación de angustia reduciendo la ansiedad. El 50% de los participantes de la investigación, dice asistir a un grupo de apoyo, lo cual es una ventaja como se menciona anteriormente para enfrentar la situación de desempleo.

La ausencia de un empleo e inactividad acarea diferentes problemáticas como ya se ha mencionado, entre ellas provoca **tensión psicológica y emocional,** en general, el desempleado es mucho menos feliz que el empleado con independencia de su nivel de ingresos; y un nivel de ingresos económicos se encuentra asociado con los niveles mas altos de felicidad (Frey y Stutzer, 2000).

Pero muchas investigaciones aclaran que los individuos pueden reaccionar al desempleo de maneras diferentes (Kokko y Pulkkinen, 1998).

De acuerdo a las etapas del proceso “psicopatológico” del desempleo en los primeros 6 meses de desempleo, las personas atraviesan una crisis, sin embargo no aguda, durante los cuales se presenta irritación, insomnio, animo cambiante, angustia por el futuro, etc.

Durante los 12 meses siguientes al momento de desempleo, el sujeto puede pasar por una etapa de transición en la cual se agravan los síntomas anteriormente descritos, e incluso pudiéndose agregar a su repertorio episodios agresivos nerviosos, de vergüenza y culpa.

A los 18 meses sobreviene un periodo de adaptación con ánimo depresivo, el cual se expresa en sentimientos de inferioridad, falta de porvenir, tristeza, fracaso y disminución de esperanza.

A los 24 meses de estar desempleado, el sujeto pasa por una etapa de ajuste, se muestra apático, asimiento como parte de su identidad el estar desempleado.

Zawadzki y Lazarsfeld (1935), también estudiaron las diferentes fases que el desempleado atraviesa, entre ellas menciona que debido al despido se expresan reacciones de temor y de angustia. Asimismo, existen reacciones de indignación, humillación, ira, odio y furia, lo que se puede ver en los resultados de las **tablas y gráficas Nº 32 y Nº 33,** en los que sobresalen las emociones y sentimientos de: tristeza, desanimo, aburrimiento, tensión, angustia, preocupación, enojo, ansiedad, impotencia, distracción, negativismo y cansancio, la atribución que hacen del **surgimiento de estas emociones y sentimientos** van dirigidas a la situación de ser desempleados y que de alguna u otra manera afecta sus vidas en general, originando así un estrés contraproducente **(tabla de atribución de emociones y sentimientos experimentados).**

Cualquiera que sea la etapa en la que se encuentren y solo el mismo hecho de ser desempleado, involucra una serie de comportamientos, actitudes, sentimientos, etc. que de alguna forma experimenta a modo de crisis: un periodo de cambios rápidos y ajustes a dichos cambios.

Ya que se presentan cambios en el autoconcepto, la autoestima termina siendo afectada, con ello surgen sentimientos de inseguridad y fracaso, vergüenza, culpa, etc.

Asimismo, según Weiner el desempleo atribuido a causas estables y externas, como se ve el resultado de la **tabla y grafica Nº 10,** haría mas susceptible a la persona de mantener emociones de resentimiento, rabia o ira; las internas e incontrolables, sentimientos de vergüenza; las internas y controlables, provoca culpa; y las externas de desesperanza y baja autoestima, todo esto también se puede explicar con las respuestas dadas en la **tabla Nº 34,** todas las causas a las que se atribuye el desempleo, habitualmente generan desajustes.

De acuerdo a las áreas psicosociales que las personas dijeron que han sido mas afectadas por la situación de desempleo, es **la autoestima,** debido a los sentimientos de derrota y fracaso que surgen por el desempleo, el autoconcepto y la identidad se ven afectados lo que conlleva a la perdida de autoestima.

En relación a las implicaciones de la percepción social, el desempleo trae consigo la desvalorización ante los otros, que en algunos casos llegan a excluir al desempleado/a de ciertas actividades.

Según Dooley y Prause, señala que el desempleo esta asociado a la baja autoestima, como vemos en los resultados de la **tabla y grafica Nº 35,** en donde los desempleados dan a conocer que area de su vida se ve mas afectada, las otras opciones como son la relación con la pareja, relación con hijos/as, relación con otros familiares, y relación con amigos/as y vecinos/as, todas estas están determinadas en gran medida por la autoestima, por lo que se puede inferir que de alguna u otra forma también están siendo afectadas por la situación de desempleo, ya que el deterioro del status y del prestigio social, puede provocar un sentimiento de incapacidad personal y autoculpabilización, todo esto se ve reflejado en las respuestas de la **tabla y grafica Nº 25 del área de relaciones familiares, tabla y grafica Nº 30 del área de redes de apoyo de la persona, tabla y gráfica Nº 36 y Nº36-A del área de pensamientos, sentimientos y emociones experimentados,** donde también en la respuesta dada por los desempleados en cuanto al origen del surgimiento de las emociones y sentimientos **(tabla de atribución de emociones y sentimientos experimentados)** en todos estos resultados se puede notar que las relaciones intra e interpersonales están siendo afectadas, en parte por los sentimientos de inferioridad, inseguridad e impotencia, que se ven reflejadas en sus pensamientos recurrentes y en sus relaciones interpersonales.

