



Los Libertadores
Fundación Universitaria

FACULTAD DE PSICOLOGIA

Autor

LUZ MARINA CHAVEZ CASTELLANOS

RELACION ENTRE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y LAS CONDICIONES DE
SALUD DE LOS DESEMPLEADOS EN LA CIUDAD DE BOGOTA

Trabajo de grado para obtener el título de Psicóloga

Asesor de tesis

GUILLERMO AREVALO PACHON

Psicólogo de la Universidad Católica de Colombia,
Especialista en Gerencia de Recursos Humanos de la
Universidad de los Andes y Magister en Psicología
y Salud de la Universidad
Nacional de Colombia.

BOGOTÁ, D.C., Abril 2014

Dedicatoria y agradecimientos

Mi tesis la dedico con todo mi amor, en primer lugar a Dios que aunque muchas veces me aleje de él, él siempre estaba a mi lado acompañándome, gracias por darme la paciencia y constancia en momentos difíciles que atravesé para cumplir mi meta académica y porque además me diste la fortuna de empezar y terminar esta linda etapa de mi vida acompañada de las personas que más amo en mi vida.

Con mucho cariño principalmente a mi madre quien ha sido mi ayuda constante en cada momento de mi vida y a mi hija por tener yo la fortuna de compartirle mis tristezas y alegrías durante este proceso y seguir en mi camino y a las personas con las que he compartido, amigas que con sus palabras me alentaban en cada momento de dificultad..... gracias a todos por estar de mi lado y a mi lado.

Índice

Marco teórico - conceptual	1
Aspectos psicológicos del desempleo	1
Teorías psicológicas del desempleo	1
Teorías de los estadios o fases	1
Teoría de Jahoda	2
Teoría del Modelo vitamínico de Warr	3
Teoría de Blanch	4
Teoría de las agencias	7
Teorías económicas sobre el desempleo	7
Teoría clásica	8
Explicación clásica del desempleo a largo plazo	9
Teoría Keynesiana del desempleo	10
Aproximación microeconómica al desempleo	11
Salarios de eficiencia	11
Contratos implícitos	12
Modelo de búsqueda y enganche	13
Fenómenos relacionados o derivados del desempleo	15
La exclusión social	15
Precariedad laboral	15
Desempleo y precariedad laboral	16
La oferta laboral colombiana	17
Estrés generado por el desempleo	18
Teoría de Selye	18

Teoría de Lazarus y Folkman	19
Fuentes de estrés	21
Fuentes personales de estrés	22
Fuentes familiares de estrés	22
Fuentes sociales del estrés	22
Modelos interpretativos del estrés	23
Tipos de estresores	24
Estresores	25
El ambiente	25
La contaminación	26
El ruido	26
La presión urbana	26
Manifestaciones fisiológicas	26
Manifestaciones cognitivas	28
Manifestaciones conductuales	29
Respuestas de afrontamiento del estrés	30
Los recursos de afrontamiento	33
Estrategias de afrontamiento	35
El apoyo social	36
Hábitos comportamentales	38
Estrés crónico y estrés agudo	38
Estrés relacionado con desempleo	39
El estrés y la enfermedad	41
Marco de antecedentes	42
Planteamiento del problema	47
Formulación del problema	49
Subproblemas	49

Formulación de hipótesis	50
Objetivos de la investigación	50
Objetivos específicos	51
Justificación	51
Metodología	52
Tipo de estudio	52
Variables	53
Variable socio-demográfica	53
Variable 1	53
Variable 2	54
Definición operacional	54
Variable 3	54
Definición conceptual	54
Definición operacional	55
Diseño	55
Participantes	55
Procedimiento para aplicación de cuestionarios	56
Instrumentos	57
Cuestionario Afrontamiento al Estrés (CAE)	57
Cuestionario de Salud General (GHQ-12)	60
Procedimiento	62
Análisis de contenido	63
Resultados	64
Puntuaciones y porcentajes de las variables evaluadas	64
Resultado Hipótesis 1	67
Resultado Hipótesis 2	69
Resultado Hipótesis 3	71

Relación entre estilos de afrontamiento al estrés y las condiciones de salud en una muestra de desempleados de la ciudad de Bogotá	~
Resultado Hipótesis 4	73
Resultado Hipótesis 5	74
Resultado Hipótesis 6	75
Resultado Hipótesis 7	76
Discusión	77
Recomendaciones para futuras investigaciones	81
Recomendaciones prácticas	81
Limitaciones de la investigación	82
Referencias bibliográficas	84

Índice de figuras

Figura 1. Taxonomía de las respuestas de afrontamiento	33
Figura 2. Distribución porcentual de población ocupada en total de 13 áreas metropolitanas	48
Figura 3. Porcentaje de participación de acuerdo al sexo	64
Figura 4. Estado civil de los participantes en porcentaje	65
Figura 5. Porcentaje del nivel de educación de los participantes	65
Figura 6. Porcentaje del estrato social de los participantes	66
Figura 7. Porcentaje de tiempo en situación de desempleo	66
Figura 8. No de hijos de acuerdo a estado civil	67
Figura 9. Estilos de afrontamiento más utilizados	68
Figura 10. Porcentaje utilización de estilos afrontamiento positivo de acuerdo al sexo	69
Figura 11. Porcentaje utilización de estilos afrontamiento negativo de acuerdo al sexo	72

Índice de tablas

Tabla 1	Edad de los participantes	64
Tabla 2	Estilos de afrontamiento de los participantes	68
Tabla 3	Estilos de afrontamiento positivos – sexo masculino	69
Tabla 4	Estilos de afrontamiento positivos – sexo femenino	70
Tabla 5	Estilos de afrontamiento positivos consolidado por sexo	70
Tabla 6	Estilos de afrontamiento negativo – sexo masculino	71
Tabla 7	Estilos de afrontamiento negativo – sexo femenino	71
Tabla 8	Estilos de afrontamiento negativo consolidado por sexo	72
Tabla 9	Tabla de contingencia Tiempo de desempleo * Categorías de salud general	73
Tabla 10	Tabla de contingencia mayores 35 años * Categorías de salud general	74
Tabla 11	Tabla de contingencia Afrontamiento positivo * Categorías de salud general	75
Tabla 12	Tabla de contingencia Afrontamiento negativo * Categorías de salud general	76

Índice de anexos

Anexo1. Cuestionario de afrontamiento del estrés – versión original	. 88
Anexo 2 Formato de validación del instrumento por expertos	. 90
Anexo 3. Cuestionario de afrontamiento del estrés - adaptado	. 91
Anexo 4. Cuestionario sobre salud GHQ-12	. 93
Anexo 5. Consentimiento informado	. 94

Marco teórico - conceptual

Aspectos psicológicos del desempleo

La situación de desocupación actual de las personas en edad activa, es la que dificulta el encontrar oportunidades en el mercado laboral, donde emplearse es hoy en día un problema que no solamente se presenta en Colombia sino en América Latina y que está en aumento, lo que hace que las personas experimenten cambios para ajustarse a la nueva situación.

De acuerdo a Peiro, Ovejero y Fernández (2007), el desempleo es un tema de gran preocupación para las personas y la sociedad en general, en el que son los jóvenes y las mujeres las más afectadas frente a esta situación, lo que lleva a un deterioro en la capacidad de vida, su bienestar, las relaciones sociales y la familia.

La experiencia de encontrarse desempleado hace que las personas se sientan psicológicamente perturbadas, convirtiéndose en un factor que genera frustración para el cumplimiento de sus metas, además de disminuir sus competencias, lograr un status en la sociedad y un buen desarrollo del autoestima, con efectos negativos en relación con su familia y su entorno general.

Teorías psicológicas del desempleo

Teorías de los estadios o fases.

Según Zawadski y Luzarsferd (1933), citado por Peiro et al. (1996), las personas desempleadas atraviesan por fases de desempleo caracterizadas inicialmente por sentimientos de pérdida, miedo e indignación; posteriormente surgen otro sentimiento, el de la apatía y la insensibilidad para luego tener un sentimiento de calma que lo adaptabiliza al cambio y la confianza de mejoramiento de la nueva situación, para luego volver a percibir el panorama desesperanzador y finalmente la persona experimenta sentimientos de angustia, indefensión y pasividad, que se van presentando a medida que se presentan distintas situaciones para el desempleado.

Desde la teoría sistémica McNamee y George (1996), citado por Moya (2005), se afirma que tanto las conductas como los sentimientos y pensamientos del desempleado cambian de

acuerdo a la situación y contexto social en que se relacionen y su interpretación de la realidad depende de la condiciones de vida que la persona esté atravesando.

Para Marsden y Duff (1995), citado por Peiro et al. (2007), hay una primera fase en la experiencia del desempleado, que consiste en tomar esta situación como un periodo de vacaciones pero que con el tiempo se va presentando un sentimiento de ansiedad, que lleva a la persona a alteraciones de tipo físico y psicológico como la pérdida de sueño, de apetito y de motivación, que además le generan problemas familiares y de aislamiento social.

Harrison (1976), citado por Peiro et al. (2007), por su parte, propone que la fluctuación de la reacción que tiene un individuo desempleado y la duración de estar en esa situación varía diferente de unos a otros, dependiendo de la personalidad, sus experiencias personales, las expectativas de trabajo que tenga, su red de relaciones individuales, sin embargo se encuentra generalidades como el de la edad, puesto que de los 25 a 45 años se presentan algunas generalidades en las fases de shock, optimismo, pesimismo y fatalismo.

Teoría de Jahoda.

El enfoque funcionalista de Jahoda (1987), citado por Peiro et al. (2007), expone que el estar desempleado no es bueno ni para el individuo ni para la sociedad, puesto que su influencia que ejerce el factor económico sobre las respuestas psicológicas las diferencia claramente y las presentó en cuatro tipos de desempleados: los que mantienen alta moral, los resignados, los desempleados desesperados y por último, el grupo de los apáticos. El autor concluye que el proceso de desempleo pasa por etapas donde la primera reacción para el individuo es el estado de shock, del cual poco a poco va recuperándose, a medida que va encontrando maneras de asumirlas y con la esperanza conseguir un empleo, (etapa 2) pero si el desempleo es de larga duración a medida que pasa el tiempo y no consigue trabajo entra en ansiedad, (etapa 3) y entra a la última etapa, que es la de desesperanza que poco a poco se acrecienta y el resultado es la aceptación serena de tal situación y la apatía.

Junto con la falta de empleo la experiencia social también disminuye ya que además el desempleo de ser un factor económico, también propicia las relaciones sociales y comúnmente los desempleados se relacionan con personas que tienen empleo, interacción que les genera sentimientos de inseguridad y vergüenza, lo que provoca que se aislen del colectivo social. Toda

esta situación afecta la confianza en sí mismo, porque priva al individuo de conocimientos, de nuevas experiencias y de compartir opiniones con los demás, experiencias importantes porque aportan identidad personal y status social y la situación de desempleo genera insatisfacción y carencia para cubrir sus necesidades elementales (Jahoda, 1987).

Aunque llevar una vida familiar es importante, también es necesario tener otro tipo de contacto social, las relaciones que se tienen con los compañeros de trabajo proporcionan mayor información, mayores oportunidades de valorar y juzgar a los demás con mayor racionalidad que le permiten al individuo dar su opinión a cerca de otros en un clima más relajado (Jahoda, 1987).

También el desempleo se ha relacionado con pérdida de estatus y de identidad, lo que es natural teniendo en cuenta que la sociedad industrializada actual define el estatus y el prestigio de la naturaleza del puesto de trabajo que tenga una persona y el estatus es un fenómeno social que se apoya en un sistema de valores de un determinado grupo social, mientras que el prestigio es un concepto más personal, que se basa en la imagen que individuo tiene de si mismo (Jahoda, 1987).

Durante la experiencia del desempleo, las personas reducen sus contactos sociales por el cambio en la estructura de la vida cotidiana que se ven obligados a asumir, la mayor parte de los desempleados consideran la reducción obligada de sus contactos sociales como una experiencia de privación (Jahoda, 1987).

Con respecto a las relaciones familiares, el desempleo da mayor oportunidad para compartir con la familia; pero el enriquecimiento de su vida familiar no puede reemplazar la necesidad de tener otros contactos sociales (Jahoda, 1987).

Por tanto Jahoda (1987), expone que el desempleo masivo produce en las personas sentimientos de resignación, tanto en la vida personal como en los asuntos sociales.

Modelo vitamínico de Warr.

Warr (2007), citado por Peiro et al. (2007), señala que el entorno social ejerce influencia y afecta la salud mental del individuo desempleado. Su modelo se inspira en el papel que cumplen las vitaminas en el organismo: el bienestar psicológico de un individuo se relaciona con 6 categorías: oportunidad de control, oportunidad para el uso de sus capacidades personales,

objetivos generados externamente, variedad de alternativas, claridad ambiental, disponibilidad de recursos económicos, seguridad física, oportunidad para establecer relaciones interpersonales y posición social valorada. La salud mental del individuo puede deteriorarse por la carencia de alguna de éstas.

Según Warr (1987), citado por Peiro et al. (2007), él utiliza la abreviación CE (Efecto constante) para referirse a las categorías vitamínicas como: el dinero, la seguridad física y la posición socialmente valorada y la abreviación AD (disminución adicional) para referirse a: oportunidades de control del entorno, oportunidades para el desarrollo de habilidades, finalidades generadas por el medio externo, variedad de alternativas, claridad ambiental, contexto para las relaciones interpersonales.

Por lo que para Warr (1987), citado por Peiro et al. (2007), la situación de un individuo desempleado es similar a tener un déficit vitamínico, pues repercute en su salud mental, dado que un ambiente socio laboral incide en una fuente de vitaminas psicosociales.

Teniendo en cuenta que las necesidades como el cumplimiento de sus metas, el percibir un ingreso, contar con relaciones sociales y un status social, hacen que la salud se vea afectada y las consecuencias negativas que se presentan también dependen de las circunstancias en que se encuentre una persona, ya que si este cuenta con un empleo mal pago en condiciones desagradables y resulta desempleado no será tan contundente, como aquel que cuente con un empleo satisfactorio y de un salario bien remunerado y llega a quedar desempleado. Por lo que ha sido reconocido como el modelo vitamínico de Warr, expone que para las personas tanto empleadas como desempleados los efectos ambientales afectan la salud mental de las personas (Warr, 1987, citado por Peiro et al. 2007).

Teoría de Blanch.

Para Blanch (1990), citado por Agulló, Bernal y Ovejero (2001), el desempleo tiene en cuenta tanto las variables dependientes como las variables independientes, por lo que es importante para el autor reconocer que las variables psicológicas son dependientes del contexto ocupacional, además de ser escasos los estudios psicosociales de la persona como variable independiente y que el contexto social es la que actúa como la variable independiente.

El desempleo es un aspecto muy importante dentro del contexto socio-económico el que un individuo se desenvuelva y que sin duda tiene unas variables macro que afectan o benefician las posibilidades de conseguir un empleo, por lo que la posibilidad que un individuo consiga trabajo depende las políticas de fomento de empleo, la oferta y la demanda laboral y las condiciones del mercado, las cuales están fuera del alcance del individuo.

Para Blanch (1990), citado por Agulló et al. (2001), además de las variables socio-económicas existen también características demográficas de desempleo que es importante tener en cuenta (edad, sexo, nivel de estudios realizados, nivel socio-económico), además de determinadas características personales.

Según Blanch (1990), citado por Agulló et al. (2001), hay tres conceptos importantes que incidente en el desempleo como son; la ocupabilidad que es el grado de posibilidad de ocupar un puesto en una coyuntura dada y depende de contratabilidad y empleabilidad, de acuerdo a las características biodemográficas, el individuo y a su currículum y las características psicosociales del desempleado.

Por lo tanto para que un individuo obtenga un empleo y se incorpore laboralmente depende la estructura objetiva y oportunidades laborales y del grado con que el individuo desee estar empleado, representado como una solución de problemas relacionados con la desocupación y carencia de trabajo, teniendo en cuenta que el individuo este convencido de manera favorable para que se desempeñe satisfactoriamente y de manera activa, acepte las condiciones que su puesto de trabajo requiera.

Por lo que hay que tener en cuenta tres variables, una de tipo socio-económico (condiciones del mercado), las variables psicosociales y por último las características demográficas del desempleo; sin embargo los factores estructurales, la actitud frente al trabajo y el grado de actividad para conseguir un empleo son predictores de llegar a lograrlo (Blanch, 1990, citado por Agulló et al. 2001).

Por lo que junto a políticas socio-económicas, que se orientan a buscar formas de aumentar la posibilidad de ampliar la oferta de empleo, sería importante tener en cuenta programas de intervención psicosocial que posibiliten que exista mayor probabilidad de crear empleos.

Igualmente Blanch (1990), citado por Agulló et al. (2001), categoriza el fenómeno de desempleo en tres criterios: el primer criterio es (cualitativo Vs cuantitativo) el nivel de análisis (individual Vs agregado) y el diseño (comunidad vs individuo), en cuanto que las características diferenciales entre los grupos de adultos y jóvenes presentan aspectos que influyen en las experiencias psicológicas del desempleo y que también relacionan con la edad, el contexto social donde se relaciona, la historia laboral del individuo.

El desempleo es experimentado de manera diferente en los jóvenes y en los adultos, porque los jóvenes que se encuentran en estado de desempleo han abandonado la escuela recientemente, no tienen cargas familiares y cuentan con el apoyo económico de los padres, muy diferente a la experiencia que tienen los desempleados adultos, porque ellos sí tienen cargas familiares, en ocasiones están casados o comprometidos, con hijos y tiene mayor experiencia laboral, en términos generales los hombres entre edades de 30 y 45 años, casados tienen mayor afectación al encontrarse desempleado y para las mujeres los estudios demuestran que es mayor la preocupación en mujeres jóvenes que en las mujeres en edad adulta.

Para Blanch (1990), citado por Agulló et al. (2001), la noción de desempleo no es una situación nueva, en razón a que este fenómeno se ha presentado desde hace siglos y ha variado con el transcurso del tiempo, se han producido cambios entre la antigüedad y la modernidad, porque se presentan cambios cualitativos con respecto al trabajo en la dimensión actitudinal.

Como afirma Blanch (1990), citado por Agulló et al. (2001), el desempleo es una experiencia que causa en muchos individuos riesgo de depresión, teniendo en cuenta además, que en la actualidad los juicios de valor que ejerce la sociedad laboral tienden a crear situaciones sobredeprimidas para el individuo desempleado.

Cuando se habla de la experiencia de desempleo, la precariedad o cualquier situación desfavorable en su condición laboral, hay que tener en cuenta el contexto social y la valoración que le da la sociedad a la condición de estar empleado, lo cual impacta en el bienestar psicosocial del individuo.

Por lo que Bárcena (2010), el trabajo asalariado constituye un factor determinante para alcanzar en una sociedad un medio para desplegar y cristalizar un acceso de supervivencia, sirviendo además como un medio de producción y norma interpersonal que actúa como

mecanismo organizado del tiempo y el espacio de un individuo y lo legitima socialmente, favoreciendo contextos de participación, comunicación, afiliación e interacción con el grupo.

Así mismo, psicosocialmente se logra la autonomía ideológica, financiera y moral, que se convierte en una forma de identidad y de conseguir estatus para que el individuo tenga la oportunidad de desarrollar sus habilidades y sus expectativas profesionales, que le van a permitir satisfacción emocional y buen autoconcepto de logro y una percepción de sí mismo de considerarse útil personal y socialmente, que en conclusión se convierte en una fuente de vida para el individuo.

Teoría de las agencias.

Los defensores del enfoque son Fryer y Payne (1986), citado Peiro et al. (2007), afirman que la mayoría de las personas tienen las capacidades orgánicas suficientes para llevar a cabo planes para su vida, por lo que para los autores es el individuo un agente activo que puede organizar y dirigir su vida de manera adecuada.

Por lo que la conducta observada en los desempleados es mejor entendida viéndolos como agentes activos que atraviesan por una situación amenazante y un ambiente restrictivo ya que la persona experimenta desajustes emocionales por no contar con los recursos que lo llevan a reducir su conducta y esfuerzo.

En resumen, las consecuencias negativas del desempleo son probablemente el del cambio social, cambio en la cognición y la conducta, al tener que enfrentarse a la presión que ejerce el medio para llevar a cabo sus objetivos y dirigir sus propios actos, sus motivaciones y esto provoca en el individuo desempleado la privación de autodirigir su conducta y experimente deterioro psicológico afectado por la situación de desempleo por la que atraviesa.

Teorías económicas sobre el desempleo.

De acuerdo a Barbosa (2003), el concepto de desempleo está relacionado con la idea que tienen los economistas de mercado de trabajo, donde los individuos se benefician mutuamente al interactuar en el mercado como producto del intercambio que se produce entre los participantes.

Teoría clásica.

Para Barbosa (2003) el desempleo para los analistas clásicos se divide en un componente real, determinado por el salario real, el nivel de empleo y la producción y el otro componente monetario determinado por factores monetarios, estos últimos no afectan el mercado si hay variaciones monetarias que modifiquen el sistema económico.

La teoría clásica, afirma que dado el nivel demandado de trabajo se deriva por la maximización del beneficio de una empresa, que va relacionado directamente con la ganancia que se genera luego de pagos salariales, costos fijos, que hace que la productividad marginal o la producción adicional, genere aumento igual al salario real y debe disminuirse si se desea demandar más mano de obra pues posteriores adiciones de trabajo origina menor incremento del producto (Barbosa, 2003).

Para Echeverri, Santamaría y Rojas (2003) desde el enfoque clásico, el desempleo sucede cuando no puede mantenerse el salario real, ya que el contexto institucional no se relaciona con una economía competitiva y se da a causa de varios factores desde cuestiones institucionalizadas como existencia de salarios mínimos, de convenciones colectivas que conciben que el salario percibido por sus integrantes sea superior al equilibrio del mercado, además de factores como los patrones de equidad establecidos que no permiten que los salarios reales bajen en tiempos de recesión, o que los desempleados no se ocupen por un salario inferior al de los que están empleados.

Si por el contrario, la inflexibilidad del salario real está arriba del punto de equilibrio, tanto la producción como el empleo son inferiores, lo recomendable es disminuir el salario real para lograr surgir del desempleo. Igualmente si el salario real es alto conlleva a que la demanda de bienes sea mayor a la de oferta de la empresa.

Por tal razón, para los clásicos el estado de desempleo es estimado como un fenómeno temporal, ya que cuando los precios bajan se retorna al aumento de producción y con este el empleo (Barbosa, 2003).

