

**Andrea Azevedo da Silva**

# **RELACIÓN ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y EL DESEMPLEO**

**TRABAJO DE FINAL DE GRADO**

**Dirigido por la Dra. Montserrat Domènech Auqué**



**UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI**

**Tarragona**

**2023**

## RESUMEN

Muchos autores han realizado estudios sobre el desempleo; muchos otros han estudiado los estados de ánimo, pero muy pocos han estudiado la relación entre estas dos variables. A causa de ello, el objetivo del presente estudio fue analizar la relación existente entre estar desempleado y el estado de ánimo.

Para la realización de este estudio, se seleccionaron a 46 personas (23 empleados y 23 desempleados) con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años ( $M = 37.06$ ;  $DT = 14.36$ ).

Todos los sujetos desempleados eran participantes de un programa de orientación laboral en un centro del Camp de Tarragona, por lo que se aprovechó para analizar las expectativas, la motivación, y la satisfacción de dichos desempleados respecto al programa.

Gracias al cuestionario Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) se evaluó el nivel de los síntomas de depresión y ansiedad de los participantes en función de ser empleados o desempleados.

Por otro lado, también buscamos relacionar el estado de ánimo de los sujetos desempleados con otras variables no relacionadas con el estado de ánimo, como son: el tiempo desempleados, tener familia dependiente económicamente, el número de entrevistas realizadas, etc.

Los resultados obtenidos muestran diferencias significativas entre los síntomas presentados por desempleados y trabajadores, siendo los primeros los que presentan síntomas más alertadores de depresión y ansiedad. En estos resultados también observamos que las expectativas de los participantes de un programa de orientación laboral se cumplen y estos quedan satisfechos al finalizar el programa. Finalmente, no podemos correlacionar otras variables no relacionadas con el estado de ánimo y las puntuaciones de depresión y ansiedad de las personas sin empleo.

**Palabras clave:** desempleo, estado de ánimo, HADS

## **ABSTRACT**

Numerous authors have carried out studies on unemployment; many others have studied the state of mind, but very few have studied the relationship between these two variables. Because of this, the aim of the present study was to analyze the relationship between being unemployed and state of mind.

For this study, 46 people (23 employed and 23 unemployed) between the ages of 18 and 65 years ( $M = 37.06$ ;  $SD = 14.36$ ) were selected.

All the unemployed subjects were participants in a job orientation program at a center in Camp de Tarragona, so we took the opportunity to analyze the expectations, motivation, and satisfaction of the unemployed with the program.

The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) questionnaire was used to assess the level of depression and anxiety symptoms of the participants according to whether they were employed or unemployed.

On the other hand, we also tried to relate the state of mind of the unemployed subjects with other variables not related to state of mind, such as: time unemployed, having an economically dependent family, the number of interviews made, etc.

The results obtained show significant differences between the symptoms presented by the unemployed and workers, with the unemployed presenting the most alarming symptoms of depression and anxiety. In these results, we also observed that the expectations of the participants from a job orientation program are fulfilled, and they are satisfied at the end of the program. Finally, we cannot correlate other variables unrelated to state of mind and depression and anxiety scores of the unemployed.

**Key words:** unemployment, state of mind, HADS

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 DESEMPLEO .....</b>	<b>5</b>
1.1.1 <i>¿Qué es el desempleo?.....</i>	5
1.1.2 <i>Tipos de desempleo .....</i>	5
1.1.3 <i>Desempleo en la actualidad .....</i>	6
1.1.4 <i>Causas del desempleo.....</i>	7
1.1.5 <i>Consecuencias del desempleo .....</i>	8
<b>1.2 ESTADO DE ÁNIMO .....</b>	<b>9</b>
1.2.1 <i>¿Qué es el estado de ánimo?.....</i>	9
1.2.2 <i>Diferencia entre estado de ánimo y emoción .....</i>	9
1.2.3 <i>¿Cómo se originan los estados de ánimo? .....</i>	10
1.2.4 <i>Depresión.....</i>	10
1.2.5 <i>Ansiedad .....</i>	12
<b>1.3 RELACIÓN ENTRE ESTADO DE ÁNIMO Y DESEMPLEO .....</b>	<b>12</b>
<b>2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS .....</b>	<b>17</b>
<b>2.1 OBJETIVO GENERAL .....</b>	<b>17</b>
<b>2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3 HIPÓTESIS.....</b>	<b>17</b>
<b>3. METODOLOGÍA.....</b>	<b>18</b>
<b>3.1 MUESTRA .....</b>	<b>18</b>
<b>3.2 INSTRUMENTOS.....</b>	<b>19</b>
<b>3.3 PROCEDIMIENTO .....</b>	<b>20</b>
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>22</b>
<b>4.1 ANÁLISIS DE UN PROGRAMA DE ORIENTACIÓN.....</b>	<b>22</b>
4.1.1 <i>Iniciando el programa .....</i>	22
4.1.2 <i>Cursando el programa.....</i>	23
4.1.3 <i>Finalizando el programa .....</i>	24
<b>4.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA HADS .....</b>	<b>26</b>
4.2.1 <i>T de Student.....</i>	26
<b>4.3 CHI CUADRADO .....</b>	<b>30</b>
<b>5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>34</b>
<b>6. REFERENCIAS .....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXO I: CUESTIONARIO ONLINE .....</b>	<b>39</b>

# 1. INTRODUCCIÓN TEÓRICA

## 1.1 DESEMPLEO

### 1.1.1 ¿Qué es el desempleo?

Muchas personas a lo largo de la historia han intentado definir el término «desempleo», pero las múltiples orientaciones (económicas, políticas, sociales, etc.) han hecho que sea complicado llegar a un consenso.