Otra teoría que apoya los resultados de la **tabla y grafica Nº 36 y cuadro Nº 36-A**, en cuanto a los **pensamientos recurrentes de preocupación o desesperanza,** dentro de las etapas de desempleo ya mencionadas, cabe resaltar que los recursos materiales que disminuyen, origina sentimientos de desesperanza que se manifiestan en ataques de miedo y/o temor. Que pueden dar lugar a sentimientos de angustia y con alto riesgo al suicidio.

Fryer y Warr, en una investigación encontraron un deterioro sufrido en 12 **procesos cognoscitivos** diferentes, entre ellas concentrarse, resolver problemas o concentrarse, los autores señalan que nueve de los 12 procesos cognoscitivos afectados, estaban asociados con la duración del desempleo y con la edad. Por lo que el desempleo también esta asociado a un déficit de carácter cognitivo.

Como se observa en la **tabla y gráfica Nº 37,** los procesos psicológicos que pueden originarse debido a la perdida de empleo o en proceso de búsqueda activa son muy variados y diferentes en función de cómo se percibe la situación. Pues la mayoría de personas participantes en la investigación, expreso no tener dificultades cognitivas.

**Síntesis y análisis de los resultados obtenidos del “cuestionario de afrontamiento del estrés” y comparación con “cuestionario sobre las características psicosociales y las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por personas desempleadas”**

Como es bien sabido el estrés aparece ante la presencia de cambios excesivos que abrumen la capacidad física o psicológica de ajuste promedio del organismo para mantenerse estable tanto en cuerpo como mentalmente. El desempleo se convierte en un evento estresor, en el que se deben de afrontar tensiones propias de la situación, en muchos casos este evento viene a sumarse a otras tensiones que ya experimenta la persona. Lo que implica que una situación de esta magnitud puede en algún momento llegar a convertirse en un detonante de conflictos o desequilibrios psicológicos de mayor trascendencia tales como depresión, enfermedades físicas diversas, trastornos del sueño, entre otras. Tales consecuencias de este fenómeno ha llevado a que esta investigación también tome en cuenta los diferentes modos de afrontar un evento estresante como lo es el desempleo.

Las estrategias al afrontamiento son esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona, para llegar a adaptarse a la situación de crisis experimentad, en este caso la crisis que la persona atraviesa al no tener un empleo.

La prueba estandarizada (Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE), que evalúa 7 estrategias de afrontamiento, las más básicas e importantes, dio como resultado que son 4 de los 7 Estilos de afrontamiento al estrés, los que más se emplean, de acuerdo a los resultados de la **tabla y grafica: CAE,** que son comparados con los resultados del primer cuestionario aplicado, aquí se presentan en orden de mayor a menor porcentaje obtenido:

**La Reevaluación Positiva (REP) un 20%;** basada en analizar todos los aspectos positivos que traerá la nueva situación, tomarlo como una experiencia de aprendizaje y de mejorar o cambiar lo que se ha venido haciendo mal; con la finalidad de regular conscientemente las emociones experimentadas, el resultado de esto concuerda con el resultado bastante contundente de la **tabla y grafica Nº 16,** del “Cuestionario sobre las características psicosociales y las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por personas desempleadas”, analizado anteriormente, con esto se puede notar que las personas participantes de la investigación, tienen como característica el positivismo y como ven su situación como algo que pasara y las cosas estarán mejor en el futuro.

**La Focalización en la Solución del Problema (FSP) un 18%;** Esta persigue un fin. La persona pese al estrés que tiene, genera y crea un plan de acción para enfrentarlos. Tiene claro que lo seguirá al pie de la letra, de tal manera de hacerle frente a la situación, estas personas, buscan soluciones al problema que les esta afectando. Ya sea confrontando, buscando apoyo social o buscando constantemente soluciones al problema, este resultado lo podemos comparar con la **tabla y grafica Nº 15** del primer cuestionario, en donde vemos que la gran mayoría de personas están haciendo lo posible para mejorar su situación, buscando emplearse y/o autoemplearse, también lo vemos cuando se les pregunta tener claro que hacer para resolver su situación de desempleo **(tabla y grafica Nº 38 y cuadro Nº 38),** en donde la gran mayoría de desempleados opino que si lo tienen claro que hacer y expresan las acciones a seguir para resolver su problema.

**La Búsqueda de Apoyo Social** **(BAS)** **el 16%**; las personas que tiene o sienten apoyo por parte de la familia, amigos o instituciones sociales pueden manejar mejor una situación de estrés como lo es la perdida o no consecución de un puesto de trabajo. Puesto que se les es más fácil amortiguar los efectos asociados a la experiencia de dicha situación. Por lo tanto esta comprobado que el apoyo social puede tener tanto efectos positivos directos, como de amortiguación. Lo que hace que sea una fuente de afrontamiento de gran importancia, como lo expresa Álvaro y Garrido.