Sin embargo, cuando la economía presenta aumento, hace que los salarios reales impliquen que existe menor probabilidad de contratación laboral por un lado y un mayor nivel de

precio en los productos por el otro, derivado de un aumento en la demanda de bienes que puede ser el resultado de una menor oferta ya que se está produciendo menos con un mayor salario.

Es de aclarar que este modelo teórico se mantiene siempre y cuando permanezca el aparente estado de perfecta flexibilidad salarial y no de competencia perfecta en el mercado, además sostiene en que el dinero es un medio de cambio pero está sujeto a la flexibilidad del precio (Barbosa, 2003).

Explicación clásica del desempleo a largo plazo.

Para Echeverri et al. (2003), este modelo predice el concepto del salario corriente y del salario permanente, en razón a que el individuo compara no solamente el ingreso (corriente) que recibe hoy sino que también lo compara a futuro (permanente) por lo que puede predecir si es favorable el trabajar con ese salario hoy, de lo contrario realizará menos cantidad de trabajo (esfuerzo).

Por lo que la solución es igualar la oferta y la demanda del trabajo, pero puede aumentar el nivel de desocupación, en tanto que un individuo puede encontrar que su salario actual (corriente) está por debajo del salario (permanente). Aun así también se puede encontrar que el nivel de desempleo es posible que disminuya, ya que el trabajador que busca emplearse acepte el trabajo si percibe que el salario vigente (corriente) es el mismo salario que recibirá a largo plazo (permanente) por lo cual desaparecerá el desempleo, por lo que el desempleo ocurre cuando los individuos poseen información incompleta acerca de las apreciaciones subjetivas de salario corriente y salario permanente.

Igualmente para Echeverri et al. (2003), este modelo presenta algunas fallas como por ejemplo, estaría pendiente de la oferta laboral que haya y la disposición del trabajador para participar en el mercado acerca de que tanto crean el salario corriente con respecto al alza o baja que exista a largo plazo. No obstante una empresa puede estar perdiéndose capital humano con la posibilidad de potenciar un trabajador, quien no se incorpora al mercado laboral porque considera que el salario que reciba es más bajo al salario a largo plazo (permanente) que puede recibir, lo que lleve a pensar al individuo que es mayor su bienestar en situación de desempleo.

Teoría Keynesiana del desempleo.

Para Keynes (1930), citado por Barbosa (2003), el desempleo se da porque existe un obstáculo para ajustar instantáneamente el precio y el salario que es lo que constituye el elemento central para que exista empleo.

El desempleo nace porque existe una lenta velocidad en ajustar los salarios con relación al precio teniendo en cuenta que si estos dos factores se igualan, se ajustan, los precios no sería irreales y no existiría problemas en el mercado, de manera que las empresas al ajustar lentamente los salarios tendrían la posibilidad de responder a cambios en la demanda (Keynes, 1930 citado por Barbosa, 2003).

En el mercado de oferta, un mayor nivel en el precio provoca a las empresas producir en mayor cantidad y al existir rigidez en el salario nominal se provoca decrecimiento del salario real, haciendo viable que se demande más mano de obra.

Por lo que el requerimiento laboral está determinado por la demanda del trabajo, ya que estos rendimientos logrados por la empresa le permiten contratar hasta que iguale el salario real. Por lo que el desempleo surge al no ser flexible en el salario nominal que sirva como elemento que admita ofrecer mayores posibilidades de laborar a desempleados que sean acordes con la maximización de la empresa. Por lo tanto si no hay salario nominal flexible como objeto de negociación los empresarios no contrataran la cantidad acorde con la maximización de sus ganancias (Méndez, 1997).

Puede existir varias posibilidades para que se de la curva de oferta positiva con competencia perfecta en el mercado de bienes, si en tanto esta rígido el salario nominal.

Entonces el alto nivel de salarios lleva a la empresa a producir mas (ya que ser rígidos con el salario nominal decrece el salario real) y es más fácil así decir por la mano de obra. Por lo que en la curva de oferta con pendiente positiva hay relación entre el producto y el nivel de precios.

En este modelo el empleo resulta del requerimiento laboral de una empresa que contrata hasta donde el producto marginal iguale al salario real y la cantidad de ocupación está dada más bien porque los empresarios contratan de acuerdo a la cantidad de producción que maximice su ganancia (Echeverri et al. 2003).

En el segundo caso podría ser el de una economía con salario flexible y precios rígidos que establece una empresa, puesto que el nivel de producción no depende del nivel de salario porque es fijo, donde se satisface la demanda de bienes en tanto que el costo marginal no excede su precio por lo que las empresas pueden producir teniendo en cuenta que su costo marginal no excede su precio. Por lo tanto, la cantidad de trabajo de la empresa y su salario real se dará por el cruce de demanda de trabajo dada por la cantidad de producción que logre vender y la oferta de trabajo (Barbosa, 2003).

El tercer caso es el de una economía en donde los precios se ajustan lentamente a un mercado laboral imperfecto, es aquí donde el salario real y la cantidad de trabajo se determinan por la contratación laboral porque la empresa vende lo planteado y esta curva positiva de oferta hace que el empresario ofrezca pagar a más mano de obra que minimice sus costos (Barbosa, 2003).

En últimas esto quiere decir que si se paga lo que se determina en oferta y demanda puede darse una situación en la que la producción de los trabajos sea menor, es por eso que el proceso de producción los costos no deben ser superior al salario y el salario real de un trabajador sino depende de la curva salarial que esa empresa ofrezca dependiendo de los bienes que venda (Barbosa, 2003).

Aproximación microeconómica al desempleo.

Para Barbosa (2003) existen varios modelos que explican las características existentes en la retribución que produce el trabajo en relación con el ambiente, por lo cual los modelos enunciados a continuación llevan a la comprensión de modelos que explican el comportamiento económico de los agentes participantes en el mercado como son los bienes, los precios, los individuos, las empresas y la participación conjunta de estos agentes económicos.

Algunos modelos como el de contratación laboral, salarios de eficiencia, de búsqueda y enganche o modelos de rigidez salarial explican brevemente esquemas sencillos de desempleo.

Salarios de eficiencia.

Según Echeverri et al. (2003) la rigidez salarial y el desempleo se da por problemas de información que son a causa de una supervisión imperfecta del trabajador acerca del producto

marginal, ya que como no es posible supervisar la magnitud de trabajo que el individuo da al producto no es posible determinarlo a través de su productividad marginal del trabajo y en estas condiciones un trabajador no se estimulará a realizar más esfuerzo, puesto que será igual producir más o menos y a la vez el empresario se encuentra en una situación adversa, porque que si paga el salario competitivo a los trabajadores más eficientes estos serán los que determinan si continúan ocupando el cargo y los empresarios se ven en la obligación de pagar mas a lo establecido en el mercado laboral para que el empleado se esfuerce más; puesto que de la paga que reciba depende el esfuerzo del individuo y el salario es una función creciente del esfuerzo a nivel que sube el salario, es en donde la elasticidad del salario es unitaria.

Así mismo la empresa contrata la cantidad de empleo que iguale el producto marginal efectivo con su costo.

Según Barbosa (2003), el comportamiento del salario real en este modelo depende del esfuerzo que emplee para pagar a un individuo por sus servicios, por lo que cualquier variación que la empresa realice al salario depende de estimular el esfuerzo del individuo; sin embargo esta situación lleva a que la variación en el producto replique en el empleo y no sobre el salario ya que surgir el desempleo involuntario.

Para concluir el modelo no explica el comportamiento del mercado laboral a largo plazo, pero si dan luz a cómo los cambios en la demanda de trabajo al largo plazo tiene poco efecto en el salario real.

Contratos implícitos.

Para Echeverri et al. (2003), el modelo pretende explicar la rigidez salarial y el desempleo por cuanto la relación contractual existente entre empleado y empresario está más allá de un solo periodo de tiempo para el que fue contratado, esta relación se da en cuanto dentro del mercado laboral no hay mucha mano de obra especializada con habilidades particulares para ejecutar una labor, por lo que en consecuencia la relación contractual de largo plazo no puede equilibrarse por cada uno de los periodos que se hace necesario este trabajo específico.

Por lo que el contrato implícito busca crear entre los empresarios y trabajadores cláusulas laborales que permitan asumir el riesgo que pueda atravesar el trabajador, según el estado en que

se encuentre el individuo para cada uno de los periodos contratados, en cuanto que los supuestos de los salarios están compuesto por dos elementos esenciales; por la productividad marginal del trabajo, así como la indemnización de aseguramiento, con lo que se logra que si la situación se pone mal para el trabajador exista una indemnización y un salario mayor al producto marginal del trabajo.

Por lo que para Barbosa (2003) este modelo puede llegar a ser efectivo teniendo en cuenta los términos en los que se elabore el contrato, por tanto el tomar el salario fijo para iniciar el contrato y luego que evolucione disponer cuanto contratar; Sin embargo, puede resultar ser ineficiente para el trabajador independiente si se presenta coyuntura en el mercado, lo que causa que una mayor ganancia para la empresa es buena, se contratará más trabajo, pero si es contrario se tiene un contrato débil que no favorecerá al trabajador.

Por otra parte la rigidez salarial puede estimarse acordando un nuevo tipo de contrato, dado que si se da la posibilidad de información adecuada y se dan las condiciones se puede elegir el salario y el número de horas a contratar de un individuo, por tanto a los empresarios y los trabajadores le permitirán realizar contratos y niveles de salarios que determinen la viabilidad de su ejecución (Barbosa, 2003).

Sin embargo, la teoría de los contratos explícitos no explica el fenómeno del desempleo, en razón que se efectúan acuerdos laborales que llevan a que el producto marginal del trabajo se iguale con la desigualdad marginal de trabajo. Por lo que para Barbosa (2003), algunas de las implicaciones que hace que se cumpla un contrato implícito entre las partes en situaciones adversas son: la reputación, porque la parte que incumpla puede incurrir en problemas para contar con tener un socio, pero es factible que incurra mayormente el empresario que el trabajador. La segunda explicación es que el compromiso sea realizado por un tercero, lo que puede incurrir en costos adicionales y poco prácticos. Y por último la noción de que el contrato se realice con intereses propios, ya que la idea de estos contratos es que las dos partes mejoren su posición a futuro, ya que para el trabajador se daría con un ascenso laboral y para el empresario su capacidad para atraer trabajadores en un futuro (Barbosa, 2003).

Modelo de búsqueda y enganche.

Según Echeverri et al. (2003) este modelo afirma que el mundo laboral está compuesto por una serie de trabajadores variados que presentan distintas capacidades, habilidades, talentos y empleos variados, que para la economía laboral es importante, en tanto que la rigidez salarial se presenta teniendo en cuenta la capacidad de contratación laboral en el mercado puede resultar compleja ya que la búsqueda de empleo y la ocupación de vacantes es un proceso costoso que además toma tiempo.

Para Barbosa (2003), este modelo consiste en tomar la oferta laboral inelástica con la demanda laboral compuesta por vacantes, en cuanto a que las empresas se enfrentan a un costo fijo para la vacante a ofrecer, ya que para la empresa esta vacante tiene un costo fijo que si es ocupada genera rendimiento por lo que es útil mantener este puesto ocupado, pero que si el empresario no percibe ganancia este trabajador puede ser despedido.

Además, en el mercado laboral un puesto de trabajo y la probabilidad de ocuparlo está relacionado con la rentabilidad y el costo fijo que genere y para las empresas crear un puesto de trabajo depende de la rentabilidad que le genere, por lo que la destrucción o inexistencia de un puesto crea desempleo.

Se puede decir que sí hay el beneficio para la empresa (reducción del salario, decrecimiento del costo fijo, disminución en la parte de ganancia para el trabajador) o que se aumente en los precios de los productos que genera el empleado, se darán las condiciones para crear un puesto de trabajo y aumente el valor del mercado.

Sin embargo, se puede encontrar que para el empresario el beneficio no sea significativo, sino por el contrario encuentre más costoso conservar el número de vacantes ocupadas o desocupadas que tenía ante de la caída del beneficio, que lo obliga a reducir las vacantes que en consecuencia es una mayor pérdida, el mantener cada nivel de empleo y menores beneficios, implica también mantener la igualdad de salidas y entradas de vacantes, además propicia que el número de vacantes se reduzca y la cantidad de empleo aumente (Barbosa, 2003). Fenómenos relacionados o derivados del desempleo

La exclusión social.

Como cita Ovejero (2002), se piensa como el proceso central fruto de las nuevas exigencias del capitalismo, las nuevas dinámicas económicas y una nueva sociedad que construye igualmente un nuevo modelo de hombre homo digitalis, generando precariedad desigualdad, desestructuración y finalmente exclusión social, afectando a los colectivos sociales, creando en definitiva una cultura de incertidumbre generalizada y de vulnerabilidad.

Ya que el empleo es importante, puesto que logra que un individuo logre su autonomía económica, financiera, moral que constituye para él un progreso en su estructura, sus conductas, mejora habilidades personales, desarrolla y consolida su habilidades sociales, que le permiten percibir sentimientos de logro, eficacia y control, a la vez que constituye su fuente de vida y que al estar excluido niega la posibilidad de vivencia en contextos y sentimientos, maquillando la realidad de un individuo, donde la pérdida de la calidad de vida, de valoración de una sociedad y de la misma persona, derivada de forma precaria y la ausencia de alojarse laboralmente se va desplazando a una amenaza al fracaso.

Así mismo Meda (1998), citado por Ovejero (2002), menciona que el verdadero pánico paraliza a gobernantes, por el vertiginoso avance del desempleo, porque tendrán que darse relaciones sociales de violencia, guerra y confrontación, tratando de ser controlable antes de que se pueda convertir en insostenible.

Precariedad laboral.

Así mismo, Tezanos (1999), citado por Ovejero (2002), considera algunos factores de exclusión social más significativos.

Dentro del aspecto laboral se encuentran factores como el subempleo, el empleo temporal, precariedad laboral, carencia de seguridad social, carencia de contar con experiencias laborales previas.

En el aspecto económico factores como, prescribir ingresos insuficientes, endeudamiento, hacinamiento, no contar con una vivienda digna.

Para el aspecto cultural se encuentra el de pertenecer a minorías, ser extranjero e incluso al ser extranjero el no saber el idioma de ese país, pertenecer a grupos de rechazo o tener alguna tendencia política.

Y por último, aspectos personales con las variables más relevantes que son la edad y el sexo y en que su mayoría se presenta en jóvenes y mujeres, alguna minusvalía, alcoholismo, drogadicción, enfermedades, una débil estructura de motivación y presentar actitudes negativas, el ser pesimismo y fatalista, ser refugiado o el ser desplazado; como lo menciona Tezanos (1999), citado por Agulló et al. (2001), donde esta exclusión abarca dimensiones como la cultural, la marginación y segregación, en dimensiones económicas como es el de la pobreza.

Desempleo y precariedad laboral.

De acuerdo a estudiosos como Blanch (1990), Giddens, (1999); Navarro (1998); Tezanos (1998); García, Garrido y Toharia (1999); citados por Ovejero (2002), consideran que el desempleo es más preocupante y despierta mayor preocupación, ya que es desde hace varios años el problema social está creciendo cada vez más y que para el nuevo milenio se extenderá más. Al igual que lo confirma Tezanos (1999), citado por Ovejero et al. (2002), es un problema social mucho más complejo que la drogadicción, la violencia y delincuencia, el terrorismo e incluso más que la crisis económica. Igualmente para Onimus (1998), citado por Ovejero (2002), la degradación de contar con un empleo digno es lo que muchas veces lleva al desempleo y que en ausencia de este se pierde más que un salario, se pierden las razones de vivir, las relaciones sociales, la identidad, ya que los desempleados o excluidos se sienten frente a los que están empleados excluidos, porque la valoración de la persona nace cuando siente que su trabajo y la participación laboral aporta a la producción y se reconoce el desempleo como un atentado contra la dignidad en un mundo donde ya no es un individuo normal, por la vivencia de miseria y drama en la que comienza a vivir.

Como lo indica Álvaro (1992), citado por Agulló et al. (2001), tanto la sociología y sus efectos psicosociales deben cubrir más aspectos y la relación de la condición humana que se da en gran medida a la creencia capitalista avanzada actual.

Sin embargo para mitigar el desempleo de acuerdo a Prieto (1994), citado por Agulló al.(2001), se pueden contemplar otras modalidades de empleo como los de económica informal,

la irregular o la oculta, que hacen parte de la jerarquización social con la que se construye el mercado laboral, en una sociedad que discrimina a unos trabajadores frente a otros, que no entiende de calidad de trabajo, de respeto por las personas, de condiciones óptimas de salud, por la necesidad de supervivir y la dificultad en definir el trabajo informal y que refuerza el desinterés de las autoridades y el desconocimiento general en conocer sobre ese fenómeno de trabajos informales y que inciden sobre el crecimiento y agravan el problema siendo los más afectados por supuesto, las mujeres, los jóvenes, subempleados e inmigrantes.

Por lo cual según Prieto et al. (1994), citado por Agulló et al. (2001), el trabajo clandestino aún cuando no es ilegal, es una forma de proceder que evita costos de impuestos por la reglamentación para contratación de mano de obra, en las que se explotan menores de edad o inmigrantes, desplazados y que generan degradación de las condiciones de trabajo para ellos.

Como señala Prieto et al. (1994), citado por Agullo et al. (2001), el trabajo clandestino tiene bastante importancia, puesto que además de redundar en la vida económica, así como también lo señala (Ruesga et al. 1998, citado por Agullo, et al. 2001), el trabajo informal induce a la disolución del tejido social, generando distorsiones sociales, como tratos abusivos, trabajadores emergidos, escasa cualificación, desprotección oficial, pocas o nulas medidas de seguridad, jornadas de trabajo abusivas hasta actividades que pueden provocar la muerte del trabajador.

La oferta laboral colombiana.

Como indica Echeverri, et al. (2003), para Colombia, el estado actual de desempleo no es muy diferente al de los demás países, tanto de Latinoamérica como Americanos o Europeos, ya que la dinámica de oferta y la fuerza laboral ha ido creciendo paulatinamente, teniendo en cuenta los varios factores, como el de el ingreso de mayor población participando en el mercado laboral, el aumento de participación de las mujeres, en cuanto a que este sector ha reducido su tasa de fertilidad; además de acceder a que sea igualada su educación que les permite mayor tiempo para acceder a un trabajo; así como la entrada de miembros secundarios de la familia al mercado laboral que va relacionada con la recesión laboral, frente al aumento de la participación de las mujeres al mercado, lo que genera en sentido contrario la demanda de empleo y que aumenta la crisis de desempleo.

Sin embargo; Echeverri, et al. (2003), destaca que pesar del ingreso laboral de las mujeres, la participación de estas con bajos ingresos es inferior al promedio de participación total, pero es claro que este fenómeno se da en las familias pobres quienes son las más afectadas con la recesión laboral, no obstante se aclara que la participación laboral de los hombres no ha cambiado, lo que permite ver que la dinámica de participación de las mujeres se da porque tanto estas como los jóvenes, salieron en busca de un empleo que les permitiera mejorar su economía familiar.

Por lo que Echeverri, et al. (2003), analizan que son tres aspectos los que han participado en la evolución de la oferta laboral, señalan que tanto el incremento en el mercado laboral para las mujeres se da por cambio en la estructura social de las familias, así como la búsqueda de empleo relacionado con la recesión y el aumento de jóvenes que buscan en un empleo para mejorar las condiciones económicas.

Estrés generado por el desempleo

Teoría de Selye.

El estrés es fundamentalmente una respuesta fisiológica o psicológica llamado estresor y se diferencia de los conceptos de eustres y distres, como efectos la palabra tensión (estrés) tiene distintos significados, en la actualidad en términos de ingeniería la palabra hace referencia a la presión que hace un camión al atravesar un puente por cuanto el camión es un estímulo estresor, igual al que enfrenta una persona ante una situación de despido, por lo que Selye lo definió como la respuesta inespecífica del organismo a cualquier situación adversa, igual al que enfrenta una persona ante una situación de despido, por lo que definió la respuesta inespecífica del organismo a cualquier situación adversa (Selye, 1996, citado por Brannon & Feist, 2001).

A comienzos de la década de los 30's hasta el año 1982 cuando murió destacó en sus investigaciones la relación que existe entre el concepto estrés con enfermedad considerando el estrés como un estímulo, pero luego de investigaciones posteriores lo contemplo como una respuesta y hacia la década de 1950 asume al término estresor para referirse al estímulo y al estrés como la respuesta a los agentes estresores para el individuo.

Definió el estrés como una respuesta orgánica y un desequilibrio al que se debe hacer frente y que se desarrolla en tres etapas, la primera etapa es la fase de alarma, en la que el individuo percibe una situación perjudicial que le activa el sistema nervioso simpático, la corteza y la médula de la glándula suprarrenal, que hace que la persona actúe frente a la situación estresante y que el cuerpo se movilice y reaccione ante una situación de estrés, liberando de esta forma adrenalina, se aumenta el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, también la respiración se acelera y se concentra en el músculo esquelético, aunque estas reacciones físicas son adaptativas en muchas oportunidades estas reacciones no requieren acción física (Brannon et al. 2001).

La segunda fase es la de resistencia o adaptación, en que la persona enfrenta una situación en la que presenta externamente un aspecto normal pero que internamente no es normal, esta etapa también se conoce como enfermedad de adaptación y se presentan enfermedades como úlceras pépticas, colitis ulcerosa, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, hipertiroidismo y asma, utilizando incluso otros órganos como el sistema digestivo y sistema reproductivo de manera innecesaria para darle frente a la experiencia estresante, movilizándolo diversos mecanismos de afrontamiento para responder al estrés.

Por último la etapa de desgaste o de agotamiento, en el que se produce un agotamiento físico y que se caracteriza porque el individuo se encuentra en imposibilidad de hacer frente a la situación estresante, debido al desgaste de energía que ha utilizado, que hace que si esa situación continua la persona desarrolla patologías, sin embargo el sistema nervioso autónomo parasimpático se activa manteniendo al cuerpo en dicho funcionamiento, que pueden causar daño permanente en incluso lo pueden llevar a la muerte, por lo que Selye le llamo Síndrome de Adaptación General (SAG) (Selye, 1996, citado por Brannon, et al. 2009).

Teoría de Lazarus y Folkman.

Teoría de Lazarus y Folkman (1986), citado por Barraza y Malo (2012), precisan que el estrés es la relación existente entre una persona y el entorno en que se desenvuelve y que es percibida como incomodo y que excede sus capacidades y que compromete su salud y bienestar.

Existen algunas características que pueden establecer que una situación sea percibida como estresante para la persona, como lo son la falta de información, la incertidumbre, ambigüedad, el cambio o la novedad, la inminencia, la duración y lo que significa para la persona

el estar en esas circunstancias, igualmente se tiene en cuenta las condiciones biológicas de la persona y la dificultad o poca habilidad que puede tener el individuo para hacerle frente a la situación de estrés (Lazarus & Folkman, 1984, citado por Brannon, 2001).

La importancia que le dan al ser humano difería de la de Selye, porque los seres humanos tiene la capacidad de razonar y evaluar las situaciones actuales y futuras, además de que los humanos experimentan situaciones de estrés porque disponen de las capacidades cognitivas que los animales no tienen y cuentan con la capacidad de afrontar situaciones que les causa amenaza y vulnerabilidad en eventos importantes, como es la pérdida del empleo, pero la perspectiva de Lazarus con respecto a una situación como esta, no en el hecho del estar desempleado, sino como la persona frente al acontecimiento tiene una visión de la situación. Por lo tanto, Lazarus y Folkman definieron el estrés psicológico en una posición transaccional basada en la relación que existe entre el entorno y el individuo, considerando la situación estresante de acuerdo al valor que la persona le dé y como la determine el individuo ya sea en condición de amenazante, desafiante o de peligro (Lazarus & Folkman, 1984, citado por Barraza et al. 2012).

Una característica importante en la noción de estrés es la forma como cada individuo percibe la situación de estrés, porque el estrés psicológico es originado por factores externos o internos y la persona tiene la facultad de realiza una evaluación llamada appraisal, que es la interacción que realiza tanto de la amenaza externa, la evaluación que hace de la situación de amenaza y de los recursos con los que cuenta para enfrentar tal amenaza (Lazarus & Folkman, 1984, citado por Barraza et al. 2012).

Se distinguen tres tipos de evaluación: la primaria, en que la persona le da significancia y valor a la situación de lo que está ocurriendo, evalúa los efectos de la situación sobre su bienestar por lo que la persona se encuentra en condiciones de darle importancia, darlo como irrelevante, positivo y beneficioso o por el contrario verlo como estresante perjudicial y le puede producir daño o lo asume como un desafío y lo considera un reto capaz de superar del que puede ganar o aprender (Lazarus & Folkman, 1986, citado por Fernández 2011).

La segunda evaluación se refiere al valor que la persona le da los recursos con los que cuenta para superar la situación de estrés, lo que le implica buscar alternativas para afrontar la situación, las opciones que tiene disponibles y el éxito de la persona depende de cómo el

individuo valora la situación y los recursos, incluyen sus propias habilidades y el apoyo social de su entorno y como resultado la valoración de la situación como positiva-benigna o una valoración estresante, cuando la persona considera la situación como amenazante, peligrosa y desafiante, definidos estos como amenazantes al hecho de anticipar el peligro y al desafío como la confianza de superar las situaciones difíciles. La valoración de peligro puede producir enfado, disgusto, tristeza, irritación al tiempo que la valoración de la amenaza produce en la persona sensación de miedo, ansiedad e inquietud (Lazarus & Folkman, 1984, citado por Fernández, 2011).

En la segunda etapa de valoración, la persona ya dimensiona la situación por la que está atravesando y se forma una idea de cómo va a afrontar la situación que lo preocupa y la persona se plantea tres preguntas: ¿con qué opciones cuento?, ¿Qué probabilidad tengo de aplicar esta estrategia para reducir el estrés? y ¿funcionará este procedimiento? etapa la persona toma consciencia de sus capacidades y habilidades personales, porque cuanto mayor sea la dificultad mayor es el malestar que experimenta la persona y se considera que es capaz de hacer algo para enfrentar la situación, menor será su nivel de estrés (Lazarus & Folkman, 1986, citado por Fernández, 2011).

Por último la reevaluación, que involucra hacer una retroalimentación entre la persona y interacción con el agente interno o externo y no siempre produce menor estrés, sino por el contrario puede incrementarlo, porque una situación que inicialmente se considero como positiva-benigna puede tornarse amenazante, peligrosa o desafiante, por lo que el valor para hacer correcciones cambian tanto en las acciones realizadas inicialmente del entorno, porque las apreciaciones cambian constantemente a medida que se van presentando nuevas situaciones, ya que se enfrenta a nuevos desafíos, amenazas que lo involucran y conducen nuevamente al experiencias de estrés (Lazarus & Folkman, 1986, citado por Fernández, 2011).

Fuentes de estrés

Según Sarafino (1990), citado por Rodríguez (1998), hay tres variedades de las que el estrés puede originarse: las fuentes personales de estrés, fuentes familiares de estrés, fuentes sociales de estrés.

Fuentes personales de estrés.

A nivel personal los conflictos se presentan por la incompatibilidad entre dos o más personas y estos conflictos pueden ser de cuatro tipos: acercamiento-acercamiento, evitación-evitación, acercamiento-evitación y doble acercamiento-evitación. En el primer tipo se refiere a la decisión de la persona de elegir entre dos situaciones que son igualmente deseables, la segunda se refiere a situaciones en que la persona debe decidir entre dos situaciones igualmente indeseables, el tercer tipo se presenta cuando hay una situación en que la decisión que la persona desea produce miedo para realizarla y por último el doble acercamiento-evitación en el que la persona al decidir sobre una situación y objeto se presenta la pérdida de la otra situación u objeto.

Fuentes familiares de estrés.

Para Rodríguez (1998), los conflictos a nivel familiar se suponen naturales, pero es necesario considerar el posible impacto que producen ciertos eventos en ella situaciones como la muerte de un familiar, la enfermedad de un miembro, nacimiento de un hijo con discapacidad y situaciones económicas son acontecimientos que producen mayor nivel de estrés, Para Marín, Fajardo, Gutiérrez y Palma (2007), la familia es el ámbito en el que la persona obtiene su identidad; por cuanto el entorno económico hace que se presenten crisis que de no ser correctamente manejadas darán lugar a conflictos y la pérdida del empleo es una consecuencia importante para el grupo familiar; sin embargo el apoyo social que se reciba del mismo es un efecto positivo de contar con el grupo para sobrellevar la situación y salir adelante.

Fuentes sociales del estrés.

Para Rodríguez (1998), los individuos se desenvuelven en distintos entornos sociales que igualmente producen estrés, por lo que la condición de desempleo y la importancia que cada persona le da al hecho de su condición, hace que atravesar por esta experiencia cree para muchos un efecto negativo porque la pérdida de un empleo tiene un impacto psicológico en el desempleado, deteriorando además sus vínculos relacionales con el entorno su bienestar emocional y psicológico, porque la persona considera que no está a nivel de las demás que sí se encuentran empleadas (Marín et al. 2007), sintiendo vergüenza e inseguridad y en condición de desempleo se ven empobrecidos por el cambio de su vida cotidiana en razón a que las relaciones

que tenían cuando estaban laborando proporcionaba en ellos un valor hacia otros seres humanos, distintos al que experimentaban con la familia (Jahoda, 1987).

Modelos interpretativos del estrés

Según Robles y Peralta (2007), se distinguen cinco orientaciones teoricas o modelos interpretativos sobre el estrés: (a) Estrés como respuestas. (Teoría fisiológica), (b) Estrés como estímulo (Teoría de los sucesos vitales), (c) Teoría de la evaluación cognitiva (d) Distrés Vs eustres, y (e) Modelos integradores multimodales.

El estrés como respuesta o teoría fisiológica, fue la desarrollada por Selye (1960, 1975), en la que un individuo presenta respuestas inespecíficas en su organismo ante un estímulo estresor que se presenta cuando considera estar en peligro, por agentes físicos como (calor, frío, el puntazo de un objeto) y los psicológicos (una agresión, una amenaza, un insulto), o el aspecto psicosocial (aspecto económico, falta de dinero, falta de empleo).

El estrés como estímulo fue desarrollado por Holmes y Rahe (1994), citado por Robles y Peralta (2009), quienes encontraron en un grupo de entre 5000 pacientes cambios ocurridos relacionados con sucesos de vida, como el enviudar, perder un empleo, problemas con el jefe, los que disminuían sus sistema inmunológico y los convertía en vulnerables para adquirir la enfermedad del estrés, igualmente algunos pacientes experimentaron sucesos vitales positivos en sus vidas, como por ejemplo el casarse, tener hijos, adquirir una nueva casa, ser ascendido en el trabajo, pero que aún siendo experiencias positivas muchos de ellos no supieron manejarlos adecuadamente, por lo que también contraían la enfermedad del estrés; sin embargo se ha criticado esta teoría ya que se manifiesta que no todos los sucesos vitales generan cambio en los individuos, ya que no se tiene en cuenta las distintas respuestas que tienen las personas, puesto que unos individuos pueden reaccionar de manera positiva que en lugar de enfermarlos puede activar la resiliencia, porque puede llegar a crear nuevas habilidades, mejorar la posibilidad de madurar y crecer, además de mejorar los recursos de autoeficacia y autoconfianza (Robles et al 2007).

La teoría de la evaluación cognitiva, en comparación con las dos teorías anteriormente expuestas atribuye a las personas la acción decisiva en el proceso, porque el individuo evalúa la relación entre los componentes internos y los provenientes del entorno. Por lo tanto el modelo

realizado por Richard Lazarus y Susan Folkman, definen el estrés como el resultado de una evaluación del daño o pérdida, amenaza o desafío, en que el individuo se mueve porque primero evalúa la situación, luego la anticipa y finalmente decide si pierde o gana, definiéndolo así como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste”.

El Distrés Vs eustres, fue reconocido por Selye, porque identifica los aspectos positivos del estrés y negativos del estrés, por lo que el termino distrés hace referencia al estrés negativo y el termino eustres se refiere al estrés positivo que percibe un individuo afirmando que es la forma como “te lo tomes” lo que determina como se adapta al cambio de forma exitosa. Desde el enfoque fisiológico el eustres es el aumento de catecolaminas (hormonas del sistema nervioso vegetativo sin la aparición de cortisol, que genera el mantenimiento de actividades en las que fuere el nivel de demanda, el sujeto tiene un adecuado control de sus actividades (Robles et al. 2007).

Finalmente el quinto modelo interpretativo, responde a un nuevo paradigma llamado modelos multimodales, por cuanto no existe un solo modelo unánimemente aceptado por los investigadores que hablan sobre el estrés, por lo que un modelo que ha sido aceptado satisfactoriamente es el de Sandin (2003), porque incluye (7) elementos como: (a) demandas psicosociales, que es el que se considera como el estrés psicosocial, o ambiental (b) los tres niveles de evaluación mencionados por Selye, el de evaluación primaria, evaluación secundaria y reevaluación. (c) respuesta al estrés, como las respuestas que emite el sistema neuroendocrino y sistema nerviosos central y las respuestas psicológicas del individuo a nivel emocional, cognitivo y motor (d) estrategias de afrontamiento y el esfuerzo que emplea la persona a nivel cognitivo y conductual para enfrentar las situaciones internas y externas que se le presenten (e) apoyo social, las respuestas que genera un individuo como la confianza, los lazos sociales, apoyo social y red social. (f) Variables disposicionales, los factores hereditarios, raza, sexo (7) estado de salud que implican conductas como el ingerir alcohol, el consumo de drogas, conductas que le generan riesgo.

Tipos de estresores

Los estresores pueden ser de tipo interno y de tipo externo y aparecen para un individuo en cualquier contexto, ya sea familiar, personal, laboral siendo estresantes internos aspectos como el

dolor, la enfermedad, mala digestión o de tipo cognitivo, como los recuerdos que evoca una persona por una experiencia vivida de forma desagradable, ambiciones no realizadas, sentimientos de culpa.

Igualmente los estresores externos provienen de aspectos físicos que una persona percibe en el ambiente como el clima, la temperatura, la exposición a ruidos altos, luz intensa y en el aspecto cognitivo, por ejemplo el observar que dos personas hablan en voz baja, lo observan y se ríen, haciendo que el individuo sienta incomodidad al considerar que es de él de quien hablan y esta situación sencilla le puede generar estrés (Rodríguez, Roque & Mollerio, 2002, citado por Robles et al. 2007).

Estresores.

Entre las variables contextuales generadoras de estrés, se destacan el contexto familiar, el laboral y el área social, pero particularmente mayor el generado por estrés laboral, aún cuando muchas personas consideran también que el trabajo no es una actividad estresante e incluso gratificante en sí misma, sin embargo la ausencia total de trabajo o en sentimiento percibido por una persona al considerar que posiblemente puede perder su empleo o la incertidumbre de la situación de desempleado y las consecuencias que de esta situación se derivan, propicia el inicio de problemas psicológicos (González, González & Freire, 2009).

Múltiples estudios declaran que las personas en situación de desempleo presentan un sentimiento de abandono por parte de sus amigos, considerándose dependientes e improductivos y con resentimiento por la falta de apoyo de su entorno, además de sentirse humillado, provocando efectos negativos en el individuo generando estrés laboral en la persona por desempleo.

Dentro de las fuentes que producen estrés, se consideran, el ambiente, la aglomeración, la contaminación ambiental, el ruido, la presión urbana, fuentes que en contexto y en combinación producen altos niveles de estrés (González, González & Freire, 2009).

El ambiente.

El estrés no solo se presenta en un contexto urbano, igualmente en las zonas rurales también se presenta esta situación, ya que los altos niveles de contaminación, calor, frío, humedad, suele generar en el entorno un ambiente estresante para sus habitantes, así mismo la

aglomeración es un factor generador de estrés, provocando cambios sociales, emocionales y sanitarios entre sus habitantes, razón por la que las condiciones físicas y los espacios limitados producen inmediatamente sensación de tumulto, de muchedumbre que generan en las personas comportamientos negativos, aumentando la agresividad, disminución de las relaciones personales, menor rendimiento en las tareas diarias (Brannon et al. 2001).

La contaminación ambiental.

Produce directamente problemas de salud y genera estrés, porque la polución, la contaminación acústica, y la tecnología que traen consigo materiales tóxicos que se expanden por el aire, el agua y el suelo, pueden producir accidentes, que además causa en las personas estrés por la preocupación que causa en su salud al considerar que pueden contaminarse.

El ruido.

Se produce porque resulta nocivo tratándose de un estímulo que afecta auditivamente el oído y produce estrés en el individuo, por ejemplo en el caso de trabajadores que tienen que realizar su labor con altos niveles de ruido produciendo en ellos dolores de cabeza, náuseas, cambios en el estado de ánimo, cambios de humor y agresividad. Sin embargo estudios han demostrado que el ruido es un resultado del control personal y como cada persona lo valora actuando como un filtro para los problemas que genera el ruido.

La presión urbana.

Afecta igualmente la vida cotidiana de las personas, porque los problemas como la violencia, los conflictos cotidianos, el crimen, son factores que influyen en la percepción de las personas contribuyendo a deteriorar la salud e incrementar el estrés. Así mismo otros factores como, las relaciones interpersonales, la ocupación y problemas de sueño son factores importantes que aumentan el nivel de estrés de un individuo (Brannon et. al 2001).

Manifestaciones fisiológicas.

Según Selye (1950), citado por Brannon et al. (2009), consideró inicialmente el estrés como un estímulo y posteriormente lo contempló como respuesta, por lo que el estrés es una

respuesta física provocada por uno o varios estresores del medio ambiente, considerando así que el estrés es una respuesta física general provocada por uno de tantos estresores.

Igualmente el organismo divide en tres etapas los agentes estresores y los denomino Síndrome de Adaptación General, que hace que el individuo en primera instancia entre en la fase de alarma como mecanismo de defensa y se caracteriza por sufrir taquicardias, disminución del tono muscular y descenso de la temperatura corporal, en esta etapa se pueden formar úlceras gástricas o intestinales, edemas, elevación sanguínea, leucopenia, anurias, edemas, anidosis, hiperglucemia y finalmente reducción de glucosa en la sangre y secreción de adrenalina de la glándula suprarrenal que estimula la secreción corticotrófica induciendo una secreción excesiva de hormonas corticosuprarrenales que aumentan la resistencia del organismo.

En la fase de resistencia, el organismo aumenta la actividad y hay aumento de volumen de la corticosuprarrenal, también se presenta retroceso del timo y otros órganos linfáticos y si los estresores permanecen, los estímulos aumentan gracias a las hormonas corticales (Selye, 1950, citado por Brannon et al. 2001).

La tercera fase es la de agotamiento que aparece después de un tiempo prolongado expuesto a la situación de estrés, por lo que los síntomas de la fase inicial de alarma reaparecen y pueden causar daños permanentes a la persona que está en situación de estrés lo que puede incluso llevarlo a la muerte, las respuestas psicofisiológicas que generan el estrés son importantes en la adaptación y supervivencia del ser humano, porque las hormonas generadas en situación de estrés como el cortisol, adrenalina y noradrenalina cumplen la función de protección (Selye, 1950, citado por Brannon et al. 2001).

Los avances científicos han facilitado el entender que tanto el estilo de vida de una persona, el ambiente social en el que se desenvuelve y las situaciones estresantes a las que se enfrenta un individuo, afecta la salud física como la salud psicológica y que propician numerosas enfermedades como la artritis, fatiga, reumatoide, obesidad, depresión, cáncer y demás enfermedades inmunosupresoras (Manolete, 2009).

A nivel fisiológico se presentan diferentes manifestaciones de estrés como lo son dilatación de las pupilas, la sudoración, dificultad para respirar, resequedad de la boca, sensación

de nudo en la garganta, aumento de presión arterial, del ritmo cardiaco, tensión muscular, aumento de la tasa cardiaca, la presión arterial, aumento del niveles de cortico (Valdés, 1995, citado por Manolete, 2009).

Manifestaciones cognitivas.

Para Manolete (2009), la respuesta emocional del estrés se manifiesta con síntomas de tristeza, ansiedad, pánico, desesperanza, cólera, irritación, que son de naturaleza temporal y el componente emocional que lo acompaña es de naturaleza cognitiva, por lo que al existir un estímulo externo la persona lo percibe, luego lo evalúa y determina si es una situación estresante o no.

Por lo que la cada persona puede experimentar la situación estresante distinta a otra, de acuerdo a los diferentes estilos de afrontamiento y la situación económica en la que la persona se encuentre, teniendo en cuenta la reacción que cada individuo ejecuta varía de acuerdo a sus rasgos de personalidad, las experiencias vividas y entorno en que se halle la persona en ese momento.

Según Lazarus (1993), citado por Sandin et al. (2003) la reacción de una persona a otra puede variar aun cuando las condiciones de estrés sean similares. A nivel cognitivo las personas presentan manifestaciones como preocupaciones, hipersensibilidad a la crítica de los demás, frecuentes impresiones de olvido, incapacidad para concentrarse sensación de confusión, dificultad para la tomar cualquier decisión falta de control, dificultad para prestar atención

Por lo que para algunos investigadores la medición del estrés, se basa en las medidas fisiológicas y bioquímicas, tomando de esta forma, la presión sanguínea, el pulso cardiaco, el ritmo respiratorio y las respuestas galvánicas de la piel y el aumento de glucocorticoide, como el cortisol, catecolamina como las medidas bioquímicas que presentan una ventaja altamente confiable y fácilmente cuantificable para medir los niveles de estrés en un individuo (Brannon, et al. 2001).|

El deterioro de la salud física que informan los desempleados, también puede considerarse como una causa que dificulte conseguir empleo, al igual que individuos que presentan ciertos

factores como el consumir alcohol, son propensos a perder su empleo (si ya está empleado) o a no conseguir uno de manera efectiva, sin embargo el estar en situación de desempleo también incrementa la probabilidad de mortalidad y el uso mayor de utilización de servicios médicos. El desempleado también realiza actividades diarias, que en ocasiones es atribuible a causas externas, incluyendo suicidio y enfermedades del aparato circulatorio (Jin, Sahn & Svoboda, 1995 citado por Arévalo, 2013).

Igualmente se realizaron estudios en Estados Unidos para el periodo de (1985-2004) y se observó que hay correlación significativa entre las tasas de suicidio, desempleo y divorcio, concluyendo que cuando las tasas de desempleo se incrementan, el nivel de estrés y riesgo aumenta en las personas.

Manifestaciones conductuales.

Las personas al encontrarse en una experiencia de estrés alto, pueden asumir un estilo de vida caracterizado por reacciones emocionales que incluyen hábitos como el consumo de tabaco, consumo de calorías, consumo de bebidas alcohólicas en exceso, consumo de grasas saturadas, pérdida de iniciativa para realizar actividades físicas y largas jornadas de trabajo, sin tomar descanso mental para relajarse y descansar el cuerpo (Epel, Lapidus & McEwen, 2000, citado por Manolete, 2009).

Las manifestaciones conductuales de las personas ante una situación que le genera estrés, involucran conductas como tomar actitudes defensivas y de negativismo, alejamiento de sus amistades y en general dificultad para socializar con las personas de su entorno, así mismo se destaca a nivel motor, tartamudeos, explosión emocional, temblores y se experimentan también trastornos del sueño, hablar con su interlocutor de forma rápida y con la voz interrumpida (Fimian, Fastenau, Tashner & Cross, 1989, citado por Manolete, 2009).

El estrés se presenta como el insuficiente control de seguridad como no colocarse el cinturón de seguridad en el auto, también la persona tiende a descuidar su aspecto personal, bajo control sobre los acontecimientos de la vida, hostilidad en las relaciones interpersonales y un sentido de urgencia de tiempo e impaciencia.

Respuestas de afrontamiento del estrés.

Lazarus (1994), citado por Sandin et al. (2003) sugiere que frente a una situación de estrés, la persona debe valorar primero los estresores, luego las emociones que se presentan de dicha apreciación y los esfuerzos cognitivos y conductuales que se generan para afrontar la situación de estrés, por lo que el afrontamiento está orientado a realizar tareas que lleven al individuo a resolver el problema a través de soluciones lógicas y labores que accionen su resolución.

Para Lazarus y Folkman (1986), citado por Sandin et al. (2003) la evaluación cognitiva y el afrontamiento a la situación estresante son las relaciones que se producen al manifestarse el estrés y que experimenta un individuo de acuerdo a su entorno y a su conducta.