Esto se puede comparar con las respuestas dadas por las personas en el primer cuestionario en las áreas: **relaciones familiares y redes de apoyo de la persona,** aunque se pudo comprobar que a raíz de la situación de desempleo las relaciones interpersonales se ven afectas, a pesar de esto las personas desempleadas no han perdido el apoyo ya sea emocional o económico de sus familiares, amigos/as, comunidad, iglesia, etc.

**La Evitación (EVT) un 15%;** considerándose esta como un estilo de “afrontamiento no productivo; ya que casi nunca un problema que se ignora o no se confronta se resuelve oportunamente y de manera mas conveniente. En este caso lo que se manifiesta es la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema, y esta problemática siempre busca una forma de salir a flote o afectando de alguna manera, entre ellas esta el desarrollar síntomas psicosomáticos o bien refleja que la persona hace un esfuerzo consiente por negar el problema o desatenderse de él, como si sacara el problema de su mente. También la evitación muestra la incapacidad de la persona para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicosomáticos, como lo muestran las **tablas y graficas Nº 18 y 19, tabla y grafica Nº 36 y cuadro Nº 36 – A,** en donde las personas que con frecuencia perciben que no pueden hacerle frente a la situación que atraviesan y tratan de no pensar el problema, comienzan a manifestar síntomas físicos como dificultad en conciliar el sueño, dolor de espalda y/o cuello, dolores de cabeza, entre otros, además de mantener pensamientos recurrentes que afectan su diario vivir.

Los estilos que presentaron menor puntaje son 3:

**La Religión que con un 13%;** queda en quinto lugar, este estilo se refiere al hecho de apoyarse en la Religión como un estilo de afrontar un hecho estresante. Es la Tendencia a rezar, a emplear la oración y creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios, como por ejemplo: “dejar que Dios se ocupe de mi problema”, este resultado se compara con lo que los participantes expresaron en el **tablas y graficas Nº 6, Nº 26 y Nº 29,** en el primero observamos como la gran mayoría de personas dice pertenecer a religiones de carácter cristiano y la minoría dice no pertenecer a ninguna religión, pero este aspecto se vuelve de relevancia cuando las personas manifiestan que la iglesia es uno de los grupos sociales que más les apoya, en mayor grado de manera emocional y es el grupo de apoyo de mayor concurrencia, tanto así queda reflejado la trascendencia de este estilo de afrontamiento, que en las respuestas abiertas las personas expresan su confianza en Dios y como esta estrategia se vuelve de suma importancia cuando otras opciones de salir adelante no ofrecen mayor alivio al problema.

**La Auto focalización Negativa** **(AFN) con un 10%;** ante un problema o evento esto implica centrarse en los hechos negativos, lo que solo conlleva a la auto culpa, ira, enojo, frustración, lo que no permite espacio para crear soluciones o alternativas positivas que contribuyan en algo, pues la persona realiza conductas que indican que el sujeto se considera responsable de los problemas, se dedica en cierta medida a preocuparse y permitir que los problemas le afecten. Generándole temor por el futuro o preocupación por la felicidad que no puede llegar a lograr en un futuro. Por lo que también se considera un estilo de “afrontamiento no productivo”, esta estrategia también queda reflejada en los resultados de las **tablas y graficas Nº 32 y Nº 33,** en los cuales se evidencian las emociones y sentimientos negativos que las personas desempleadas tienen a causa de encontrarse desempleados.

**Expresión Emocional Abierta (EEA) que obtuvo el menor porcentaje de 8%;** Muchas personas no consideraron abrirse emocionalmente o dejarse llevar por sus emociones con los demás, pese a apoyarse en ellos y este ser un apoyo social importante. Probamente los sentimientos y emociones experimentados ante un evento como es el desempleo no lo expresan tan fácilmente y por la cultura salvadoreña y puesto que la muestra de sujetos fueron mas hombres que mujeres participantes de la investigación, este puede ser un factor que haya influido en el resultado, sin embargo la gran mayoría se acercan y cuentan con el apoyo de familia y amigos/as, que de alguna manera en su interacción logran canalizar los sentimientos negativos experimentados.

En los resultados de las áreas: **relaciones familiares y redes de apoyo de la persona,** solo se pudo evidenciar que las personas desempleadas tienen conflictos con las personas de su entorno y con mayor frecuencia con las personas más cercanas a ellos, pero no que esto se debiese al grado de expresión emocional de las personas desempleadas.

Estas formas de afrontamiento son el resultado, en que las personas han aprendido a canalizar sus esfuerzos para controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que acarrea al estrés provocado por el cúmulo de áreas de la vida afectadas por el desempleo.

Comúnmente la persona no solo utiliza un modo o estilo de afrontar el estrés de los que se han mencionado, en su mayoría predominan los dos primeros, Focalización en la Solución del Problema y Reevaluación Positiva, ya que cuando creemos que las circunstancias no se pueden modificar empelamos la centrada en las emociones (reevaluación positiva) y cuándo sentimos que lo podemos cambiar utilizamos la centrada en la solución del problema. Mas sin embargo a estas se le suman los otros estilos que evaluaba el cuestionario aplicado. Muchas veces ante una misma situación se pueden emplear diferentes estilos y/o modos como estrategia para afrontar el estrés que genera un mismo evento estresor. Ya que ante una misma situación se pasan por diferentes fases o estados que van llevando a la persona a procesar la información de diferentes forma. Debido a que los recursos cognitivos (como lo son la percepción, memoria, el procesamiento) son variantes para cada personalidad y por ende mas inclinación o patrón para emplear ciertos tipos de estilos de afrontamiento.