Señalaron que la evaluación cognitiva se da cuando al presentarse un acontecimiento, la persona valora el suceso y lo califica como relevante para su bienestar porque en la evaluación primaria la persona ha de validar si es perjudicial o beneficioso, posteriormente hace una evaluación secundaria y la persona califica si puede superarlo o prevenir el problema para prevenir la condición problema y mejorar los beneficios evaluar las acciones a tomar y resolver la situación.

Según Rodríguez (1998), inicialmente se discutieron únicamente dos tipos de respuesta de afrontamiento que los individuos tomaban ante la situación que genera el estrés, uno de ellos es observable y que consiste en modificar dicha situación causante (afrontamiento centrado en el problema) y en segundo lugar un afrontamiento del estrés a través de los sentimientos buscando reducirlos o manejarlos, es decir centrada en las emociones (afrontamiento centrado en la emoción); sin embargo Lazarus y Folkman (1966) admiten que ambas se usan en situación de estrés y que cada una cambia según el momento en que el individuo se encuentra, señalando que el afrontamiento del estrés difiere en la faceta de confrontación, en razón a que el afrontamiento centrado en la emoción, busca controlar en ese momento la situación mientras el afrontamiento centrado en el problema busca controlar la relación perturbada entre la persona y las circunstancias, mediante la toma de decisiones y las estrategias llevadas a cabo por el individuo.

Para Rodríguez (1998), se pueden clasificar las conductas de afrontamiento frente a la situación estresante en cinco tipos: (a) Según el foco; no únicamente centrado en la emoción o centrado en el problema, aquí se incluyen además: orientado a la situación, orientado a las representaciones y orientado a la evaluación (b) Según el método; en aproximativas, pasivas y evitativas, por lo que el individuo puede tomar cualquiera de estos métodos en el momento que considere la situación como un problema concomitante. (c) según el proceso; o cognoscitivo, minimizándolo, distrayéndola, comparándola o reestructurándola diciéndose a sí mismo que es una situación mínima, pensando en otras situaciones para que no se vea afectado o reinterpretando la situación, mediante procesos de autocontrol que le permitan pensar en las situaciones positivas y negativas de su conducta y las consecuencias que le traerán mediante la (fuerza de voluntad) y las comportamentales que supone la búsqueda de apoyo social, la retirada, la conducta asertiva, la negociación, ejercicios de relajación, búsqueda del placer entre otros.

En cuarto lugar según el momento; que son anticipatorias o restaurativas, que se definen en tiempo (antes o después) de la ocurrencia de la situación y por último (e) según su amplitud, son generales o específicas, ejecutando la conducta para una situación o para manejar el estrés en muchas otras ocasiones en que se vea enfrentado a situaciones estresantes (Rodríguez, 1998).

Para Lazarus (1993), citado por Sandin (2003) el afrontamiento tiene dos funciones: la primera es regulación de las emociones que generan en la persona estrés y la segunda es la modificación de la relación problema, entre la persona y la situación que le está causando estrés, por lo que para Lazarus (1993), el afrontamiento del estrés presenta dos tipos de estrategias, uno de ellas es el de afrontar la situación centrándose en el problema la persona va a dirigir todo su esfuerzo en la resolución de la dificultad y la segunda es como la persona se centra en la emoción que le genera esta dificultad, la manera como la persona interpreta y le da valor a esta situación y la forma como debe modificar el modo como lo asume.

Para Robles y Peralta (2007) el estrés es algo personal, por lo que una misma situación resulta estresante para una persona pero otra persona lo puede percibir distinto, ya que la respuesta a uno lo puede estresar y a otro no, por lo que la respuesta al estrés depende de: (a) la situación, (b) la interpretación que hacemos de la situación (c) los recursos o las habilidades de que dispone una persona para enfrentarlo.

Por cuanto la situación estresante puede ser positiva o negativa, ya que puede provocar estrés algo que implique (a) cambio en la situación (b) una novedad o algo nuevo a suceder (c) la pérdida de algo (d) la incertidumbre de lo que pueda pasar (e) no contar con la información (f) la falta de habilidad para enfrentar la nueva situación.

Las respuestas de afrontamiento que un individuo puede tener incluye; aumento en la frecuencia cardiaca tensión arterial y muscular, respiración más rápida, disminución del sistema inmunológico, además de cambios físicos también se producen cambios mentales en cuando se mejora la capacidad de discernimiento mejora también la memoria, la concentración y la atención.

Sin embargo Rodríguez y Neipp (2006), citado por Robles et al. (2007) indican que en primera instancia la respuesta al estrés produce efectos cognitivos, luego emocionales, posteriormente conductuales y sociales, algunas respuestas pueden ser consideradas como reacciones involuntarias y otras respuestas como voluntarias o conscientemente ejecutadas para afrontar el estrés.

La persona estresada se puede ver afectada en distintos niveles: físico, mental, emocional, conductual, ya que hay un desajuste entre la situación y la percepción de las capacidades para hacer frente a la situación, teniendo en cuenta que parte importante de la situación es generada por el mismo individuo llamada autogeneradas, porque afecta de modo negativo o desagradable una situación de acuerdo a como interprete la realidad la mente.

Rodríguez y Neipp (2006), citado por Robles et al. (2007) indican que la selección de la repuestas de afrontamiento dependen de diversos factores, como es el de la conducta de la persona ante la gravedad percibida del estresor y la manera y la variedad de importancia para la meta del individuo y un segundo factor es la mutabilidad percibida del estresor, situación percibida como variable que hace que el individuo reinterpretar la situación del estado de manera negativa por lo que en ocasiones utiliza (drogas, alcohol) y un último factor determinante es la permeabilidad percibida, en la medida en que el individuo ponga en marcha estrategias de afrontamiento para que mejore o solucione la situación problema y un último factor en la elección de una respuesta de afrontamiento es la dificultad o costo de la respuesta de afrontamiento, puesto que algunas requieren mayor perseverancia o esfuerzo de la persona



Figura 1. Taxonomía de las respuestas de afrontamiento (Rodríguez Y Neipp).

Los recursos de afrontamiento

Para Palmero y Martínez (2008) las emociones positiva se experimentan cuando se logra una meta propuesta, así como las emociones negativas se dan cuando se bloquea la meta, Sin embargo es ésta la que movilización el afrontamiento y requiere hacer planes o acciones para conseguir la meta que se frustró, algo que no ocurre cuando se experimenta la emoción positiva, que se da brevemente y de la que queda el recuerdo como forma de efecto gratificante.

Por otra parte los procesos de afrontamiento tienden a sobregeneralizarse, porque el afrontamiento utilizado para resolver una situación que resultó exitosa, se tiende a volver a utilizar aún cuando haya desaparecido el problema que lo originó y que inclusive la persona utiliza para solucionar otra situación, en la que probablemente resulte inapropiado e incluso si la sobregeneraliza y la deja de usar ante una situación que puede ser exitosa y puede concebir en adelante una postura de indefensión.

Es así como la persona produce formas personales características de afrontamiento y se desarrollan formas preferidas en la manera de responder ante la situación de estrés, en que intervienen aspectos como las creencias, la historia personal, los compromisos, por lo que el estilo de afrontamiento se refiere a la predisposición personal del individuo para hacerle frente a la situación y de las preferencias, mientras las estrategias de afrontamiento son el proceso concreto que se utiliza en cada contexto y son cambiantes de acuerdo a las condiciones del momento (Palmero & Martínez, 2008).

Los cambios comportamentales y emocionales preparan al individuo para la acción para manejar la demanda interna y externa desbordante y los recursos personales. El aprendizaje y la cultura filtran procesos de afrontamiento, las formas primitivas de resolución automática de conductas toda forma de afrontamiento tiende a sobregeneralizarse e incluso puede persistir en esa forma.

Para Rodríguez (1998), tanto las capacidades internas como externas de un individuo para afrontar situaciones que se presenten como estresantes tienen tres componentes a distinguir:

1. Físicos/Biológicos: que hace referencia a elementos del físico del individuo de ambiente físico en que se desenvuelve porque factores importantes como la salud biológica, la resistencia a un clima inclemente, la estructura física de una casa, entre otros, hacen parte importante de su ambiente y su bienestar.
2. Psicológicos/psicosociales: que incluyen creencias, para la solución de los problemas a través de una buena autoestima y moral, además de un adecuado manejo de su autonomía e independencia.
3. Sociales: siendo un aspecto importante como es el apoyo social con el que cuenta la persona, el apoyo económico, tener una estabilidad económica, contar con un empleo, por cuando un adecuado apoyo social se relaciona con un apoyo tangible, que parece ser uno de recursos que contribuyan a que el individuo afronte su situación de manera adecuada.
4. Cultural: que se relacionan directamente con la creencia de las personas y el entorno social en que el individuo se desarrolla, incluyendo por tanto, creencias, símbolos, valores que le dan pertenencia a una sociedad (Rodríguez, 1998).

Estrategias de afrontamiento.

Folkman, Lazarus, Dunkel, DeLongis, y Gruen (1986), citado por Robles et al. (2007) las estrategias de afrontamiento propuestas son la de evitación-escape, la confrontación, el distanciamiento, el apoyo social, la planificación, la reevaluación positiva, la aceptación de responsabilidades y el autocontrol.

La estrategia de evitación-escape es la conducta que toma una persona ante un problema en la que trata de huir y evitar la situación incómoda. La confrontación es cuando el individuo hace frente a la situación sea asertiva o no. El distanciamiento hace referencia a la conducta de un individuo cuando intenta minimizar su esfuerzo frente a la situación problema, renunciando a darle solución, la planificación implica organización para darle orden a la situación problema, analizándolo y proponiendo un plan de acción, en el apoyo social la persona como estrategia busca en los demás sentimientos de afecto y solución de sus problemas con ayuda de otros, y el autocontrol mediante el control consciente de sus emociones (Folkman, Lazarus, Dunkel, DeLongis & Gruen, 1986, citado por Robles et al. 2007).

Un aspecto importante dentro de la teoría de Lazarus es la capacidad o incapacidad de un individuo de afrontar una situación que considera estresante, porque se trata de un proceso en el que los actos son valorados como de mayor o de menor éxito, además el afrontamiento no se da automáticamente es una respuesta que se aprende y se manifiesta frente a una situación considerada como estresante.

La capacidad de un individuo para afrontar situaciones estresantes tiene como fuente importante el de considerar la salud como un comienzo para darle el frente a situaciones significativas que le exigen tener la capacidad para resolver el problema de forma adecuada y que constituyen la confianza que tiene cada persona en si misma para la resolución de sus diferencias y que además se encuentra relacionada con apoyo emocional (Folkman, Lazarus, Dunkel, DeLongis & Gruen, 1986, citado por Robles et al. 2007).

Para Robles et al. (2007), se referencia algunas variables moderadoras para afrontar el estrés, como son el apoyo social, los hábitos comportamentales, las variables personales o disposicionales, estilos de afrontamiento y las predisposiciones biológicas.

El apoyo social.

Según Dean y Lin (1980), Caplan (1980), citado por Robles et al. (2007) indicaban que los individuos tiene más apoyo social cuando. (a) son estimadas y valoradas, (b) son cuidadas y queridas, (c) pertenecen a una red de comunicación y obligación mutua, por lo que incluso cuando hay un adecuado apoyo social las mujeres disminuyen las complicaciones del embarazo; sin embargo variedad de estudios reportan que un tipo de estímulo afectivo, es considerado también como fuente de apoyo social y que influye en circunstancias sociales más generales.

El apoyo social es un amortiguador importante para contrarrestar el impacto que genera el desempleo, en la medida en que la persona tenga un alta predisposición a buscar apoyo en esta situación estresante, tendrá mayor facilidad de manejarlo, Payner y Jones (1987), Sandin (1995) citados por Oblitas (2010), detectaron cinco elementos básicos según el apoyo social, (a) dirección según el apoyo social proporcionado o recibido a ambas cosas, (b) disposición de los recursos y su utilización, (c) evaluación de la naturaleza del apoyo social, (d) contenido según sea emocional, informativo o valorativo, (e) redes sociales familia, amigos, compañeros, vecinos, amigos, el apoyo social también se correlaciona inversamente de tal forma que a mayor edad y más apoyo social se reducen los efectos del estrés (Maudermy & Hunter, 2001, citado por Oblitas, 2010).

Igualmente se ha detectado que las mujeres tienen mayor disposición a buscar apoyo social con relación a los hombre, por cuanto manifiestan más sus emociones en relación con el evento estresante y ocupan su tiempo en la mayoría de las situaciones en realizar actividades distractoras para evitar pensar en la situación que le genera estrés, Stroebe y Schut (1996), citado por Oblitas 2010), se descubrió que más que el individuo considerar a un amigo como apoyo social, es la figura de apego la que genera mayor amortiguación del estrés, teniendo en cuenta que existen evidencias que la inseguridad en el apego, genera más riesgo de contraer enfermedades.

En cuando a los problemas de salud Cherser (1998), citado por Oblitas (2010), el aislamiento social en personas estresadas repercute también en su salud, porque incrementa el riesgo de sufrir de enfermedades cardiovasculares, cambios en el estado de ánimo y aumento de conductas de riesgo.

El apoyo social puede medirse de acuerdo a su estructura o la función de las relaciones, porque el apoyo estructural encierra las relaciones sociales y las interconexiones que existen entre estas relaciones y que sostenga el individuo, además el apoyo funcional incluye el apoyo emocional, compañía, el recibir un consejo o información, así como la ayuda económica, o material, (Wills, 1998 citado por Brannon et al. 2001).

Una de las variables más destacadas para atenuar los efectos del desempleo es por tanto el apoyo social, por lo que es menor el impacto al desempleo en personas que cuentan con un alto apoyo social de otras personas, Peiro (1996), y que los amigos y familia tienen una presencia de “confidentes” aminorando en la persona el impacto de presión y estrés que genera este estado de desempleo mejorando el bienestar emocional.

Como cita Robles (2007), el apoyo social un aspecto importante porque es una ayuda por parte de las personas que lo rodean y es considerado como una variable cognitiva percibida por el individuo que contribuye a mermar su percepción frente a la amenaza, para (Rodríguez, 1998) en ocasiones el apoyo social se define en términos de estructura de las relaciones sociales de las personas, en otras ocasiones como el contexto funcional de las relaciones y la cantidad de contactos sociales y su estructura constituye el concepto de redes sociales; sin embargo los aspectos específicos del apoyo social se definen como la satisfacción de necesidades básicas que reciben los individuos unos de otros, en ocasiones también el apoyo social es la ayuda tangible, la información que se recibe de otros y emocionalmente el sentimiento frente a una situación que requiera de una conexión con otra persona que le haga sentir que es valorada y querida.

De acuerdo a Rodríguez (1998), el apoyo social puede conceptualizarse en dos dimensiones: la primera en una dimensión definida en cantidad, relacionada con la cantidad de personas con las que el individuo interactúa, la frecuencia con la que se relaciona con ellos y la bondad con la que interactúan. La segunda dimensión es la de apoyo instrumental vs apoyo

expresivo, relacionadas con el valor material y con aprecio y confianza personal hacia algunas personas.

Para Jung (1990), citado por Sojo y Guarino (2010), el sistema de apoyo representa un lazo importante para las personas que se mantiene a lo largo del tiempo, por cuanto sus funciones principales es aumentar en los individuos la capacidad de promover logros en el otro y sus funciones específicas son: (a) ofrecer asistencia a la otra persona en momento de crisis, (b) permite compartir los problemas comunes, (c) proporciona elementos de referencia, (d) proporciona intimidad, (e) definen sus competencias mutuamente, (f) previene el aislamiento.

Diversos estudios han tratado el modo como cada individuo en situación de desempleo asume la experiencia y que afecta el bienestar psicológico de las personas siendo el apoyo social un factor importante que la persona percibe como adecuado (Warr, 1987, citado por Peiro, 1996).

Hábitos comportamentales.

Para Robles (2007), el percibir un evento como estresante se relaciona de forma positiva con el abordaje que le dé el individuo a la situación, por lo que adecuados hábitos alimenticios, tener un estado físico saludable, dormir bien, permite que la persona actúe de forma correcta a la situación amenazante, de forma contraria la conducta huida-evitación y los malos hábitos alimenticios propician en las personas una situación de estrés aún mayor.

Un mayor tiempo en situación de desempleo repercute negativamente en el comportamiento de un individuo, ya que como expone se encontró que las personas requieren más tiempo para concentrarse, disminuye la habilidad de desarrollar actividades de manera rápida, olvidan cosas, dificultad para iniciar una tarea y comprender rápidamente lo que su interlocutor le está diciendo (Álvaro 1992, citado por Sojo et al. 2010).

Estrés crónico y estrés agudo

Para Sandin (2003), el estrés crónico es una forma del estrés más severa y se refiere a problemas crónicos consistentes en amenazas o conflictos relativamente duraderos para la persona que se relacionan en su mayoría con dificultades laborales, roles sociales, problemas en la relación con los hijos o con la pareja.

Sin embargo otro tipo de situaciones también son factores que generan estrés crónico como el de estar en condición de pobreza, el residir en un sector con alto grado de violencia, padecer una enfermedad grave, son estresores ambientales asociados. Los estresores crónicos son más duraderos y son típicamente más largos en términos de tiempo, el estresor crónico es gradual y se va presentando de manera continua no se da por una sucesión de acontecimientos que experimenta la persona (Sandin, 2003).

Un patrón conductual que caracteriza las reacciones de estrés crónico es la ingesta de alcohol, fumar excesivamente, consumir alimentos altos en calorías, realizar poca actividad física, largas horas de trabajo, aislamiento social y poco descanso corporal y físico (Epel, Lapidus & McEwen, 2000, citado por Manolete, 2009). Los efectos acumulativos de estrés crónico alteran la respuesta fisiológica primaria como el generar mayores niveles de cortisol, adrenalina, insulina, vasopresina, endorfinas, produciéndose un aumento en algunas de ellas y disminución en la liberación de otras, lo que en últimas perjudica la salud de la persona (Koob, 1999, citado por Manolete, 2009).

Estrés relacionado con desempleo.

Para Song, Wanberg, Nie Y Sue (2008), citados por Manolete (2009) el desempleo usualmente genera sentimientos de rabia, tristeza, vergüenza, que deben ser regulados con frecuencia para cuidar la salud y emprender a la búsqueda de un nuevo empleo, por lo que encontraron relación positiva entre la búsqueda de empleo y estrategias para la obtención de un empleo. Sin embargo se encontró que el desempleo también genera sentimientos estresantes a las personas que lo rodean cuando se incrementa el compartir la situación laboral en el caso de lo conyugues, reduciendo la satisfacción y generando síntomas depresivos entre las dos partes.

En las últimas décadas, el estar en condiciones de desempleo genera en el individuo trastornos de salud, que se ven reflejados en ansiedad, problemas para conciliar el sueño y

diversos problemas psicosomáticos, dolores de cabeza, migrañas, problemas digestivos, migrañas y dolores cefaleas, por lo que el estado de desempleo concibe en el individuo una baja autoestima, por cuando los individuos se enfrentan a situaciones estresantes que generan angustia e intentos de suicidio, debido a que la persona se encuentra sumergida en grandes depresiones, en otros individuos causan afecciones cerebro-vasculares, ataques cardiacos, afecciones de las vías respiratorias.

Igualmente, el estrés por encontrarse en estado de desempleo manifiesta sus síntomas con la falta de sueño, problemas de tipo sexual, dolores de espalda, nerviosismo, gripas frecuentes, sudoración, en general una baja en el sistema inmunológico, unido a problemas psicológicos como fobias y obsesiones.

Del Pozo (2007), realizó un estudio sobre el impacto que produce en el individuo el estar desempleado es el de carácter social, desde un enfoque biopsicosocial, porque el malestar psicológico en el individuo produce malestar psicológico, problemas de salud física, y malos hábitos como el consumo de alcohol o tabaco, son causada por múltiples agentes comportamentales como del entorno social en el que se desenvuelve el individuo.

En relación con al consumo de alcohol y tabaco, las conductas saludables del desempleado no confirman un aumento significativo en el consumo en personas de mayor edad, por cuanto son los jóvenes quienes están propensos a que exista el riesgo de mayor consumo de estas sustancias en este tipo de población (Hammarstrom, 1994, citado por Del pozo, 2007).

Por lo que la pérdida del empleo es un impacto que afecta muy rápido la salud mental y que va aumentando en un tiempo de entre tres a seis meses de desempleo que se manifiesta por la pérdida de aporte biopsicosocial, el no contar con el recurso económico, el perder la habilidad laboral, no contar con seguridad física y la pérdida de una posición.

Para Shah y Svoboda, (1997), citado por Del Pozo et al. (2007), concluyen que el estado de desempleo deteriora la salud física y provoca una mayor morbilidad cardiovascular y mayores tasas de mortalidad.

El estrés y la enfermedad.

Para Carlson (1996) el concepto de estrés fue dado por Selye y se respalda con pruebas más recientes en las que se defiende que las diversas interacciones entre el sistema inmunológico, el sistema nervioso y el sistema endocrino interactúan y como resultado de ello el estrés puede causar algunos trastornos físicos relevantes, así también se relaciona con el aumento en la ingestión de bebidas alcohólicas, uso de fármacos, tabaquismo e incidencia de trastornos del sueño, lo cual aumenta el riesgo de contraer enfermedades de manera directa sobre el individuo, entre estos se manifiestan, las cefaleas, enfermedades infecciosas, enfermedades cardiovasculares, el asma, diabetes, partos prematuros, úlceras, artritis reumatoide.

Así mismo el estado de ánimo cambia, evidenciándose cambios de humor a estados temporalmente negativos, experimentando malestar e insatisfacción en diversas situaciones, adoptando una visión pesimista de la vida y lamentando su estado de salud, aun cuando no se encuentren enfermos, de esta manera las personas con afectividad negativa exageran su nivel de estrés (Brannon, et al. 2001).

La depresión también es una consecuencia generada por el estrés; sin embargo la capacidad de resistir y los recursos con los que cuente una persona son fundamentales para soportar el estrés de forma eficaz, pero si presentan una efectividad negativa las personas que se quejan tienen mayor tendencia a verse afectadas por el estrés y aumentar así su nivel de depresión, por lo que las personas deprimidas son más sensibles de experimentar bajo situaciones estresantes niveles de depresión en acontecimientos importantes.

Así también el trastorno de ansiedad se incluye dentro de las consecuencias debido al estrés, porque incluye una gran variedad de situaciones temerosas y fóbicas para el individuo, caracterizado por ataques de pánico, trastornos de ansiedad generalizada, la agorafobia y el estrés posttraumático debido a hechos de vivir situaciones, como la muerte de un familiar, la amenaza de la integridad física, la agresión sexual, agresión física, robo, asalto y otras situaciones personales desencadenadas por los acontecimientos de estrés (Carlson, 1996).