**Las característica psicosociales presentes en los desempleados, que se lograron conocer a través de la investigación realizada fueron las siguientes:**

1. La crisis económica y falta de oportunidades, es una realidad de El Salvador, debido a diversas causas tanto internas como externas que generan un alto grado de desempleo y poca remuneración económica en la gran mayoría de la población.
2. Debido a la perdida de estatus social, las relaciones familiares y redes sociales se vuelven de gran importancia para las personas desempleadas, ya que las relaciones interpersonales así como son fuente de bienestar psicológico, así también pueden llegar a generar desestabilización psicológica, es así como depende de toda la red de apoyo social para que la persona sobrelleve la situación de desempleo.
3. Autoeficacia, idealismo, positivismo y motivación, fueron un grupo de de características presentes en los desempleados que a pesar de su condición, no pierden las esperanzas de salir adelante.
4. La actividad realizada durante se está desempleado es de gran importancia, estas pueden ser variadas, pueden ser de beneficio cuando se invierte el tiempo en algo productivo aunque no remunerado o puede repercutir en su condición si se utiliza el tiempo en actividades de ocio, por lo que la actividad del desempleado puede mejorar las opciones para encontrar un empleo o a conformarse con la condición de ser desempleado/a.
5. El autoconcepto y autoestima, son características que son afectadas a causa desempleo, por lo que la persona deja de reconocer y de creer en sus habilidades, sufre al verse excluido en grupos de iguales, que por la restricción material no hace ni tiene lo que desea y necesita.
6. Tensión psicológica y emocional, es un estado aunque fluctuante presente en las personas desempleadas, que a raíz de no tener una actividad en donde pongan en práctica sus conocimientos y habilidades, ocupe su pensamiento y su esfuerzo sea remunerado, brotan un torrente de pensamientos negativos que repercute en la salud mental de los desempleados.
7. La edad, el nivel educativo y el estado familiar son características que influyen en la situación de desempleado, ya que entre mayor sea la edad mas difícil se vuelve encontrar un empleo, así mismo si el nivel educativo no es muy alto se dificulta poder optar a un buen empleo y de acuerdo a los resultados se encontraron mas solteros/as desempleadas, lo que evidencia lo que las estadísticas del ministerio de trabajo expone que una gran cantidad de jóvenes se encuentran sin empleo.
8. El tiempo de estar desempleado también se vuelve una característica de importancia en el desempleado ya que se advirtió en la investigación, que entre mas pasa el tiempo sin encontrar un empleo, se experimenta mayor angustia, temor, enojo, etc. lo que repercute en todas las áreas de su vida.
9. Entre mas tiempo la persona se mantuvo en una misma empresa o lugar de trabajo, mayores serán las consecuencias psicológicas que se originaran al perder el empleo, pues la persona crea su identidad a través de la actividad que realiza, del ambiente físico, de las relaciones interpersonales que establece con sus compañeros de trabajo y si se pierde se crea un desequilibrio, lo que repercute en su bienestar psicológico.