Marco de antecedentes

Sojo y Guarino (2010) realizaron una investigación sobre la relación de estrés y salud en desempleados venezolanos. El objetivo fue evaluar el papel que tiene el aspecto moderador del estrés con relación al tiempo de desempleo y la salud física y mental percibida por una persona desempleada y su funcionamiento en el aspecto social, así como el posible rol moderador de la regulación emocional en la relación entre el estrés del desempleado y su salud.

Para este estudio se tomaron como muestra 328 desempleados residentes en la ciudad de Caracas, Venezuela que estaban distribuidos en un porcentaje del 50.6% hombres y un 49,9% por mujeres con edad promedio de entre 18 y 65 años con un tiempo promedio de desempleo de un año, el estudio tenía como fin el de evaluar la interacción de regulación de las emociones propias y las emociones de las persona, con relación al estrés que produce un periodo de desempleo de más de un año y el efecto que este causa sobre la salud y se trabajo teniendo en cuenta indicadores de salud como la ansiedad, la depresión el área social, la somatización y el efecto que tienen para el bienestar de los individuos.

Los resultados arrojados luego de una revisión de los factores sociodemográficos, indicó los siguientes efectos: (a) que los hombres tienen un tiempo promedio de desempleo de nueve meses y medio y las mujeres alrededor de catorce meses, (b) al relacionar la edad y la duración de desempleo se encontró que los participantes de mayor edad llevan mucho más tiempo sin trabajo que los jóvenes, (c) que la regulación de las emociones propias como las de otras personas son altas y se aprecia que los hombres manejan de mejor manera las propias emociones en proporción mayor a las mujeres (d) las mujeres se manifiestan mas ansiosas y presentan mayor disfunción social que los hombres (e) las personas de mayor edad manifiestan mas disfunción social y peor salud general que las personas jóvenes desempleadas f) a mayor regulación de las propias emociones los desempleados muestran mejor salud física y mental.

La discusión de este resultado se centra en que contradice el conocimiento que se tiene comúnmente en cuanto que el desempleo es más dañino para la salud mental de los hombres y se mantienen dos hipótesis para su explicación, la primera es el de los sexos porque las mujeres manifiestan mayor depresión y peor salud mental que los hombres y la segunda se basa en que

los cambios de roles han hecho que el trabajo tenga un papel más importante en la actualidad para las mujeres.

Por otra parte la regulación de las emociones de los otros modera en un sentido negativo, actuando como factor de riesgo, porque es el individuo debe hacerle frente al alto estrés generado por el largo periodo de desempleo y tratando de manejar o regular las emociones de las demás personas de su alrededor a diferencia de los que no se preocupan por regular las emociones de los otros y se centran en las emociones personales y así disminuir su propia carga emocional.

Por su parte del Pozo, Ruiz , Pardo y San Martín (2007), investigadores de la Universidad de la Rioja y de la Universidad Autónoma de Madrid, realizaron un estudio investigativo para determinar el impacto en la salud de los desempleados y el impacto que produce este hecho social. El objetivo de esta investigación se centró en valorar el efecto del desempleo en la salud mental y el rápido deterioro de la salud por la pérdida brusca de las habilidades laborales, la imposibilidad de predecir y planificar el futuro y la pérdida de una posición socialmente valorada.

Este estudio se realizó con una población de desempleados que se encontraron inscritos en las bolsas de empleo del Instituto Nacional de Empleo de Logroño con un total 275 individuos y a los que se aplicaron encuestas dados los perfiles de los sujetos y que fueron agrupados de acuerdo a sus edades entre (16 a 30 años; 31 a 50; y mayores a 50 años), al igual que se agruparon según el tiempo de desempleo que tuvieran (0-6 meses, 7-12 meses, más de 12 meses) con un porcentaje del 54,9% de hombres y un 45,1% de mujeres, además de tenerse en cuenta el nivel educativo , en su mayoría bachilleres en un 64,6% y con estudios primarios en menor proporción 15,3% además del estado civil de los individuos, en su mayoría solteros en un porcentaje de 73,8% y un porcentaje casados menor de 33,3% .

El resultado más relevantes de esta investigación respecto a la duración de desempleo muestra: (a) que a mayor periodo de desempleo se deteriora la salud física y psicológica del individuo, por cuanto la calidad de vida entre el periodo de (0 a 6 meses) y (7 a 12 meses) aumenta significativamente (b) entre el periodo de más de 12 meses se disminuye el malestar psicológico, (c) el deterioro del malestar psicológico aumenta con la duración del desempleo con un pico más alto durante el periodo de desempleo de entre 7 a 12 meses y posterior a un año se

mantiene estable (d) confirma que se mantiene estable posterior a este periodo posiblemente porque los niveles de calidad de vida se estabilizan en forma de escalón descendente.

La discusión sobre esta investigación apunta a confirmar que en relación con las conductas saludables de consumo de bebidas alcohólicas y tabaco entre los desempleados, no se reafirma que exista aumento en consumo, aún cuando hay evidencia de mayor riesgo de consumo de bebidas alcohólicas y tabaquismo, entre la población más joven en situación de desempleo.

Finalmente se confirma el aumento de utilización de los servicios de salud, entre los individuos desempleados, en cuanto a otros servicios de no profesionales como sanadores, medicina alternativa y otros.

El entorno cultural dentro en el que se desenvuelve el individuo ha producido una demanda de atención que tiene como profesionales a curanderos, masajistas, fisioterapeutas entre otros y los individuos desempleados tienden a orientarse más hacia estos profesionales no médicos.

Los estudios realizados por Sojo, et al. (2007), tenían como interés el de investigar el apoyo social y la implicación que tiene sobre el estrés en la salud de los desempleados, el objetivo de esta investigación fue el de evaluar el rol moderado del apoyo social en relación con la duración de desempleo y la salud física y mental de desempleados venezolanos, con una muestra de 328 participantes de la ciudad de Caracas.

Los resultados de dicha investigación arrojaron los siguientes datos: (a) que para los participantes el afrontamiento social es considerablemente alto, así como el apoyo social percibido es también alto, constituyendo una condición favorable en situación de desempleo y los participantes se han sentido bastante mejor en el aspecto físico, emocional y social cuando cuentan con un apoyo social, (b) el apoyo social que presentan las mujeres es mayor a la de los hombres, (c) los jóvenes son los individuos que más apoyo social perciben a diferencia a los de mayor edad, (d) individuos con prolongada situación de desempleo exteriorizan más sentimientos y emociones, (e) los participantes que perciben mayor apoyo social presentan una mejor salud tanto en el aspecto psicológico, físico y relacional, (f) mientras más sea el apoyo social y la búsqueda de apoyo en situaciones estresantes menor será la probabilidad de desarrollar depresión, en tanto que mayor miedo contribuye a generar síntomas depresivos.

La discusión en esta investigación es la de evaluar el posible rol moderador del apoyo social en situación de desempleo de un individuo, así como la relación de estrés, desempleo y la salud; sin embargo aún cuando las mujeres perciben mayor apoyo social que los hombres, los hombres desempleados presentaron un menor deterioro físico y psicológico que las mujeres que se encuentren en situación de desempleo, por lo que el estudio contradice el juicio común que dice que el desempleo es más dañino para los hombres desempleados que para las mujeres.

Martin, Fajardo, Gutiérrez y Palma (2007) realizaron un estudio sobre la crisis y el estrés generado en las familias en condición de desempleo y las estrategias de afrontamiento utilizadas por las familias en la ciudad de Bogotá, el objetivo consistió en comprender la relación que existe entre las creencias, los significados y rituales utilizados por las personas como mecanismos de afrontamiento de la crisis causada por problemas económicos a causa del desempleo y con hijos en edad adolescente, que causa en las personas deterioro en la calidad de vida convirtiéndose en una fuente de estrés significativo.

En la realización del estudio participaron 6 familias casadas residentes en la ciudad de Bogotá, con más de dos años de convivencia y que alguno de los dos miembros de la pareja se encontrara en situación de desempleo por un tiempo aproximado de dos meses y con hijos adolescentes en edades de entre 13 y 18 años de edad.

Los resultados obtenidos de esta investigación indican que: (a) la forma como una familia percibe su situación de crisis económica puede resultar amenazante y estresante para algunos, (b) la mayoría de las familias participantes en situación de desempleo permanecen unidas y brindándose apoyo mutuo (c) se van desarrollando una variedad de recursos para hacer frente a la situación de desempleo disminuyendo el malestar estresante que dificulta el apoyo, el dialogo y la comprensión entre los integrantes de la familia.

Se puede concluir que el desempleo puede llegar a ser un factor de cambio en la familia de manera positiva, porque estaría generando la movilización de los valores, creencias y recursos a nivel emocional que permitan afrontar la situación y fortalecer las relaciones, también se puede concluir que el desempleo lleva a una persona a redefinir el valor del trabajo, las personas que tienden a buscar o cuentan con el apoyo de familiares, amigos o instituciones sociales pueden manejar de mejor manera el estrés causado por la experiencia de desempleo y le dan significado a

la consecución de encontrar un puesto de trabajo apoyándose de manera material o emocional en su familia o amigos y así superar la difícil situación por la que está atravesando.

Uscategui (2010), realizó un estudio sobre los desempleados en Venezuela durante el periodo de 2000 al 2007, en el estado de Mérida, cuyo objetivo consistía en estudiar la situación laboral de la población, con el objetivo de conocer los sentimientos negativos que produce el estrés en el individuo en esta situación y preocupación constante por los recursos necesarios para subsistir.

La muestra estaba conformada por 50 sujetos de edades comprendidas entre 19 y 60 años, compuesta por 26 mujeres y 24 hombres, sin impedimentos físicos o psicológicos para realizar labores, con nivel de escolaridad diversa desde individuos sin estudio, con instrucción básica primaria, básica secundaria, técnica, universidad sin finalizar y profesionales en condición de desempleo o con empleos informales que no les ofrece seguridad laboral.

El resultado sobre la muestra arrojó que tanto las personas que se encuentran en condición de precariedad económica, en condición estresante por la inestabilidad laboral, así como el estado de salud, consideran no ha desmejorado, sin embargo una población minoritaria considera su salud regular y que han desmejorado sus actividades, porque el estrés que se produce ante la escasez del recurso económico no les permite tener una visión más amplia para mejorar su calidad de vida.

Con respecto a sus relaciones interpersonales el estudio señaló que en la mayoría de las personas la situación de desempleo no le afectaba la relación con el grupo social, porque la mayoría de la población durante el periodo libre conversa con amigos, se reúne con familiares o amigos en casa, visitan a sus amistades u otros familiares, ve televisión, visita tiendas, cocina, realiza manualidades entre otras, teniendo en cuenta que las costumbres de los latinoamericanos incluyen ampliar su núcleo familiar y estas actividades permiten su integración.

La discusión concluye con la relación positiva existente entre empleo precario y desempleo con respecto a la salud física y mental, particularmente por la generación de enfermedades como estrés, ansiedad y depresión que de intensificarse puede dar lugar al fenómeno de trabajador desalentado a raíz del cual la persona disminuye su actitud ante la

búsqueda de empleo para mejorar su calidad de vida; sin embargo su grupo social no necesariamente se desmejora para el individuo en condiciones de desempleo.

Planteamiento del problema

El desempleo es una realidad del mundo capitalista moderno que implica factores económicos, sociales y del mercado laboral, los cuales se acompañan de variables causales o moderadoras de naturaleza psicológica. A nivel económico, el desempleo implica un desmejoramiento de la capacidad de consumo y desarrollo de un país; en cuanto a factores sociales este fenómeno genera situaciones de marginación, desarraigo y alejamiento social; en cuanto al mercado laboral, el desempleo implica un desequilibrio entre las fuerzas de la oferta y la demanda de puestos de trabajo y a nivel psicológico, la carencia de trabajo genera emociones negativas y estados de estrés que pueden afectar la salud y el bienestar de los desempleados.

El desempleo es un fenómeno psicosocial que afecta a la persona que lo experimenta en su calidad de vida y en su capacidad para cubrir sus necesidades básicas; es además una situación que no solo afecta al desempleado sino a las personas que lo rodean, especialmente a su familia. La literatura sobre el tema señala que el desempleo genera estrés y sentimientos de inseguridad, desesperanza, depresión, ansiedad e impotencia, lo cual repercute en la salud física y mental de la persona que lo sufre (Agullo et al. 2001).

Actualmente en Colombia el desempleo afecta de manera desproporcionada a los jóvenes y a las mujeres, frente a la de desocupación en los hombres con edades que superan los 25 años, sin embargo una gran parte de las personas que dicen estar ocupadas se encuentran realizando trabajos informales en la que no tienen ninguna cobertura ni en salud, ni menos en seguridad social futura, y la productividad suele ver reducida las oportunidades en el mercado.

Para la ciudad de Bogotá, las cifras de desempleo son menores a comparación con las demás ciudades metropolitanas del país, ya que las cifras que arroja el DANE en su boletín trimestral de prensa informa que la tasa global de participación fue del 64,1% la de ocupación (actividades particulares) del 58,2% y de desempleo del 11,1% frente a la registrada para el mismo periodo del año anterior enero de 2013 y disminuyendo un 1% (12,1%).

Distribución porcentual de la población ocupada

Total de 13 áreas metropolitanas

Noviembre 2013- enero 2014

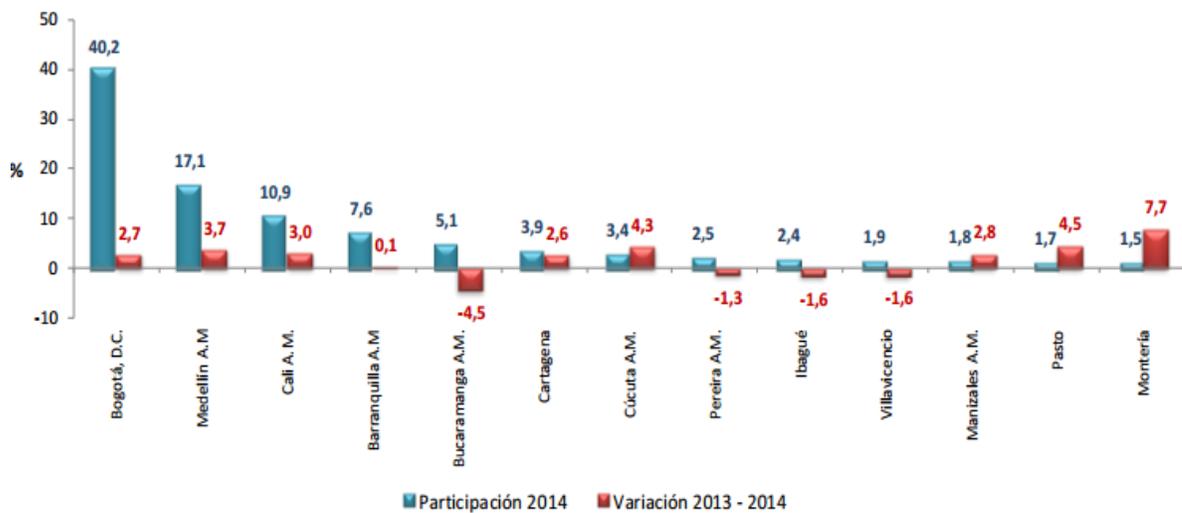


Figura 2. Distribución porcentual de la población ocupada en un Total de 13 áreas metropolitanas. Noviembre 2013- enero 2014 (DANE, 2014)

Sin embargo, la situación de desempleo es un estado que preocupa teniendo en cuenta que en las personas son vistas y reconocidas de acuerdo a su situación económica, toda vez que la confianza en sí mismo se deteriora y priva al individuo de conocimientos, de compartir socialmente experiencias, crear identidad propia y genera insatisfacción para cubrir sus necesidades fundamentales (Jahoda, 1987), ya que además no son reconocidos como un factor de mantenimiento económico para sostener otras áreas en la vida (Díaz, Godoy & Stecher, 2005) citado por Bárcena (2010), en su contexto social tiene un efecto negativo en la salud, disminución del bienestar e incluso llevando a aparecer en las personas ideaciones o conductas suicidas.

Por lo que no todas las personas experimentan las mismas reacciones físicas y psicológicas ante la condición de desempleo. Las diferencias individuales que se observan en la forma de reaccionar ante esta situación dependen de la valoración que cada persona realice sobre esta experiencia y de los recursos que posea para hacerle frente (Selye, 1960). Las respuestas de un individuo ante el desempleo también pueden estar determinadas por situaciones internas y/o externas y por diferentes disposiciones relacionadas con factores temperamentales o de

personalidad. Las estrategias de afrontamiento utilizadas frente al desempleo contribuyen a una adaptación exitosa o inexitosa ante esta situación, lo cual se asocia de manera positiva o negativa con la salud del individuo.

Formulación del problema

Teniendo en cuenta la situación actual de desempleo en Colombia, específicamente hablando de la ciudad de Bogotá, junto con la revisión teórica y empírica de las investigaciones realizadas en otros contextos sobre el tema del desempleo y los problemas de salud que causa esta situación ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos básicos de afrontamiento al estrés y las condiciones de salud general en una muestra de adultos desempleados de la ciudad de Bogotá con más de tres meses en situación de desempleo?

Subproblemas

Como subproblemas relacionados con la presente investigación, se plantean los siguientes:

1. ¿Cuál es el estilo de afrontamiento predominante en la muestra de adultos desempleados seleccionados?
2. ¿Los estilos de afrontamiento positivos son más frecuentes en los hombres que en las mujeres?
3. ¿Los estilos de afrontamiento negativos son más frecuentes en los hombres que en las mujeres?
4. ¿Cuál es la condición de salud en que se encuentran los desempleados después de un periodo de tiempo mayor a 4 meses?
5. ¿Cuál es la condición general de salud en los desempleados que superan la edad de los 35 años?
6. ¿Cuál es la condición de salud general en los que se encuentran los participantes desempleados al utilizar los estilos de afrontamiento positivos (Focalización solución del problema, Reevaluación positiva, Búsqueda de apoyo social)
7. ¿Cuál es la condición de salud general en la que se encuentran los participantes desempleados al utilizar los estilos de afrontamiento negativo (autofocalización negativa y evitación)

Formulación de hipótesis

H1: No existe un único estilo de afrontamiento que los participantes empleen como recurso ante la situación de desempleo.

H2: Los participantes del sexo masculino utilizan más los estilos de afrontamiento positivos (FSP, REP, BAS) ante la situación de desempleo en comparación con los participantes del sexo femenino.

H3: Los participantes del sexo masculino utilizan más los estilos de afrontamiento negativos (AFN, EVT) ante la situación de desempleo en comparación con los participantes del sexo femenino.

H4: La condición general de salud de los participantes se deteriora a medida que aumenta el periodo de desempleo hacia los (4) meses.

Ho. La condición general de salud de los participantes no se deteriora a medida que aumenta el periodo de desempleo.

H5: Los participantes en situación de desempleo con edad mayor a 35 años presentarán mayor deterioro de su salud

Ho. Los participantes en situación de desempleo con edad mayor a 35 años, no presentarán mayor deterioro de su salud.

H6: Los participantes desempleados que utilizan los estilos de afrontamiento positivo (Focalización solución del problema FSP, Reevaluación positiva REP, Búsqueda de apoyo social BAS) presentarán mejores condiciones de salud

H7: Los participantes desempleados que utilizan los estilos de afrontamiento negativos presentan mayor deterioro de su salud (autofocalización negativa AFN y evitación EVT).

Objetivos de la investigación

Conocer la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés de las personas y los síntomas de salud general que se presentan al experimentar una situación de desempleo mayor a tres meses.

Objetivos específicos.

1. Identificar las diferentes estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas en las personas desempleadas en el ámbito de la salud.
2. Identificar los síntomas de salud predominantes entre los desempleados con más de tres meses en esa condición, que se encuentran ubicados en la ciudad de Bogotá.
3. Determinar si las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por los desempleados presentan un efecto amortiguador significativo en la salud de los mismos.
4. Establecer si los estilos de afrontamiento cambian al aumentar el tiempo en situación de desempleo
5. Analizar si existe una moderada relación entre los estilos de afrontamiento y la condición general de salud de los desempleados.
6. Conocer si los participantes de sexo masculino presentan mayor deterioro en su salud con respecto a las mujeres en esta misma situación.

Justificación

El desempleo actual en la ciudad de Bogotá, es una situación importante en la vida de un individuo que se encuentre atravesando por esta experiencia, siendo cada vez más frecuente esta situación en las ciudades y que afecta de manera desproporcionada a los jóvenes y a las mujeres, con una mayor tasa de desempleo en comparación con la tasa de desempleo de los hombres y a la vez experimentada por periodos cada vez mayores de desempleo en esta población.

Por cuanto la tasa de desempleo aumenta, está implícito que la tasa aumenta más que el probabilidad de estar empleado por más tiempo y para completar muchas personas que se encuentran empleadas realizan actividades informales o en empresas pequeñas que no ofrecen garantías y oportunidades de crecimiento personal.

Dentro de las investigaciones que se han realizado sobre la temática del desempleo y el impacto en la salud, pocos estudio se ha realizado en Colombia y específicamente en la ciudad

de Bogotá, teniendo en cuenta que esta es la ciudad capital y aún se desconoce el impacto que tiene esta situación en la población que actualmente por su edad se encuentran económicamente activas para participar en el mercado de trabajo, por lo tanto es interesante conocer el entorno emocional y social en que se desenvuelven y que los llevan a adoptar estilos de afrontamiento que producen un buen o mal estado en la condición general de salud, al no participar laboralmente.

También pretende dar un aporte a las investigaciones realizadas en otros países de Latinoamérica que han realizado investigaciones que muestran el impacto en la salud que produce en las personas desempleadas tanto a nivel personal como en su entorno social, para lo cual esta investigación ha realizar resulta pertinente para el diseño de políticas saludables en nuestro país, ya que es conveniente se apoyen en los aportes investigativos para el mejoramiento de la calidad de vida de la población colombiana.

Por cuanto esta es una problemática social común, podemos identificar algunos factores que ocurren naturalmente sin que haya intervención en el proceso investigativo y nos permiten conocer el impacto emocional y la difícil situación del desempleado, como afronta la situación así como el desconocimiento sobre la importancia de la participación que tiene las demás personas frente a este fenómeno y el impacto social que ocasiona el atravesar por esta experiencia.