**VIII. CONCLUSIONES**

1. En lo que respecta a las características psicosociales, en base a la investigación realizada y de acuerdo a la interpretación de los resultados obtenidos y la información teórica sintetizada y contrastada, podemos confirmar que perder o no contar con empleo puede resultar destructivo para la psiquis, como para todo el contexto en el que se desenvuelve el individuo, puesto que las características psicosociales más importantes encontradas y que se presentaron en común en las personas desempleadas son, en su mayoría presentaron en algún momento conflictos en sus relaciones interpersonales, debido a la perdida de estatus en sus diferentes formas, hay un acercamiento o lejanía con sus redes de apoyo, la autoestima es un factor que siempre se ve afectado en gran medida, ya que hay una distorsión del auto concepto, la persona se mantiene casi siempre con tensión psicológica y emocional a nivel general, normalmente presenta pensamiento recurrentes de preocupación y desesperanza, presentan síntomas de estrés, reflejados en dificultades al dormir y alimenticios, enfermedades debido a la baja del sistema inmunológico, periodos de tristeza y preocupación. Por lo que podemos comprobar que el estar desempleado es un fenómeno complejo multicausal, que repercute en todas las áreas de la vida del ser humano, generando un desequilibrio emocional y psicológico, así como una escasez material, algo muy importante que se pudo confirmar es que dependerá de las características individuales para determinar el grado de afectación que el sujeto tenga a raíz de la situación de desempleo.
2. La baja Autoestima, fue la característica psicosocial que predomino en la presente investigación, pues el no poseer un empleo deteriora y afecta el autoconcepto del individuo, también la baja autoestima viene a convertirse en un detonante de múltiples conflictos y desequilibrios, manifestados en conflictos en las relaciones interpersonales, llevando gradualmente a una depresión; debido a que la persona se siente insegura de su valía, tiende a culpabilizarse o compararse negativamente, sumado a esto los sentimientos negativos, la incertidumbre del futuro, llevando a la persona a sentirse incapaz de superar la situación de desempleo.
3. Estilos básicos de afrontamiento al estrés, en base a la aplicación del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés estandarizado y diseñado por Bonifaccion Sandin y Paloma Chorot, que explora siete estilos diferentes de afrontar una situación o evento estresante podemos concluir que las estrategias de afrontamiento al estrés mas utilizadas son: La Reevaluación Positiva (REP), la Focalización en la Solución del Problema (FSP), Búsqueda de Apoyo Social y Evitación (EV), considerando que las variables moduladoras mencionadas en las conclusiones anteriores, si juegan un papel importante al momento de que la persona opta por afrontar la situación de una manera en particular. Es importante recalcar que no necesariamente el ser humano emplea un estilo en particular, al momento de afrontar un hecho o evento estresante, el ser humano emplea diversas estrategias para dar respuestas a este fenómeno. En algunos casos son positivas, en otros casos negativas y en otros el sujeto a medida pasa de una fase a otra los modos de afrontar el estrés se van alternando. Todo dependerá de las particularidades de cada individuo. Aunque al final siempre sea una la que predomine en mayor medida.
4. El desempleo no afecta por igual a todas las personas, hay que tener en cuenta diversos factores como la edad, nivel educativo, el tiempo que lleve desempleado, o las cargas familiares que tenga. Además, el tipo de personalidad de cada uno y su forma de reaccionar ante las contrariedades, así mismo estos pueden ser también factores determinantes a la hora de conseguir otro empleo, por lo que es importante conocer y evaluar a las personas que sufren esta problemática y a la problemática en si.
5. **RECOMENDACIONES**
6. A las instituciones gubernamentales y no gubernamentales se les hace un llamado para poner más énfasis en todas las consecuencias y efectos negativos a nivel psicológico y social que tiene en la salud mental la situación de desempleo. En la actualidad no existe una entidad que promueva y apoye de manera integral al desempleado, es por ello que se les recuerda que este fenómeno no solo es eminentemente sociopolítico o resultado de la globalización o industrialización; este es un fenómeno complejo de carácter psicosocial, en el que es indispensable y de vital importancia sumar esfuerzos en beneficio de las familias salvadoreñas y la población en general. Razón por la cual se invita en especial al Ministerio de Trabajo a crear, diseñar y ejecutar proyectos orientados a brindar y promover asesoría a las personas desempleadas con los profesionales idóneos para llevar acabo programas que ayuden a disminuir los efectos negativos que ocasiona el desempleo y a desarrollar en estas personas para lograr mejores competencias para optar a un empleo.
7. A los especialistas en salud mental y a personas en general, se les recomienda que animen, motiven y generen un clima de apoyo, seguridad y confianza a las personas que atraviesan una situación de desempleo. Dándoles a conocer que solo es una etapa, que posterior a esta y no desistiendo, se involucrara nuevamente a la vida laboral. Es importante evitar juzgar, criticar, excluir o resaltar aspectos negativos que no favorezcan al crecimiento y fortalecimiento de la persona que experimenta esta situación. Nuestro papel es ayudar y guiar a las personas a autoanalizarse y hacer una revisión de las fortalezas y habilidades con las que se cuentan y que contribuyan a la obtención de un empleo, mas no compadecerse del afectado.
8. A los estudiantes y profesionales de la psicología, se les recomienda fomentar en la infancia, adolescencia y adultez, las estrategias de afrontamiento al estrés como: reevaluación Positiva del problema, focalización en la solución del problema, búsqueda de apoyo social, ya muchas personas desconocen las estrategias adecuadas para resolver una problemáticas, así mismo muchas veces se emplean diferentes tipos de estrategias sin saber los resultados que de estas tendrán, por lo que es importante fomentar estrategias como las ya mencionadas, que ayuden a la persona a encontrar la mejor solución a sus problemas y estos no sigan expandiéndose, repercutiendo en todas las áreas de su vida.
9. A la Universidad de El Salvador y al Departamento de Psicología, se les recomienda continuar desarrollando y apoyando este tipo de investigaciones que permite el crecimiento, desarrollo y aporte de los estudiantes ante hechos y situaciones de relevancia para la población en general, dado la gran importancia de conocer la situación que viven estas personas, que como ya se ha mencionado es una problemática permanente y que repercute una gran cantidad de personas, las que tienen la necesidad de que se les conozca, oriente y apoye en este tipo de situaciones.
10. **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