Metodología

Tipo de estudio.

Se trata de un estudio descriptivo-correlacional porque se ha definido en la búsqueda de relación entre tres variables y en qué medida una variable afecta otra cuando se realiza correlación entre las variables, en los estilos de afrontamiento al estrés y síntomas de salud general,

El estudio está determinado como transaccional o transversal debido a que el propósito de esta investigación es describir variables y analizar su incidencia en un número de sujetos desempleados en determinado momento y en un tiempo único.

Se ha seleccionado el diseño de investigación no experimental, debido a que las variables formuladas son hipotéticamente reales y lo que se procura es observar la situación como se muestra en la realidad, sin entrar a manipular ninguna variable, ni exponer a ninguno de las personas evaluadas (Sampieri, Fernández & Baptista, 2010).

Con la problemática existente se puede observar como suceden los fenómenos en su estado natural y los diferentes mecanismo tanto personales, como sociales que alteran la salud, tanto física, cognitiva, como emocional de un individuo y se da importancia al método científico no solamente porque describe los conceptos o fenómenos, sino porque su interés se centra en explicar las condiciones en que se presentan o por cuales variables se relacionan.

Variables

Variable socio-demográfica.

Para el estudio se tomaron en cuenta las siguientes variables socio-demográficas.

1. Edad: El cuestionario incluye en un campo la explicación de la edad del sujeto y se estimaran en términos de máximo, en mínima y en media, con edad superior a 25 años.
2. Sexo: Hombres - mujeres
3. Estado civil: soltero, casado, divorciado, viudo, unión libre
4. Nivel educativo: bachillerato, técnico, profesional.
5. Estrato económico: se organizó de acuerdo a tres tipos según fuera bajo, medio, alto.
6. Tiempo de desempleo: se describe en el cuestionario el espacio para el tiempo (no menor a 3 meses)
7. Número de hijos: se solicita en el cuestionario colocar el número de hijos.

Variable 1.

Duración del desempleo

Variable 2.

Estilos de afrontamiento

Definición conceptual.

Esta variable definirá que estilo de afrontamiento utilizan las personas para atravesar la situación de desempleo.

Definición operacional.

Para la obtención de datos se le solicitará 60 participantes desempleados que de manera voluntaria diligencien individualmente el cuestionario de Afrontamiento de Estrés afrontamiento (CAE) que está compuesto por 42 ítems (ver anexo 1), este cuestionario mide los siete estilos de afrontamiento, organizando los ítems de la siguiente forma:

Focalizado en la solución del problema (FSP):	1, 8, 15, 22, 29, 36.
Autofocalización negativa (AFN):	2, 9, 16, 23, 30, 37.
Reevaluación positiva (REP):	3, 10, 17, 24, 31, 38.
Expresión emocional abierta (EEA):	4, 11, 18, 25, 32, 39.
Evitación (EVT):	5, 12, 19, 26, 33, 40.
Búsqueda de apoyo social (BAS):	6, 13, 20, 27, 34, 41.
Religión (RLG):	7, 14, 21, 28, 35, 42.

Variable 3.

Estado de salud general

Definición conceptual.

Esta variable describe los síntomas de depresión, somatización, ansiedad y disfunción social que en las últimas semanas el participante desempleado haya padecido con respecto a su salud general por efectos ambientales y deterioro en la salud mental (Warr, 1987, citado por Peiro et al. 1996).

Definición operacional.

Para medir esta variable se utilizará el Cuestionario General de Salud (GHQ-12) compuesto por 12 ítems (ver anexo 4) puesto que es una herramienta que ha sido efectiva para valorar el estado de salud en la población en general y muy recomendado para ser utilizado en encuestas de salud. Para la valoración con la participación de 60 personas desempleadas de manera voluntaria e individual. Es una escala tipo Likert que muestra síntomas de salud durante el último mes diseñado para evaluar bienestar psicológico, síntomas emocionales o trastornos mentales.

Diseño.

El diseño utilizado en la presente investigación es de tipo no experimental transversal descriptivo correlacional, teniendo en cuenta que los datos se han tomado sin la manipulación de ninguna de las variables, observando los fenómenos en su estado natural. La recolección de la información corresponde al momento que se presenta la situación, en tiempo real que permita describir y analizar la relación entre las variables, esta investigación se realiza sobre los estilos de afrontamiento que asumen los desempleados y la condición generales de salud manifestada por los individuos.

Participantes.

La muestra de participación de esta investigación será constituida por desempleados, que no realizan ninguna otra actividad económica, residentes en la ciudad de Bogotá, compuesto por (32) mujeres y (28) hombres, que acuden a empresas temporales en busca de empleo, así como personas voluntarias que se encontraban en situación de desempleo para el tiempo de realización de la investigación.

Se explicará a los participantes que el diligenciamiento de los cuestionarios es voluntario y no está vinculada con ningún tipo de servicio para empresas temporales, para la conformación de participación se tuvo en cuenta especialmente el tiempo de desempleo descartando menores a tres meses y personas que tuvieran menos de 25 años, así como las personas que se encontraran laborando de manera informal. Antes de la entrega de los cuestionarios previamente se realiza la entrega del consentimiento informado debidamente firmado por el participante (ver anexo).

Los criterios de inclusión para la muestra sería de

1. Desempleados con más de 3 meses
2. Edades entre 25 y 45 años
3. Lugar de residencia en la ciudad de Bogotá

Procedimiento para aplicación de cuestionarios

La presente investigación se llevó a cabo bajo los siguientes pasos para realizar la aplicación de los cuestionarios.

1. Búsqueda de los instrumentos que midieran las variables de interés a ser investigadas, para lo cual se eligieron dos instrumentos: El cuestionario de Afrontamiento del estrés y el Cuestionario de salud general GQH-12, por cuanto las categorías de ambos cuestionario miden las variables motivo de investigación.
2. Adaptación de la escala Cuestionario de Afrontamiento del estrés, (ver anexo 2) debido a que la escala de estilos de afrontamiento del estrés no está adaptada para el contexto colombiano lo que podía dificultar su comprensión, por lo que se procedió a la revisión de cada uno de los ítems y se adaptaron al lenguaje comprensivo; sin embargo el cuestionario de salud general GHQ-12 (Anexo 4) ya ha sido utilizada en Colombia en investigaciones anteriores.
3. Validación de la adaptación del instrumento. En esta etapa se solicitó la colaboración de tres jueces que evaluaran si la adaptación del instrumento conservaba la condición de la versión original (ver anexo 2) y que fuera claro el lenguaje para la población colombiana. Por lo que los jueces validaron los cambios de algunas palabras del cuestionario Afrontamiento del estrés (CAE) fue necesario realizar una revisión previa de algunos ítems, ya que por su contenido no se consideraron claros y fueron modificados en el instrumento CAE (ver anexo 3) los ítems, 9,18,21,32 realizando los siguientes cambios:

Ítem 9: *no hice nada concreto puesto que las cosas suelen salir malas*, fue modificado por: *No hice nada concreto puesto que las cosas suelen salir mal.*

Ítem 18: *Me comporte de forma hostil con los demás* y modificado por: *Me comporté de forma desagradable con los demás.*

Ítem 21: *Acudí a la iglesia para rogar que se solucionare el problema*, y modificado por: *Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema*.

Ítem 32: *Me irrité con alguna gente* y modificado por: *Me irrité con las personas*.

4. Aplicación de la prueba piloto del instrumento: a participantes desempleados, lo que permitió determinar la adecuada redacción de los ítems al contexto colombiano: Se realizó en dos tiempos, el primero consistió en una aplicación de las pruebas piloto 10 individuos, (5) mujeres y (5) hombres que se encuentran desempleados, teniendo en cuenta que el objetivo principal de la realización del pilotaje era determinar si el contenido del instrumento era claro y que ítems resultaban confusos para los sujetos, se estimó también el tiempo necesario para diligenciar los cuestionarios, comprensión de las instrucciones, comprensión de las preguntas, para tomar acciones y corregir el procedimiento.

Instrumentos

Cuestionario Afrontamiento al Estrés (CAE).

El instrumento a utilizar es el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) (ver anexo 1) citado por Sandin y Chorot (2003), compuesto por 42 reactivos que se adaptará a la población, para enfrentar las siete dimensiones básicas de afrontamiento del estrés: factor (1) focalizado en la solución del problema, factor (2) auto-focalización negativa (AFN), factor (3) re-evaluación positiva, factor (4) expresión emocional abierta, factor (5) evitación, Factor (6) búsqueda de apoyo social y factor (7) religión, cada uno con tres escalas de valores, así:

POCAS VECES (0 a 8 puntos)

ALGUNAS VECES (9 a 16 puntos)

SIEMPRE (16 a 24 puntos)

Los 42 ítems se distribuyen así:

Factor (1) focalizado en la solución del problema: (FSP)

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema

Factor (2) auto-focalización negativa (AFN)

2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran

Factor (3) re-evaluación positiva (REP)

3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema
10. Intenté sacar algo positivo del problema
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes
31. Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor

Factor (4) expresión emocional abierta (EEA)

4. Descargué mi mal humor con los demás
11. Insulté a ciertas personas

- 18. Me comporté de forma hostil con los demás
- 25. Agredí a algunas personas
- 32. Me irrité con alguna gente
- 39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos

Factor (5) evitación (EVT)

- 5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas
- 12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema
- 19. Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc., para olvidarme del problema
- 26. Procuré no pensar en el problema
- 33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema
- 40. Intenté olvidarme de todo

Factor (6) búsqueda de apoyo social (BAS)

- 6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía
- 13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema
- 20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema
- 27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal
- 34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir
- 41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos

Factor (7) religión (RLG)

- 7. Asistí a la Iglesia
- 14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)
- 21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema

28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación

35. Recé

42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar

El instrumento se deriva del Ways of Coping Questionnaire (WCQ) fue replicado por Sandin-Cánovas (1991) versión española y la fiabilidad fue analizada a través del coeficiente alfa de Cronbach en las 7 sub-escalas las cuales variaron entre 0,64 y 0,92 (media = 0,79), teniendo en cuenta que cada sub-escala cuenta con 6 elementos considerado entre excelente y aceptable, considerando que se puede utilizar un procedimiento estadístico, es posible modificar se pueden eliminar ítems menos representativos con la respectiva validación de jueces. (Sandin, 2003).

Los valores de fiabilidad de las 7 sub-escalas según el coeficiente de Cronbach son de 0.92 para (BAS) búsqueda de apoyo social, 0.74 (EEA) expresión emocional abierta, 0.86 (RLG) religión, 0.85 (FSP) focalizado en la solución del problema, 0.76 (EVT) evitación, 0.64 (AFN) auto-focalización negativa y 0.71 (EEP) re-evaluación positiva. En lo concierne a los coeficientes alfa, las sub-escalas BAS, RLG, y FSP presentan coeficientes ≥ 0.85 siendo excelentes, las sub-escalas EEA, EVT y EEP presentan coeficientes entre 0.71 y 0.76 con un puntaje más bajo y el coeficiente 0.64 en la escala AFN.

Los sujetos valoran cada ítem del cuestionario CAE con una escala tipo Likert en la que se describe la situación en uno de los ítems y la frecuencia con la que se experimenta. Esta escala de frecuencia tiene 5 grados que van desde (o) nunca a 4 (casi siempre)

Cuestionario de Salud General (GHQ-12).

Cuestionario de Salud General (General Health Questionnaire - GHQ Goldberg), es un instrumento diseñado para evaluar síntomas emocionales y bienestar psicológico en la población general, la versión original contaba con 60 ítems, aun cuando en la actualidad existen otras versiones se ha seleccionado la versión 12 ítems versión hispana de Molina y Andrade (2002), en la que señala síntomas como disfunción social, depresión, ansiedad, en el que el participante debe describir con un rango de posibilidades desde 0=Nunca hasta 3= Siempre y que muestra

que una puntuación alta determina una mejor salud y a la que se le puntuara de forma ordinal, por lo que el puntaje más alto indicará un estado de salud con mayor número o severidad de síntomas.

Para cada factor se agruparon los ítems en dos conjuntos “bienestar psicológico” y “malestar psicológico” y se determinaron dos partes de un mismo componente (positivo y negativo) El análisis de consistencia interna utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, mostró una buena consistencia interna y validez de (0.84) (Campo & Arias, 2007, citado por Sojo, et al. 2010).

Los ítems son contestados a través de la escala tipo Likers de cuatro puntos (0-1-2-3)

El cuestionario de validación del GHQ-12 ha sido utilizado en quince países del mundo y han arrojado resultados que varían entre 83 y 85 (Goldberg et la. 1997 citado por Villa, Zuluaga, Restrepo, 2013), en la versión cubana se realizó un análisis de contenido a los ítems validado por cuatro expertos en el tema, con el fin de analizar la correspondencia de los ítems con la definición conceptual de la salud mental y se estimaron adecuados.

El GHQ-12 es un cuestionario compuesto por 12 ítems, así mismo agrupados en cuatro sub-escalas: grupo A (síntomas somáticos), grupo B (ansiedad e insomnio), grupo C (disfunción social), grupo D (depresión grave) las cuales constan de cuatro opciones de respuesta de entre 0 y 3 (Sojo, et al. 2010).

El GHQ-12 evalúa la dimensión general de la salud autopercebida por la persona, pero además distingue las sub-dimensiones Bienestar psicológico en sus ítems (1,2,5,7, 9 y 12) y los ítem malestar psicológico en los ítems (3,4,6,8,10 y 11), los cuales se distinguen así:

Ítems positivos:

1. ¿Se ha sentido capaz de concentrarse en lo que está haciendo?
2. ¿Sus preocupaciones lo han hecho perder mucho sueño?
5. ¿Se ha notado constantemente agobiado(a) y en tensión?
7. ¿Se ha sentido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?

9. ¿Se ha sentido infeliz y deprimido?

12. En general ¿se ha sentido razonablemente feliz?

Ítems negativos

3. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?

4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?

6. ¿Ha sentido que no puede sobreponerse a sus dificultades?

8. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?

10. ¿Ha perdido la confianza en usted mismo?

11. ¿Ha pensado que es una persona que no vale nada?

Esta versión considera que las puntuaciones alrededor de 13 (entre 10 y 16) pueden ser consideradas normales; por encima de estas puntuaciones se consideran altos en términos de salud general, mientras aquellos por debajo de 10 pueden ser considerados como bajos en cuanto al deterioro de la salud general.

Procedimiento.

1. Revisión de la literatura sobre el tema y antecedentes empíricos sobre el tema: Se hizo una revisión de los instrumentos utilizados para medir el afrontamiento al estrés CAE y Cuestionario de Salud General (GHQ-12) aplicados en Latinoamérica, enfatizando en Colombia, encontrando que se hay deficiencias de investigaciones sobre el tema en el contexto colombiano.
2. Selección de la población y muestra de criterios de inclusión: Las características generales para la inclusión de los sujetos a) edades superiores a los 25 años a 45 años b) tiempo mínimo de desempleo de no menos de 3 meses en adelante y c) que su nivel de escolaridad sea mínimo de bachillerato terminado. D) que vivieran en la ciudad de Bogotá.
3. Selección del instrumento: Cuestionario Afrontamiento del estrés CAE adaptado (ver anexo 3) y Cuestionario de Salud General GHQ-12 aplicado en Colombia.

4. Aplicación de la prueba: Aplicación de los instrumentos CAE Y GHQ-12. La aplicación del instrumento se realizó en tres momentos: el día uno directamente en la entrada de las instalaciones de la empresa temporal, haciendo la entrega de los dos cuestionarios simultáneamente a (20) personas que se encontraban en busca de empleo, en un segundo momento en las mismas instalaciones a (23) personas y un tercer momento, en lugares fuera de las instalaciones temporales a (17) personas habitantes de la localidad de Ciudad Bolívar que se encontraban para el momento de estudio en situación de desempleo en el salón comunal del sector de Sierra Morena, todas realizadas en horas de la mañana, hora en que se facilita el tránsito de dicha población.

Análisis de contenido.

1. Para el análisis estadísticos se utiliza el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS por sus siglas en ingles), versión 2.0, en el que se alimenta la información obtenida de los cuestionarios y la obtención de los resultados
2. Se realiza la asociación de las variables motivo de investigación, a través de la utilización del menú de tablas de contingencia, así como las variables a las que se les calculará Chi cuadrado.
3. Tabulación y análisis de los datos y de la aplicación del instrumento en donde se procede a pasar todos los datos y realizar el respectivo análisis cuantitativo.
4. Elaboración de resultados: luego del análisis de los resultados en el programa SPSS versión 2.0 se procede al análisis cuantitativo, a través de los gráficos de pastel, de barras y las tablas de resultados.
5. Elaboración de la discusión de los resultados: se realiza el análisis de cumplimiento de las hipótesis expuestas y con relación a lo planteado los objetivos de la investigación y en el marco teórico de la investigación.
6. Elaboración de recomendaciones: para ello se tiene muy en cuenta los procesos llevados a cabo en el procedimiento de la investigación

Resultados

Puntuaciones y porcentajes de las variables evaluadas

Para cumplir con los objetivos planteados se realizó un análisis socio-demográfico de la población evaluada, teniendo en cuenta los criterios de evaluación de los participantes, ya que la población fue la esperada por cuanto se buscaban personas que para el momento de la aplicación que se encontraran efectivamente en estado de desempleo, además de contar con el tiempo necesario para la colaboración y receptividad en la realizar las dos evaluaciones simultáneamente.

Se totalizaron por categorías en donde de la puntuación se obtenían los resultados posterior a la modificación de los ítems, se realizó la aplicación de la prueba a 60 sujetos en situación de desempleo, dando como resultado un número de hombres del 46% (n=28) y de mujeres del 53% (n=32). La media muestral de la edad fue de 32 años con una desviación estándar de 4,9 y el rango de edad entre 25 a 45 años.

Tabla 1

Edad de los participantes

Mínima	Máxima	Media
25	45	32

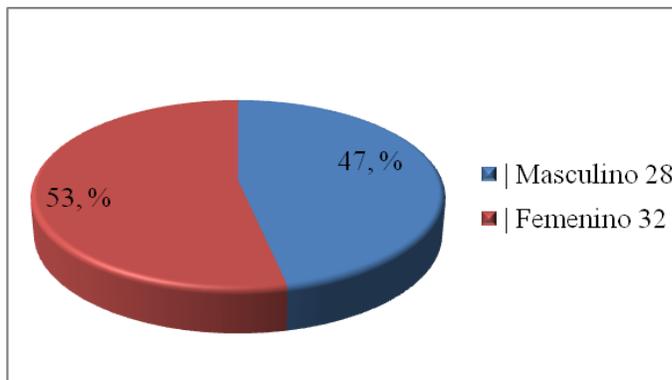


Figura 3. Porcentaje de participación de acuerdo al sexo

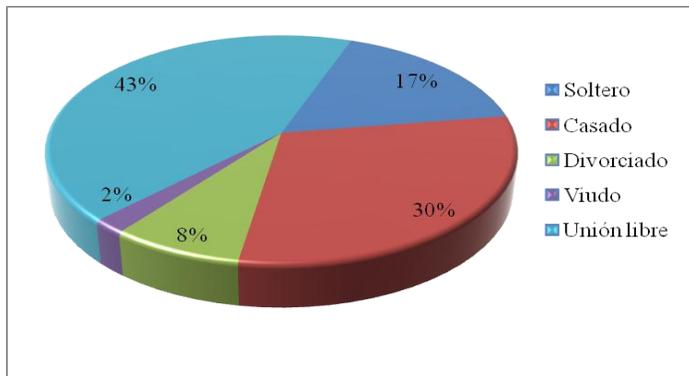


Figura 4. Estado civil de los participantes en porcentaje.

Con relación al estado civil de los sujetos del 100%, el 17 % (n=10) de los sujetos afirman estar solteros; el 30% (n=18) de los sujetos se encuentran casados; un 8% (n=5) se encuentran divorciados; un 1% (n=1) declaro estar viudo y un 43% (n=26) informaron encontrarse en unión libre.

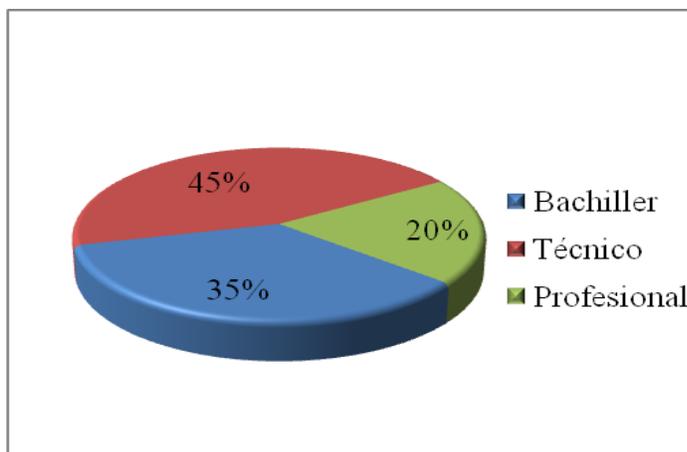


Figura 5. Porcentaje del nivel de educación de los participantes.

En Cuanto al nivel de educación de la muestra, se destaca que el 100% de la población posee estudio. Un 35% de los sujetos (n=21) solo posee instrucción básica secundaria (bachillerato); un 45 % de los sujetos (n=27) poseen educación técnica y un 20% (n=12) posee educación profesional terminada.

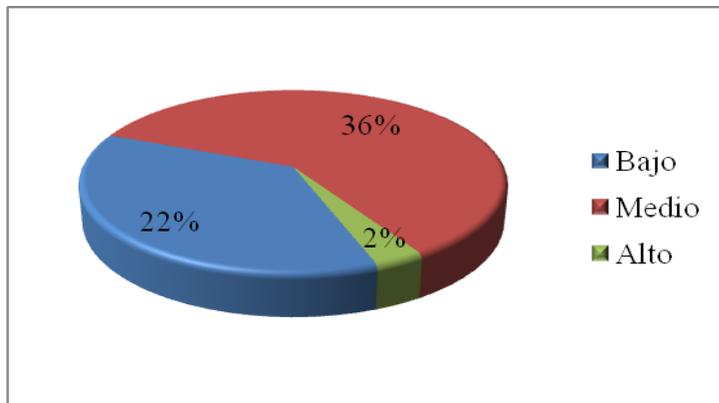


Figura 6. Porcentaje del estrato social de los participantes

El estrato social al que pertenecen los participantes en situación de desempleo, se distribuye así: un 22% de los sujetos son de estrato bajo; un 36% de participantes son de estrato medio y un 2% son de estrato alto.

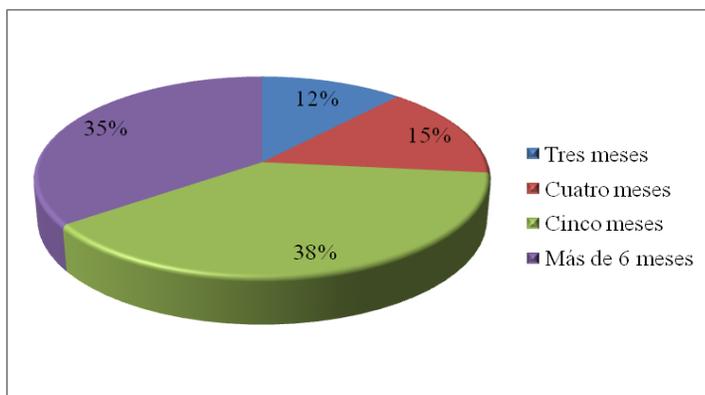


Figura 7. Porcentaje de tiempo en situación de desempleo

El porcentaje de participantes en situación de desempleo, se encuentra distribuido así: un 38% de los sujetos ($n=23$) entre cinco meses, un 35% de participantes ($n=21$) sujetos con más de seis meses, un 15% de participantes ($n=9$) con cuatro meses y un 12% ($n=7$) con tres meses de desempleo.

Se encontró también que el 86% de los participantes tienen hijos, siendo la media de 1,8. En relación con número de hijos de los sujetos evaluados se obtuvo que de un 100% de los participantes el 20% ($n=12$) sujetos no tienen hijos; el 30% ($n=18$) sujetos tienen solo un hijo; un

35% (n=21) sujetos tienen dos hijos; un 11% (n=7) tienen tres hijos y un 3% (n=2) de los sujetos tienen más de tres hijos.

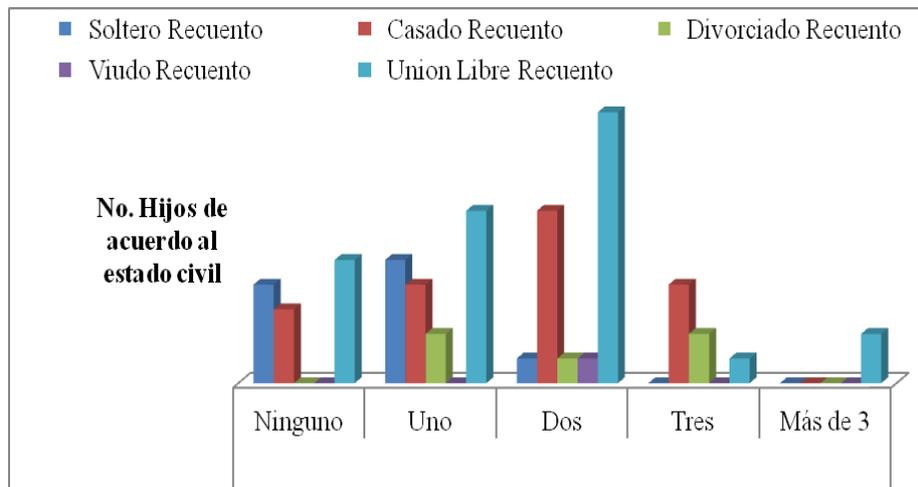


Figura 8. Número de hijos de acuerdo al estado civil

Resultado H1, no existe un único estilo de afrontamiento que los participantes empleen como recurso ante la situación de desempleo

Para la elaboración de los resultados correspondientes, se procedió a tabular la base de datos del cuestionario CAE, las respuestas obtenidas por los participantes y la puntuación se obtiene con la suma de los ítems.

Del Cuestionario de afrontamiento al estrés se desprenden siete estilos básicos: Solución focalización de problema – (FSP), ítems (1,8,15,22,29,36), reevaluación positiva – (REP), ítems (3,10,17,24,31,38), autofocalización negativa-(AFN), ítems (2,9,16,23,30,37), expresión emocional abierta-(EEA), ítems (4,11,18,25,32,39), evitación-(EVT) ítems (5,12,19,26,33, 40) búsqueda de apoyo social- BAS ítems (6,13,20,27,34, 41) y religión-(RLG) ítems (7,14,21,28,35, 42)

Cada uno con tres escalas de valores, así:

POCAS VECES (0 a 8 puntos)

ALGUNAS VECES (9 a 16 puntos)

SIEMPRE (16 a 24 puntos)

Por tal razón al tabular la información, se distribuyeron los (60) participantes en número y porcentaje de la siguiente forma:

Tabla 2

Estilos de afrontamiento de los participantes

	Pocas veces		Algunas veces		Siempre	
	No.	%	No.	%	No.	%
Focalización solución del problema (FSP)	5	8	33	55	22	37
Reevaluación. Positiva (REP)	8	13	37	62	15	25
Auto focalización. Negativa (AFN)	26	43	31	52	3	5
Expresión emocional abierta (EEA)	36	60	-	-	24	40
Evitación (EVT)	14	23	35	58	11	18
Búsqueda apoyo social (BAS)	1	2	36	60	23	38
Religión (RLG)	18	31	26	44	15	25

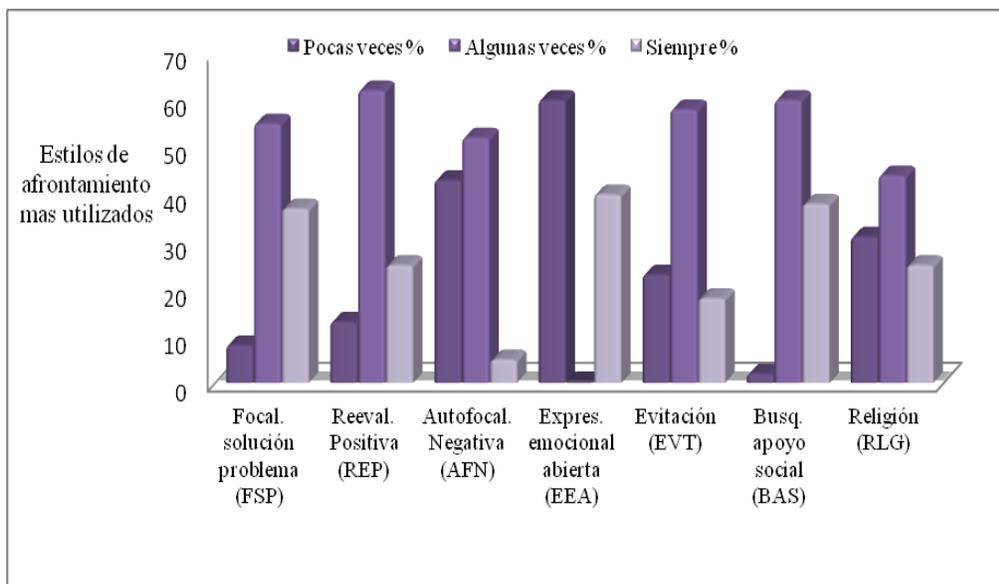


Figura 9. Estilos de afrontamiento mas utilizados

Tal como se observa en la figura 8 las puntuaciones más elevadas corresponden a las subescalas, (REP) utilizada en un 62%, (FSP) utilizada en un 55%, (EVT) en un 58% y (BAS) en un 60%, lo que sugiere que los participantes utilizan en mayor medida estos estilos de afrontamiento frente a una situación estresante, seguidos por las subescalas, (AFN) en un 52%, (EEA) en un 60% y por ultimo la (REG) en un 44%.

Por lo cual se permite establecer que teniendo en cuenta la hipótesis planteada anteriormente, los participantes no utilizan un único estilo de afrontamiento frente a la situación estresante que genera el estar desempleado.

Resultado H2. Los participantes del sexo masculino utilizan más los estilos de afrontamiento positivo (FSP – REP – BAS) ante la situación de desempleo en comparación con el sexo femenino.

Como procedimiento se elaboraron dos tablas de contingencia (tabla 3 y tabla 4) se ingresaron los datos de las variables estilos de afrontamiento positivos, cada uno respectivamente con los datos de la variable sexo de los participantes (masculino y femenino) y una tercera tabla de contingencia (tabla 5) consolidada y analizada de acuerdo a las categorías (pocas veces, algunas veces y siempre).

Tabla 3
Estilos de afrontamiento positivo de los participantes – sexo masculino

Estilos - Sexo Masculino	Pocas veces	%	Algunas veces	%	Siempre	%	No total participantes
Focalización solución del problema	2	22%	14	32%	12	39%	28
Reevaluación positiva	6	67%	13	30%	9	29%	28
Búsqueda de apoyo social	1	11%	17	38%	10	32%	28
Total	9	100%	44	100%	31	100%	

Tabla 4

Estilos de afrontamiento positivo - sexo femenino

Estilos - Sexo Femenino	Pocas veces	%	Algunas veces	%	Siempre	%	No total participantes
Focalización solución del problema	3	60%	19	31%	10	34%	32
Reevaluación positiva	2	40%	24	39%	6	21%	32
Búsqueda de apoyo social	0	0%	19	30%	13	45%	32
Total	5	100%	62	100%	29	100%	

Tabla 5

Estilos de afrontamiento consolidado por sexos

	Pocas veces	%	Algunas veces	%	Siempre	%
Hombres	9	11%	44	52%	31	37%
Mujeres	5	5%	62	65%	29	30%

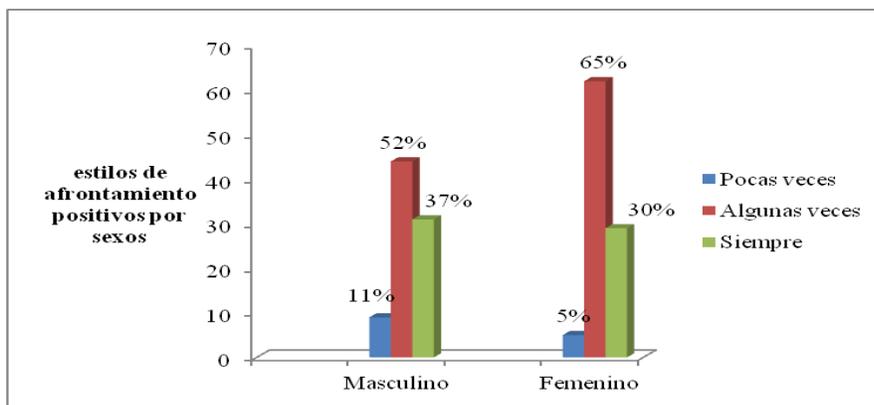


Figura 10. Porcentaje utilización de estilos de afrontamiento positivo de acuerdo al sexo

Como se aprecia en la figura 9, los porcentajes más altos se presentan en el sexo femenino en la categoría (Algunas veces) con un 65%, frente a los hombres con un 52%; sin embargo en la

categoría (siempre) los hombres tienen un porcentaje del 37% en la utilización del estilo de afrontamiento con respecto a las mujeres con un 30%.

Por lo anterior se concluye que los participantes del sexo masculino no utilizan más que los participantes del sexo femenino los estilos de afrontamiento positivo, ya que como se observa las mujeres le dan un alto uso y en una proporción similar, por lo que ambos sexos hacen uso de estos para hacerle frente a la situación de desempleo.

Resultado H3. Los participantes del sexo masculino utilizan más los estilos de afrontamiento negativo (AFN, EVT) ante la situación de desempleo en comparación con el sexo femenino.

Para obtener este resultado elaboraron dos tablas de contingencia (tabla 6 y tabla 7) con los datos de las variables estilos de afrontamiento negativos, cada uno respectivamente con los datos de la variable sexo de los participantes (masculino y femenino) y una tercera tabla de contingencia (tabla 8) consolidada y analizada de acuerdo a las categorías (pocas veces, algunas veces y siempre).

Tabla 6

Estilos de afrontamiento negativo - sexo masculino

Estilos - Sexo Masculino	Pocas veces	%	Algunas veces	%	Siempre	%	No total participantes
Auto focalización negativa - AFN	12	60%	15	48%	1	20%	28
Evitación - EVT	8	40%	16	52%	4	80%	28
Total	20	100%	31	100%	5	100%	

Tabla 7

Estilos de afrontamiento negativo - sexo femenino

Estilos - Sexo Femenino	Pocas veces	%	Algunas veces	%	Siempre	%	No total participantes
Auto focalización negativa - AFN	14	70%	16	46%	2	22%	32
Evitación - EVT	6	30%	19	54%	7	78%	32
Total	20	100%	35	100%	9	100%	

Tabla 8

Estilos de afrontamiento negativo consolidado por sexo

	Pocas veces	Algunas veces	Siempre
Hombres	20 50%	31 46%	5 36%
Mujeres	20 50%	35 54%	9 64%

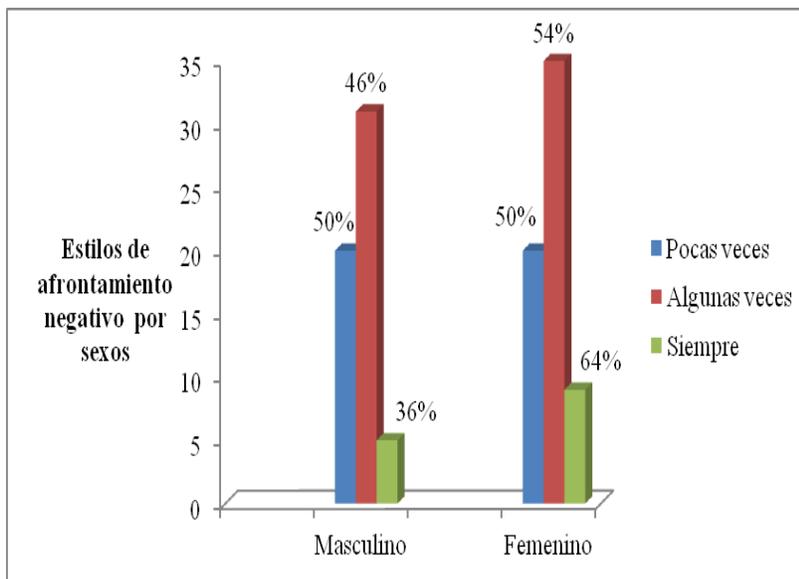


Figura 11. Porcentaje utilización de estilos de afrontamiento negativo de acuerdo al sexo

En la figura 10 se observa que la participación de los dos sexos es muy similar, por cuanto los estilos de afrontamiento negativos son utilizados por los hombres con la categoría (pocas veces) en un (36%) y las mujeres en un (31%); así como en la categoría (algunas veces) tanto los hombres (55%) como las mujeres (55%) utilizan en igual porcentaje, la categoría (siempre) en los hombres es (9%) y de las mujeres (14%)

Po lo cual se concluye que tanto los participantes del sexo masculino como los del sexo femenino utilizan en similar porcentaje los estilos de afrontamiento negativo y no existe diferencia significativa para considerar que los hombres dan mayor uso de estrategias negativas como solución a su estado de desempleo.

Tablas de contingencia y niveles de chi cuadrado de las variables evaluadas

Para efectuar el análisis de las variables a investigar se utilizó el procedimiento a través de tablas de contingencias, la cual proporciona una serie de pruebas y medidas de asociación para las tablas con doble calificación.

Las categorías de las variables se calculan a través de realizar la estadística de las tablas de contingencia, compuesta por la asociación especificando la fila y columna que se pretende analizar, arrojando como resultado un panel de medidas y estadísticos asociados para cada valor del factor de capa (o una combinación de valores para dos o más variables de control), así:

Resultado H4. Asociaciones entre la variable categorías de salud y tiempo de desempleo.

Tabla 9

Tabla de contingencia Tiempo de desempleo * Categorías de salud general

		Excelente salud general	Salud general normal	Deterioro salud general	Total	
Tiempo de desempleo	Menos de 4 meses	Recuento	5	11	0	16
		Frecuencia esperada	2,7	7,2	6,1	16,0
		% dentro de Categorías de salud general	50,0%	40,7%	0,0%	26,7%
	Más de 4 meses	Recuento	5	16	23	44
		Frecuencia esperada	7,3	19,8	16,9	44,0
		% dentro de Categorías de salud general	50,0%	59,3%	100,0%	73,3%
Total	Recuento	10	27	23	60	
	Frecuencia esperada	10,0	27,0	23,0	60,0	
	% dentro de Categorías de salud general	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

a salud general de los (60) participantes se deteriora a medida que el tiempo de desempleo aumenta, pasando a ser mayor el deterioro en un (16.9%) con un (n=23) personas cuando el tiempo de desempleo es superior a cuatro meses.

Al comprobar las variables categorías de edad y tiempo de desempleo el resultado arrojado de utilizar el cálculo del Chi cuadrado fue ($X^2 (2) = 13,88, P < .05$) por lo cual se rechaza la hipótesis nula.

Ya que si hay asociación significativa y las personas con mayor tiempo desempleados tienden a presentar deterioro de la salud general.

H5: Los participantes en situación de desempleo con edad mayor a 35 años presentan mayor deterioro de la salud

Tabla 10

Tabla de contingencia mayores 35 años * Categorías de salud general

		Categorías de salud general			Total
		Excelente salud general	Salud general normal	Deterioro salud general	
Menos de 35 años	Recuento	6	17	10	33
	Frecuencia esperada	5,5	14,9	12,7	33,0
	% dentro de Categorías de salud general	60,0%	63,0%	43,5%	55,0%
Mayores 35 años	Recuento	4	10	13	27
	Frecuencia esperada	4,5	12,2	10,4	27,0
	% dentro de Categorías de salud general	40,0%	37,0%	56,5%	45,0%
Total	Recuento	10	27	23	60
	Frecuencia esperada	10,0	27,0	23,0	60,0
	% dentro de Categorías de salud general	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Se rechaza la H_5 no hay relación entre la variable edad en personas mayores a 35 años y la categoría deterioro en la salud de los desempleados, ya que resultado de utilizar el cálculo del Chi cuadrado fue $(X^2 (2) = 2.026, P < .05)$.

Esto significa que no existe diferencia entre participantes de edad mayor de 35 años (33) y menores de 35 años (27) por cuanto ambos grupos presentan deterioro en su salud general debido a su situación de desempleo.

Resultado H6. Los participantes desempleados que utilizan los estilos de afrontamiento positivo presentarán mejores condiciones de salud

Para la asociación de las variables estilos de afrontamiento positivo (FSP, REP Y BAS) y las categorías de salud general se realizó repartiendo los participantes en dos categorías, los que reportaron estados de salud (excelente salud general y salud general normal) y los que reportaron categoría (deterioro de salud general) arrojando como resultado:

Tabla 11

Tabla de contingencia Afrontamiento positivo * Categorías de salud general

		Categorías de salud general			Total	
		Excelente salud general	Salud general normal	Deterioro salud general		
Afrontamiento positivo	pocas o algunas veces	Recuento	8	19	17	44
		Frecuencia esperada	7,3	19,8	16,9	44,0
		% dentro de Afrontamiento positivo	18,2%	43,2%	38,6%	100,0%
	Siempre	Recuento	2	8	6	16
		Frecuencia esperada	2,7	7,2	6,1	16,0
		% dentro de Afrontamiento positivo	12,5%	50,0%	37,5%	100,0%
Total	Recuento	10	27	23	60	
	Frecuencia esperada	10,0	27,0	23,0	60,0	
	% dentro de Afrontamiento positivo	16,7%	45,0%	38,3%	100,0%	

El cálculo de Chi cuadrado es de $(X^2 (2) = 0,352, P < ,05)$. lo que indica que se rechaza la hipótesis seis (H_6), por lo tanto no existe asociación entre las variables de categorías de estilos de afrontamiento positivo y la condición de salud de los desempleados.

Resultado H7. Los participantes desempleados que utilizan los estilos de afrontamiento negativo presentarán mayor deterioro en las condiciones de salud

Para la asociación de las variables estilos de afrontamiento negativo (AFN Y EVT) se categorizo la salud general repartiendo los participantes en dos categorías, los que reportaron estados de salud (excelente salud general y salud general normal) y los que reportaron categoría (deterioro de salud general), así:

Tabla 12

Tabla de contingencia Afrontamiento negativo * Categorías de salud general

		Tabla de contingencia afrontamiento negativo * Categorías de salud general				Total
		Categorías de salud general				
		Excelente salud general	Salud general normal	Deterioro salud general		
Afrontamiento negativo	Pocas o algunas veces	Recuento	6	12	15	33
		Frecuencia esperada	5,5	14,9	12,7	33,0
		% dentro de afrontamiento negativo	18,2%	36,4%	45,5%	100,0%
	Siempre	Recuento	4	15	8	27
		Frecuencia esperada	4,5	12,2	10,4	27,0
		% dentro de afrontamiento negativo	14,8%	55,6%	29,6%	100,0%
Total	Recuento	10	27	23	60	
	Frecuencia esperada	10,0	27,0	23,0	60,0	
	% dentro de afrontamiento negativo	16,7%	45,0%	38,3%	100,0%	

El cálculo de Chi cuadrado es de $(X^2 (2) = 2,287, P < ,05)$ lo que indica que se rechaza la hipótesis siete (H_7), por lo tanto no existe asociación entre las variables de categorías de estilos de afrontamiento negativo y la condición de salud de los desempleados.

Discusión

El objetivo general de la presente investigación fue identificar los estilos de afrontamiento que se utilizan los desempleados con más frecuencia frente a la situación de desempleo y si existe alguna relación entre los estilos de afrontamiento y las condiciones de salud general de las personas que experimentan esta situación. Este objetivo corresponde a una de las tendencias y objetivos en la investigación actual en el tema del desempleo señalados en el estudio meta-analítico de (McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki A, 2005, citado por Arevalo, 2013), sobre el tema de desempleo y bienestar.

A continuación se discutirán los hallazgos de la investigación con relación a las hipótesis formuladas inicialmente en el presente estudio y adicionalmente se contrastarán estos resultados con los conocimientos teóricos-empíricos sobre el tema investigado.