* Carlos Alberto Herrera Portillo, Francisca Idalia Guardado, Efectos psicológicos causados por el desempleo en personas desocupadas del sector formal de ambos sexos entre 25 y 65 años de edad, San Salvador, Universidad de El Salvador, 2006
* Irma Aracely De la O, Marta Osorio y Blanca Jaimes de Cea, El desempleo en El Salvador: Causas, consecuencias y recomendaciones para su tratamiento, San Salvador, Ministerio de Educación, 1963
* Nora Teresa García Álvarez, Efectos psicológicos y sociales a causa del desempleo y sub empleo en personas del distrito de San Salvador, Universidad de El Salvador, 1989
* Eileen Aránguiz garrido, Psicología y desempleo, revista internacional de Psicología ISSN 1818-1023, Vol.7 No.2
* Hermilio Valdizan Revista de psiquiatría y salud mental, Vol. II N° 1, Enero – Junio de 2006, pág. 33 – 39
* Ronald E. Smith, Irwin G. Sarason, Bárbara R. Sarason. Psicología, fronteras de la conducta. Editorial: Harla, segunda edición.
* Robert S. Feldman. Psicología, con aplicaciones a países de habla hispana. Editorial: Mc Graw Hill.
* Desempleo y Psicología Social. Estudio Psicopatológico del Estatus de Desempleo desde una perspectiva Socio-Laboral.Pag.143
* El Diario de Hoy, 07/10/11. Pág. 16
* Articulo “Presencia del Estrés” Publicación autorizada de la Dra. R.V. Pérez
* [http://es.wikipedia.org/wiki/estrategias de afrontamiento](http://es.wikipedia.org/wiki/estrategias%20de%20afrontamiento)
* [http://www.todoesmente.com/estrategias de afrontamiento.html](http://www.todoesmente.com/estrategias%20de%20afrontamiento.html)
* <http://www.elergonomista.com/desempleo.htm>
* <https://www.cia.gov/cia/publications/factbook/>
* http: [www.scribd.com/doc/38981181/62/fases](http://www.scribd.com/doc/38981181/62/fases) psicológicas del desempleo
* [http://elcomercio.pe/economia/1360089/noticia oit tasa desempleo américa latina bajo8-2011](http://elcomercio.pe/economia/1360089/noticia%20oit%20tasa%20desempleo%20américa%20latina%20bajo8-2011)
* <http://es.scribd.com/doc/2341983/estrategias> de afrontamiento

1. **ANEXOS**

**Índice de Anexos:**

1. **Cuestionario sobre las características psicosociales y las Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por personas desempleadas**
2. **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

**“Cuestionario sobre las características psicosociales y las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por personas desempleadas”**

**Objetivo:** Recolectar información general tanto a nivel personal, familiar, y social, respecto a la situación de Desempleo que atraviesan las personas que residen en San Salvador; de esta forma poder analizar y contrastar la información obtenida y realizar un estudio Psicosocial integrado sobre la incidencia del mismo.

**Indicaciones Generales:** A continuación se le presentan una serie de preguntas, responda con la mayor sinceridad posible según sea su situación. El cuestionario es anónimo y confidencial.

**Anticipadamente le agradecemos su valioso tiempo y su amable colaboración.**

1. **DATOS PERSONALES/FICHA DE IDENTIFICACION**

**Indicaciones:** Marque con una “X” su respuesta y complete los apartados que se le presentan.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Edad** | * 25 – 30 * 31 ­– 35 | * 36 – 40 * 41 – 45 | | | * 46 – 50 * 51 – 55 * 56 – 60 | | **Sexo** | * Femenino * Masculino | | |
| **Estado familiar** | * Soltero/a * Casado/a * Acompañado/a | | | * Viudo/a * Divorciado/a | | | **Municipio de residencia** |  | | |
| **Profesión u Oficio** |  | | | | | | | | | |
| **Nivel académico** | * 1°- 6° * 7°-9° | | * Bachiller * Universitario   Ninguno | | | **Religión** | | * Cristiano evangélico * Católico * Testigo de Jehová * Musulmana | | * Judía * Mormón Luterana * Ninguna * Otra:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **No. De Personas con quien vive** | * 1-2 * 3-4 * 5-6 | | * 7-8 * 9-10 * Más de 10 | | | **Cuántas personas trabajan en su hogar** | | * Ninguna * 1-2 * 3-4 | | * 5-6 * 7-8 * 9-10 |
| **Parentesco de las personas con quien vive** | * Cónyuge * Hijos /as * Padres * Hermanos | | | | | * Sobrinos * Tío/a * Nieto/s * Abuelos | | | * Cuñado/a * Nuera * Yerno * Otros | |
| **Ingresos económicos mensuales aproximados en su hogar** | * $0 -50 * $50-100 * $100- $200 * $200- $400 * Más de $400 | | | | | **Señale de que forma obtiene este ingreso** | | | | |
| * Remesas familiares * Venta de artículos personales * Ingresos económicos de algún miembro de la familia * Prestamos, hipotecas o tarjetas de crédito * Indemnización por despido * Trabajos eventuales * Otros:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | |
| **Hace cuanto tiempo se encuentra desempleado/a** | * 3 meses – 6 meses * 6 meses – 1 año | | | | | * 1 año – 5 años * Más de 5 años | | | | |

1. **ANTECEDENTES PERSONALES**

**Indicaciones:** Responda de forma sincera las siguientes interrogantes, marcando con una “X” su respuesta y complete los apartados que se le presentan.

1. **¿A qué motivo atribuye la falta de empleo?**

* Falta de oportunidades
* Poca remuneración económica en los trabajos que encuentra
* Percibe que necesita mayor preparación académica y/o práctica (falta de educación o de experiencia profesional)
* No posee las características/cualidades personales requeridas
* Crisis económica a nivel nacional
* Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Cuántos trabajos ha tenido? Formales:\_\_\_\_\_ Informales:\_\_\_\_\_**
2. **¿En qué lugar fue su última experiencia laboral?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Qué actividades desempeñaba?: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Cuánto tiempo laboró en su último empleo?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **¿Cuál fue el motivo principal de su retiro en su último empleo?**

* Despido
* Renuncia
* Recorte de personal
* Acoso Laboral
* Poca remuneración económica
* Problemas de horarios
* Sobrecarga de Trabajo
* Inadecuadas prestaciones
* Clima Laboral
* Problemas de salud
* Otros

1. **¿Qué tipo de actividades ha realizado para encontrar empleo o auto empleo?**

* Revisar las ofertas de empleo en el periódico
* Revisar ofertas de empleo en internet
* Ir a ferias de trabajo
* Ir directamente a la empresa para solicitar una plaza de empleo
* Poner un negocio propio
* Pedir ser recomendado (por Familiares, amigos, vecinos, etc.)
* Otros: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Cómo ve su futuro en los próximos 5 años?**

* Con optimismo
* Negativo
* Incierto

1. **Mientras ha estado desempleado ¿Cuáles de las siguientes actividades ha realizado en los últimos 3 meses?**

* Tomar bebidas alcohólicas
* Ver televisión o jugar videojuegos (más de 2 horas al día)
* Navegar en internet (más de 2 horas al día)
* Practicar un deporte
* Comer en exceso o comer poco
* Tomar calmantes u otro tipo de medicamentos
* Aprender un oficio/ estudiar
* Trabajar informal y/o temporal
* Fumar
* Salir a pasear con amigos y/o familia
* Dormir en exceso
* Otros \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **A la hora de dormir presenta alguna de las siguientes características:**

* Dificultad en conciliar el sueño (insomnio)
* Malestar físico
* Pensamientos recurrentes
* Pasadías recurrentes
* Otro: ­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Mencione algunas de las siguientes molestias físicas que a presentado en los últimos 3 meses?**

* Dolor de cabeza frecuente
* Dolores de estomago frecuente
* Dolor de pecho
* Dolores de espalda y/o cuello
* Catarros o problemas respiratorios
* Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **RELACIONES FAMILIARES**
2. **¿Cuántos hijos/as tiene? (Si no tiene hijos pase a la pregunta 3 de este apartado)** \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Qué edades tienen?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**¿Cuántos están bajo su cargo?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­\_\_

**¿Cuántos viven con Usted?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­\_\_\_

1. **¿Ha recibido el apoyo de sus hijos e hijas desde que esta sin empleo?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Emocional:** | **Económico:** |
| * Si * No | * Si * No |

1. **¿Cuando se quedo sin empleo, recibió apoyo de su cónyuge? ( si tiene)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Emocional:** | **Económico:** |
| * Si * No | * Si * No |

1. **¿Cuenta con el apoyo de sus padres? ( Si aun Viven)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Emocional:** | **Económico:** |

|  |  |
| --- | --- |
| * Si * No | * Si * No |

1. **Dentro de su familia, ¿tiene algunas de las siguientes responsabilidades?**

* Cuida algún pariente enfermo
* Nietos bajo su cargo
* Cuida un pariente anciano
* Cuida alguna persona con alguna discapacidad
* Brinda Apoyo económico a algún familiar
* Otra:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Su situación de desempleo ha afectado de alguna manera sus relaciones familiares o conyugales?**

* Si
* No

Explique ¿de qué forma?: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **REDES DE APOYO DE LA PERSONA**
2. **Actualmente recibe el apoyo de:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Emocional:** | **Económico:** |
| * Familia * Comunidad * Iglesia * Instituciones públicas * ONG * Otros | * Familia * Comunidad * Iglesia * Instituciones públicas * ONG * Otros |

1. **¿Ha recibido el apoyo de sus Amistades?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Emocional:** | **Económico:** |
| * Si * No | * Si * No |

1. **¿Asiste a un grupo de apoyo?**

* Si
* No

Si su respuesta es SI, ¿De qué tipo?

* Religioso
* Atención Psicológica
* Voluntariado
* Manualidades
* Grupo Deportivo
* Alcohólicos o similar
* Otro\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿En el último mes ha tenido algún conflicto con algún familiar, amigo/a o vecino/a?**

* Si
* No

Explique ¿de qué forma?: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Sale con frecuencia con sus familiares o amigos/as, para divertirse?**

* Si
* No

Explique ¿de qué forma?: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **PENSAMIENTOS , SENTIMIENTOS Y EMOCIONES EXPERIMENTADOS**
2. **Indicaciones:** Marque con una “X” las Emociones o Sentimientos que haya experimentado en el último mes y responda las preguntas que se le presentan posteriormente.

|  |  |
| --- | --- |
| **EMOCIONES** | **SENTIMIENTOS** |
| * Angustia * Resentimiento * Vergüenza * Tensión * Desanimo * Venganza * Humillación * Tristeza * Irritación * Frustración * Obsesión * Aburrimiento * Depresión | * Pánico * Cansancio * Ansiedad * Negativismo y/o Pesimismo * Preocupación * Desconfianza * Confusión * Hostilidad * Culpabilidad * Distracción * Impotencia * Enojo * Inmovilización |