Con relación a la primera hipótesis que plantea este estudio que afirma que no existe un único estilo de afrontamiento, los resultados muestran que la población utiliza el estilo de afrontamiento de reevaluación positiva en mayor medida, seguido por el estilo de afrontamiento, búsqueda de apoyo social y por último el estilo de evitación ante la situación que produce experimentar la situación de desempleo; estos resultados coinciden con los resultados descritos por algunos autores respecto al impacto que tiene en las personas la sensibilidad interpersonal y el apoyo social de ayuda con los que cuenta (Sojo, et al. 2004), además de las características personales de algunos individuos, como pueden ser un alta autoestima y locus de control interno adecuados (Castanyer, 2009), que permiten a estas personas reevaluar su situación de manera positiva; sin embargo, se encuentra que un porcentaje no menos significativo de los que toman como estrategia de afrontamiento la evitación tienden a evitar pensar en metas o soluciones, se aíslan y posponen decisiones, además de no concluir tareas ya iniciadas (Hernán & Gómez citado por González, et al. 2009), actitud que les permite mantenerse al margen de los acontecimientos e impide la solución adecuada de la situación.

Con relación a la segunda hipótesis (H₂), que señalaba que los participantes del sexo masculino utilizan más los estilos de afrontamiento positivos, focalización de la solución al problema (FSP), reevaluación positiva (REP) y búsqueda de apoyo social (BAS) ante la situación de desempleo en comparación con los participantes del sexo femenino, se puede afirmar

que los resultados de la presente investigación no apoyan esta hipótesis ya que las mujeres tienden a utilizar más estilos de afrontamiento tales como Búsqueda de apoyo social (BAS) que los hombres, esta situación se puede explicar porque la mujer de hoy cumple un doble rol de trabajadora, madre/esposa de familia, dado que las mujeres de hoy se encuentra sobrecargada y poco valorada, es probable que la multiplicidad de roles genere en ellas consecuencias negativas y por ende busque el apoyo emocional y contacto social ante los sentimiento de desesperanza (Guibert, 1999, citado por Sojo et. al. 2010) por cuanto la búsqueda de apoyo social en situaciones estresantes reduce la probabilidad de desarrollar depresión (Sojo et al. 2010), lo que sugiere que actualmente las condiciones de vida han dispuesto que las mujeres cambien de roles y que el trabajo tenga para ellas un papel importante en su vida y les de identidad (Lee & Owens, 2002, citado por Sojo, et al. 2010).

Por otro lado, de los resultados encontrados se evidenció que los hombres tienden a utilizar en mayor medida la estrategia de afrontamiento focalización a la solución del problema (FSP), este resultado se puede interpretar con base en la característica que se le atribuye a los hombres de modificar o influir en las circunstancias que viven, pudiendo eventualmente disminuir el nivel de estrés percibido (Almagia, Vaccaro y de los Angeles, 2013, citado por Sojo, et al. 2010), por lo que el rol masculino tiende a asumir compromisos sociales que le confieren mayor independencia y una imagen social que exige una presentación más dinámica, fuerte y determinante (Guibert, 1999, citado por Sojo, et al. 2010).

Así mismo, la hipótesis tres (H_3) planteaba que los participantes del sexo masculino utilizan más los estilos de afrontamiento negativos, autofocalización negativa (AFN) y evitación (EVT), ante la situación de desempleo en comparación con los participantes del sexo femenino. Los resultados arrojados por el estudio (Tabla 8) permiten ver que los desempleados de ambos géneros tienen a utilizar las estrategias negativas en similar proporción, que implica el uso de estrategias de afrontamiento disfuncionales y poco adaptativas en el manejo de las emociones, lo cual puede generar estados de depresión y ansiedad (Esguerra, 2008) además las personas que suelen asumir este estilo de afrontamiento tienen menor confianza en sí mismos, se resignan y tienen sentimientos de incapacidad porque consideran que hagan lo que hagan las cosas suelen salir mal, situación que generalmente los llevar a depender de un tercero para que les ayude a resolver su situación (Contreras, Esguerra & Gómez, 2008, citado por Sojo et al. 2010).

La hipótesis cuatro (H₄) afirmaba que la condición general de salud de los participantes se deteriora al aumentar el periodo de desempleo. Frente a esta situación los resultados de la investigación confirman la suposición inicial planeada (ver tabla 9). En los resultados se observa que durante los primeros meses de desempleo tiende a presentarse un deterioro progresivo en la salud, sugiriendo que la mayor duración del desempleo afecta la salud mental del individuo: los efectos negativos sobre la salud van aumentando hasta llegar a un punto máximo que se presenta a los seis meses el punto de llegar a los seis meses. Las personas de menos de cuatro meses de desempleo presentan síntomas de deterioro de la salud distintos, ya que esta etapa es de negación y la persona se rehúsa a aceptar lo que ocurre, luego de transcurrido un tiempo se presentan sentimientos de ira, que posteriormente se convierte en depresión (Del Pozo, Ruiz, Pardo & San Martín, 2002).

La hipótesis cinco (H₅) afirmaba que los participantes en situación de desempleo con edad mayor a 35 años presentan mayor deterioro de su salud. Los resultados no apoyan esta hipótesis porque se encontró que los desempleados de todas las edades sufren similar deterioro de salud (ver tabla 10), este hallazgo corrobora las conclusiones del estudio meta-analítico de McKee-Ryan et al. 2005, citado por Arevalo, 2013), que afirma que en general el desempleo tiene efecto en la salud mental de los que experimentan esta situación adversa, causando depresión al individuo.

Dado que los desempleados de diferentes edades experimentan problemas de salud conviene analizar los posibles motivos particulares de estos problemas. Los individuos mayores a 35 años como los menores de 35 años tienen distintos tipos de compromiso, pero igualmente importantes, ya que los mayores de 35 años se encuentran usualmente casados o en unión libres y tiene mayor número de hijos; además en esta edad se atraviesa por un periodo productivo en el que la responsabilidad de mantener un hogar, criar hijos y ser útiles crean presión social (Sojo, et al. 2010); Sin embargo, los participantes menores a 35 años, aún cuando se encuentren solteros, sufren también la situación de presión, debido a que se ven afectados en su vida personal, ya que su expectativa de independencia se prolonga, encuentran dificultades para acceder a una vivienda, retrasan sus proyectos matrimoniales y de natalidad, así como la dificultad para continuar con sus estudios superiores (Espugla, Lemkow, Baltierrez & Kieselbach, 2004, citado por Sojo et al. 2010)).

La hipótesis seis (H_6) expresaba que la utilización de estilos de afrontamiento positivo [Focalización a la solución del problema (FSP), reevaluación positiva (REP), búsqueda de apoyo social (BAS)] mejoran las condiciones de salud. Los resultados de esta investigación no apoyan dicha hipótesis (ver tabla 11), debido a que muestran que no existe asociación entre los estilos de afrontamiento positivo y la condición de salud de los desempleados.

Para los autores Lazarus y Folkman (1984) citado por Sandin (2003) las respuestas de afrontamiento positivas como negativas pueden ser adaptativas, por lo menos a corto plazo: las primeras reducen el estrés y promueven la salud de la persona a largo plazo, mientras las segundas reducen el estrés pero solo a corto plazo y tienen un efecto nocivo a largo plazo.

Desde el punto de vista de Sandin y Chorot (2003) estos resultados podrían interpretarse señalando que algunas estrategias de afrontamiento son adaptativas, mientras otras no lo son y llevan al individuo a hacerle frente a la situación estresante de diferente forma para tratar de superar las demandas internas y externas, de tal forma que las estrategias de afrontamiento son un importante mediador entre la situación estresante y la condición de salud que manifiesta el individuo desempleado.

La hipótesis siete (H_7) planteaba que los participantes desempleados que utilizan las estrategias de afrontamiento negativas [auto focalización negativa (AFN) y evitación (EVT)] presentan mayor deterioro de la salud. Los resultados de la investigación no apoyan esta hipótesis ya que no se evidencia asociación entre el uso de estilos de afrontamiento negativos y deterioro de la salud general (ver tabla 12).

Los resultados encontrados en esta investigación contradicen lo que afirma la literatura acerca de que cuando un individuo afronta una situación estresante su malestar físico y psicológico puede estar mediado por el uso de estrategias negativas de afrontamiento, lo cual puede influir negativamente en su motivación para hacerle frente a la situación adversa. Los resultados arrojados por esta investigación muestran que tanto hombres como mujeres no presentan deterioro significativo en su estado de salud general, por lo que los hallazgos vinculan estos estilos de afrontamiento negativos con la salud general y la literatura sugiere que el malestar psicológico como el malestar físico, puede estar mediado por estrategias inadecuadas propiciando que las personas presenten problemas de motivación para hacerle frente a la

adversidades, es decir dirigir más el problema a través de la emoción que resolverlo focalizando el problema para darle solución (San Juan & Magallanes, 2007 citado por Sandin, 2003).

También podría afirmarse que los resultados encontrados en esta investigación contradicen los hallazgos obtenidos por Sandin (2003), quién encontró que el uso de estrategias de afrontamiento se relaciona con las respuestas no saludables al estrés.

Recomendaciones para futuras investigaciones

Con base en la revisión teórica, empírica y conceptual sobre el tema de desempleo, estrés y salud y los resultados encontrados en la presente investigación se ofrecen las siguientes recomendaciones para investigaciones futuras sobre el tema de desempleo:

1. Determinar la asociación que existe entre estrategias específicas de afrontamiento positivo y negativo a los problemas específicos de salud.
2. Determinar la asociación que existe entre el estilo de afrontamiento que utiliza un desempleado con la rapidez en la reinserción en el nuevo empleo y la calidad del nuevo empleo.
3. Dado que la tendencia mundial es encontrar mayor desempleo en la población juvenil en comparación con las otras edades, se recomienda hacer investigaciones sobre el afrontamiento por desempleo y salud focalizada en los jóvenes.

Recomendaciones prácticas

Como recomendaciones prácticas surgidas a partir de los hallazgos obtenidos en la presente investigación se sugiere:

1. Diseñar programas preventivos dirigidos a personas desempleadas con el fin de reducir los síntomas de ansiedad, depresión y estrés que se producen al atravesar por esta situación, debido a que se ha demostrado que altos niveles de estos síntomas aumentan el riesgo de una depresión mayor y reducen la capacidad de sentir placer, disminuyendo el bienestar personal y dificultando las buenas relaciones familiares.

2. Realización de talleres prácticos dirigidos a personas desempleadas sobre educación financiera, debido a que a la juventud colombiana no recibe programas para desarrollar habilidades sobre temas económicos, que permitan que cuando la persona está activa laboralmente tenga un plan de contingencia en el caso de quedar desempleado; además, nuestro sistema de seguridad social no ha desarrollado leyes que protejan de manera adecuada a las personas que atraviesan por una situación de desempleo.
3. Desarrollar estrategias de capacitación para el trabajo orientados a atender a la población desocupada y dirigida a jóvenes durante la transición de la escuela al campo laboral, en razón a que esta población no cuenta con habilidades básicas requeridas para iniciar su vida laboral
4. Desarrollo de capacitaciones para el trabajo dirigidos a poblaciones de bajo nivel educativo, de género femenino, cabezas de familia y personas con actividades laborales informales que generan baja productividad y escaso ingreso (empleos informales)
5. Teniendo en cuenta que los resultados encontrados en la anterior investigación muestran que el tiempo de desempleo disminuye la salud general, es importante que se desarrollen actividades grupales que promuevan el manejo adecuado de las emociones negativas que se generan en situación de desempleo, como la culpa, miedo, inseguridad, resentimientos, de manera que las personas autogestionen sentimientos que permitan avanzar en el diseño de estrategias para afrontar de manera adecuada la experiencia del desempleo.

Limitaciones de la investigación

A pesar de los esfuerzos que se realizaron en este estudio para desarrollar una investigación de alta calidad sobre el tema, se puede mencionar algunas limitaciones que se encontraron a lo largo de la investigación: (a) al realizar la investigación sobre desempleo en la localidad de Ciudad Bolívar, se encontró que la población en general, además de convivir con problemas de desempleo, subempleo o empleos precarios, presenta limitaciones de salud no relacionadas con la situación de desempleo, ya que estas personas viven en sectores donde los servicios primarios no son óptimos; sin embargo hipotetizar sobre estos factores es generalizarlo, debido a que los participantes presentan variables personales diferentes que no permiten concluir que hayan afectado el desarrollo de la investigación realizada.

El cuestionario de salud general GHQ-12 presenta algunas desventajas, debido a que este está diseñado para responder sobre la salud que el individuo autopercebe y el análisis de los resultados del cuestionario no permite conocer el estado de salud general a profundidad de los participantes de la investigación.

Referencia

- Agulló, T., Bernal, O., & Ovejero, A. (2001). *Trabajo Individuo y Sociedad Perspectiva Psicosociológicas sobre el Futuro del Trabajo*. Madrid: Pirámide.
- Arévalo, G., (2013). Tendencias en la investigación psicológica sobre desempleo y salud. *Revista Universidad iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología* 5(2): 17-30, diciembre 2012
- Bárcena, A. (2010). Restricciones estructurales del desarrollo en América Latina y el Caribe. *Revista CEPAL (108)* 7-28. Recuperado de <http://www.eclac.org/cgi-bin/getProd.asp?xml=/revista/noticias/articuloCEPAL>
- Barbosa, C. (2003). *Una introducción a las teorías del desempleo*. Bogotá: Editorial Oveja Negra.
- Barraza, M., & Malo, D., (2012). *Investigaciones sobre salud mental*. México: Editorial Red Durango de Investigadores Educativos A. C.
- Boltvinik, J. (2003). Conceptos y medición de la pobreza. La necesidad de ampliar la mirada. *Papeles de la Población* (038), 9-25. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed>
- Brannon, L., & Feist, F., (2001). *Psicología de la salud*. España. Ediciones Paraninfo S.A.
- Carlson, N., (1996) *Fundamentos de psicología fisiológica*. México Ediciones Pearson.
- Castanyer, O., (2009) *Enseñale a decir "NO"*. Madrid. Editorial Espasa Calpe S.A.
- Del Pozo, I., Ruiz, M., & San Martín, R., (2007) Efectos de la duración del desempleo entre los desempleados *Revista Internacional de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid* Vol.3 No.1 www.revistapsicologia.org

Echeverri, C., Santamaría, M., & Rojas, N. (2003). *La participación laboral: ¿Qué ha pasado y qué podemos esperar?*. Bogotá.

Fernández, M., (2011). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. España: *Revista de la Universidad de León* p 474 Recuperado de <http://buleria.unileon.es/handle/10612/902>

González, R., González, P., & Freire, C., (2009). El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud: Diferencias entre hombre y mujeres. *Revista Universidad de la Rioja* (2) 3-10. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=205038>

Jahoda, M., (1987) Empleo y desempleo: un análisis socio-psicológico, España: Ediciones Morata

Manolete, M., (2009). De la mente a la célula: Impacto del estrés en Psiconeuroinmuno endocrinología. *Revista de psicología* 2009. (15) 2 Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=68611924008>

Martin, E., Fajardo, C., Gutiérrez, A., & Palma, D., (2007) Estrategias de afrontamiento de crisis causadas por desempleo en familias con hijos adolescentes en Bogotá *Revista: Acta Colombiana de Psicología* 2007 10 (2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79810213>

Mathus, M., (2008) Pobreza, crecimiento económico y distribución del ingreso. *Revista: contribuciones a la economía*. Recuperado de <http://www.eumed.net/ce/2008a/>

Méndez, J., (1997) *Fundamentos de Economía* . México. McGraw Hill Interamericana Editores S.A.

Moya, M. (2005). *Aplicando la Psicología Social*. Madrid: Ediciones Pirámide

Narváez, L. (2008). *Interpretación del índice de pobreza*. Bogotá: Editorial Universidad La Gran Colombia.

Oblitas, G., (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Editorial Cengage Learning (3)

Ovejero, A., (2002). Globalización, escuelas y nuevas formas de exclusión social. Revista: Dialnet. 19 P 153 – 175. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=258930>

Palmero C., & Martínez S., (2008) *Motivación y emoción*. Madrid: Editorial Mc Graw Hill
Programa Nacional de Desarrollo Urbano. (2005). *Proyecto Bogotá Cómo Vamos*. Bogotá. Formato Comunicación Diseño.

Peiro, M., & Prieto, F., (1996). *Tratado de psicología del trabajo I*. Madrid: Editorial Síntesis S.A

Peiro, M., Ovejero, J., & Prieto, F., (2007). *Tratado de psicología del trabajo I*. Madrid: Editorial Síntesis S.A

Rodríguez, F., (1998) *Introducción a la psicología*. España: Ediciones Pirámides

Robles, H., Peralta, M. (2007). *Programa para el control del estrés*: México, Editorial Pirámide.

Sandin, B., (2003) El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Redalyc* 3. (1) 141 – 157. recuperado de www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109

Sandin, B., & Chorot, P., (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE):

Desarrollo y validación preliminar. *Revista Asociación española de psicología clínica y psicopatología* 8 (1) 39-53 <http://aepcp.net/rppc.php?id=348>

Sampiere, H., Fernández, M., & Baptista, H., (2010). Metodología de la investigación . México.

Editorial Mc Graw Hill.

Sojo., V. & Guarino., L (2010). Regulación emocional como moderadora de la relación

de estrés-salud en desempleados venezolanos *Revista Psicología Conductual* 18. (2) 403 - 422. Recuperado de <http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AAarticuloId=789175>

Uscategui, M., (2010). Implicación política del desempleo y el empleo precario sobre la salud en

Venezuela periodo (2000-2007) *Revista de la facultad de medicina de los Andes* 19 (1) p 36 – 39. Recuperado de www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/31458/3/artic5

Villa, C., Zuluaga, C., Restrepo, F., Propiedades psicométricas del cuestionario de salud general de Golbertg GHQ-12 en una institución hospitalaria de la ciudad de Medellín. *Revista Avance en psicología Latinoamericana*. Colombia. 31 (3) 487-500 recuperado de revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/download/1656/2206

ANEXO 1

C A E

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés – Versión original

Nombre..... Edad..... Sexo.....
 Estado civil..... Estrato..... No. Hijos.....
 Nivel educativo: Bachiller..... Técnico..... Profesional..... Otro.....
 Tiempo de desempleo.....en meses

© 2003 B. Sandín y P. Chorot

Instrucciones: En las páginas que siguen 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 Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor indique 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 Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (*aproximadamente durante el pasado año*).

0	1	2	3	4
<i>Nunca</i>	<i>Pocas veces</i>	<i>A veces</i>	<i>Frecuentemente</i>	<i>Casi siempre</i>

Cómo se ha comportado *habitualmente* ante situaciones de estrés?

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 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 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 en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema 0 1 2 3 4

13.	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14.	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, 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 comporte 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 que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21.	Acudí a la iglesia para rogar que se solucionare 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 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 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 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

ANEXO 2

Formato validación del instrumento por expertos

VALIDACION DE ITEMS – CUESTIONARIO C.A.E

ITEM ORIGINAL	ITEM MODIFICADO	OBSERVACIONES DEL EXPERTO
Ítem 9: <i>no hice nada concreto puesto que las cosas suelen salir malas,</i>	<i>No hice nada concreto puesto que las cosas suelen salir mal.</i>	
Ítem 18. <i>Me comporte de forma hostil con los demás</i>	<i>Me comporté de forma desagradable con los demás.</i>	
Ítem 21 <i>Acudí a la iglesia para rogar que se solucionare el problema</i>	<i>Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema</i>	
Ítem 32 <i>Me irrité con alguna gente</i>	<i>Me irrité con las personas</i>	

ANEXO 3

C A E

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés - adaptado

Nombre..... Edad..... Sexo.....

Estado civil..... Estrato..... No. Hijos.....

Nivel educativo: Bachiller..... Técnico..... Profesional..... Otr

O.....

Tiempo de desempleo.....en meses

© 2003 B. Sandín y P. Chorot

Instrucciones: En las páginas que siguen 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 Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor indique 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 Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (*aproximadamente durante el pasado año*).

0	1	2	3	4
<i>Nunca</i>	<i>Pocas veces</i>	<i>A veces</i>	<i>Frecuentemente</i>	<i>Casi siempre</i>

Cómo se ha comportado *habitualmente* ante situaciones de estrés?

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 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 salir mal* No hice nada concreto puesto que las cosas suelen salir mal 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 en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
13.	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14.	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, 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 desagradable 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 que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21.	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionara 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 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 las personas	0	1	2	3	4
33.	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34.	Pedí a algún amigo 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 desahugué 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 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

ANEXO 4

Cuestionario sobre salud

Nombre..... Edad..... Sexo.....

Estado civil..... Estrato..... No. Hijos.....

Nivel educativo: Bachiller..... Técnico..... Profesional..... Otro.....

Tiempo de desempleo.....en meses

A continuación responda si ha tenido algunas molestias o trastornos y cómo ha estado su salud en las últimas semanas. Por favor, marque con una cruz la respuesta que mejor se ajusta a su situación.

A continuación responda si ha tenido algunas molestias o trastornos y cómo ha estado su salud en el último mes. Por favor, marque con una cruz la respuesta que mejor se ajusta a su situación.

	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Se ha sentido capaz de concentrarse en lo que está haciendo?	0	1	2	3
2. ¿Sus preocupaciones lo han hecho perder mucho sueño?	0	1	2	3
3. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?	0	1	2	3
4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	0	1	2	3
5. ¿Se ha notado constantemente agobiado(a) y en tensión?	0	1	2	3
6. ¿Ha sentido que no puede sobreponerse a sus dificultades?	0	1	2	3
7. ¿Se ha sentido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?	0	1	2	3
8. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	0	1	2	3
9. ¿Se ha sentido infeliz y deprimido?	0	1	2	3
10. ¿Ha perdido la confianza en usted mismo?	0	1	2	3
11. ¿Ha pensado que es una persona que no vale nada?	0	1	2	3
12. En general ¿se ha sentido razonablemente feliz?	0	1	2	3

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

Fecha: _____ de 201

Nombre del Participante _____

Sexo: Masculino Femenino

Edad _____

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Luz Marina Chaves Castellanos, de la Universidad Los Libertadores. La meta de este estudio es conocer es la relación que existe entre los estilos básicos de afrontamiento al estrés y los indicadores de salud general con más de seis meses en situación de desempleo.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en un cuestionario. Esto tomará aproximadamente 45 minutos de su tiempo. Lo que se diligencie en los formularios el investigador podrá transcribirlo de la información que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritos los cuestionarios se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Luz Marina Chaves Castellanos. He sido informado de la meta de este estudio.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 45 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Luz Marina Chaves Castellanos al teléfono 3182884278

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada si así lo requiero y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Luz Marina Chaves Castellanos al teléfono anteriormente mencionado.

Firma del Participante