1. **¿A qué suceso atribuye usted el desencadenante de esas emociones o sentimientos que experimento?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **¿Qué habilidades y dificultades ha percibido tener para obtener un empleo?**

**Habilidades: Dificultades:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. **¿En qué áreas o en que aspectos de su vida, ha afectado mayormente la situación actual de desempleo por la que atraviesa?**

* Autoestima/sentirse excluido o inferior
* Relación con su pareja
* Relación con los hijos/as
* Relación con otros familiares
* Relación con Amigos/as y/o vecinos/as
* Otra área:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Tiene pensamientos recurrentes de preocupación o desesperanza?**

* Si
* No

Menciones uno de esos pensamientos: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Le cuesta trabajo concentrarse, resolver problemas o tomar decisiones?**

* Si
* No

Explique: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Considera que tiene claro que hacer para resolver la situación de desempleo?**

* Si
* No

Explique:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Por favor continúe en la siguiente sección…**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

**Cuestionario de Afrontamiento del Estrés**

**Instrucciones:**En el cuadro que a continuación se le presenta se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y *recordar en qué medida usted la ha utilizado recientemente cuando ha* *tenido que hacer frente a situaciones de estrés.*

***Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.*** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que usted piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente *[aproximadamente durante el pasado año).*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?** | **Nunca** | **Pocas veces** | **A veces** | **Frecuentemente** | **Siempre** |
| **1.** Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2.** Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **3.** Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **4.** Descargué mi mal humor con los demás | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **5.** Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **6.**  Le conté a familiares o amigos(as) cómo me sentía | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **7.** Asistí a la Iglesia | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **8.**  Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **9.** No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **10.** Intenté sacar algo positivo del problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **11.** Insulté a ciertas personas | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **12.** Me volqué a otra actividad para olvidarme del problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **13.** Pedí consejo a algún pariente o amigo(a) para afrontar mejor el problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **14.** Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, pastor, etc.) | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **15.** Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **16.** Comprendí que yo fui el principal causante del problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **17.** Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **18.** Me comporté de forma hostil con los demás | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **19.** Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **20.** Pedí a parientes o amigos(as) que me ayudaran a pensar acerca del problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **21.** Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **22.** Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **23.** Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **24.**Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **25.** Agredí a algunas personas | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **26.**  procuré no pensar en el problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **27.** Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **28.** Tuve fe en que Dios remediaría la situación | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **29.** Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **30.** Me di cuenta de que por mí mismo/a no podía hacer nada para resolver el problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **31.** Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga» | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **32.** Me irrité con alguna gente | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **33.** Practiqué algún deporte para olvidarme del problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **34.** Pedí a algún amigo(a) o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **35.** Recé | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **36.** Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **37.** Me resigné a aceptar las cosas como eran | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **38.** Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **39.** Luché y me desahogué expresando mis sentimientos | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **40.** Intenté olvidarme de todo | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **41.** Procuré que algún familiar o amigo(a) me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **42.** Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |

**Muchas gracias por su colaboración, ¡Pase un feliz día!**

1. http://elcomercio.pe/economia/1360089/noticia oit tasa desempleo america latina bajo8-2011 [↑](#footnote-ref-2)
2. https://www.cia.gov/cia/publications/factbook/ [↑](#footnote-ref-3)
3. El Diario de Hoy, 07/10/11. Pág. 16 [↑](#footnote-ref-4)
4. Eileen Aránguiz Garrido, PSICOLOGÍA Y DESEMPLEO, Revista Internacional de Psicología ISSN 1818-1023, Vol.7 No.2 [↑](#footnote-ref-5)
5. Desempleo y Psicología Social. Estudio Psicopatológico del Estatus de Desempleo desde una perspectiva Socio-Laboral.Pag.143 [↑](#footnote-ref-6)
6. www.scribd.com/doc/38981181/62/Fases Psicológicas del desempleo [↑](#footnote-ref-7)
7. http://es.scribd.com/doc/2341983/Estrategias de afrontamiento [↑](#footnote-ref-8)
8. http://es.wikipedia.org/wiki/Estrategias de afrontamiento [↑](#footnote-ref-9)
9. Articulo “Presencia del Estrés” Publicación autorizada de la Dra. R.V. Pérez [↑](#footnote-ref-10)
10. Robert S. Feldman. Psicología, con aplicaciones a países de habla hispana. Editorial: Mc Graw Hill. [↑](#footnote-ref-11)
11. http://www.todoesmente.com/estrategias de afrontamiento.html [↑](#footnote-ref-12)
12. Ronald E. Smith, Irwin G. Sarason, Bárbara R. Sarason. Psicología, fronteras de la conducta. Editorial: Harla, segunda edición. [↑](#footnote-ref-13)
13. Hermilio Valdizan, Revista de psiquiatría y salud mental, Vol. II N° 1, Enero – Junio de 2006, pág. 33 – 39 [↑](#footnote-ref-14)