En este trabajo, la palabra desempleo incluirá «a todas las personas por encima de una determinada edad que en el período de referencia estaban: a) sin trabajo, es decir, no trabajaban por cuenta ajena ni por cuenta propia, b) disponibles para trabajar en la actualidad, es decir, disponibles para un trabajo por cuenta ajena o por cuenta propia, c) buscando trabajo, es decir, actuando para encontrarlo» (Pugliese, 2000).

En este sentido, diremos que una persona desempleada no es solo una persona sin trabajo, sino que también es una persona que quiere y busca un empleo.

### 1.1.2 Tipos de desempleo

En primer lugar, se entiende por desempleo friccional aquel «resultante del tiempo necesario para emparejar a los trabajadores con los puestos de trabajo» (McConnell y Brue, 1997). Se trata de trabajadores que buscan un empleo mejor o personas que se incorporan al mercado laboral y que están desempleados voluntariamente (un corto plazo) mientras buscan un trabajo con buen salario y ajustado a sus formaciones. De acuerdo con Ramos (2015), este desempleo es inevitable, breve (periodos inferiores a seis meses) y bueno y deseable para que la economía funcione y sea dinámica.

En cuanto al desempleo estructural, para Yarce (2000), acontece cuando el número de personas que desean trabajar es superior al número de puestos de trabajo disponibles en el mercado de trabajo. Los periodos más largos de desempleo se explican con el desempleo estructural.

En lo que a desempleo cíclico o coyuntural se refiere, «es desempleo unido a las fluctuaciones del ciclo económico. Aparece cuando la demanda agregada es insuficiente para alcanzar la producción potencial» (Mayorga, 2005). Cuando la producción cae, la actividad económica se desacelera y se genera menor demanda de trabajo, provocando paro involuntario.

En cambio, para Ramos (2015), el desempleo estacional, es aquel que cambia en función de la época del año. Suele afectar más a algunas regiones que a otras, ya que son trabajos dependientes de factores climáticos o estacionales.

Seguidamente, encontramos el desempleo voluntario, que resulta de trabajadores que no están dispuestos a aceptar trabajos con salarios y cualificaciones inferiores a las que tuvieron anteriormente. Jordana (1928), dividía el desempleo voluntario «por parte del obrero (abandono voluntario del trabajo, despido por mala conducta, huelga) o por parte del patrono (lockout).»

Contrario a este, el desempleo involuntario indica que, pese a la disponibilidad de los trabajadores, hay poca demanda en el mercado laboral y, por tanto, no se puede ofrecer empleo a todos los demandantes. «Por causas subjetivas físicas (enfermedad, accidente, invalidez, vejez), por causas subjetivas profesionales (ineptitud, ignorancia), por causas subjetivas morales (mal carácter, vicios, condena), por causas objetivas normales en la industria (mala organización del mercado del trabajo, industrias de temporada, industrias de actividad intermitente, alternativas normales en la demanda) o por causas objetivas anormales (crisis transitorias generales, crisis de transformación, crisis de extinción)» (Jordana, 1928).

### **1.1.3 Desempleo en la actualidad**

Para Izquierdo y Regil, (2006), para analizar el funcionamiento del mercado laboral, diferenciaremos entre el componente a largo plazo y los movimientos a corto plazo (o cíclicos) de la tasa de desempleo dentro de unos niveles de equilibrio. «Esta tasa de paro de equilibrio es un componente fundamental a la hora de estimar el crecimiento potencial de la economía y determina el crecimiento del empleo a medio y a largo plazo.»

«Según datos de Eurostat, para el tercer trimestre de 2017 en la Unión Europea de los 28 (UE-28), la tasa de paro (ajustada de estacionalidad) era del 7,5 por 100. Para el caso de España, y según la misma fuente, esa cifra era del 16,8 por 100» (Arrazola et al., 2018).

Acorde con Izquierdo y Regil (2006), para poder disminuir la tasa de desempleo de la economía española, debería reducirse la escasa movilidad regional, ocupacional y sectorial.

En cuanto a los desempleados que cobran prestaciones por desempleo, el porcentaje ha incrementado en los últimos años. Contrariamente, tiende a descender la incidencia del desempleo de larga duración, lo que nos indica que se está reduciendo el componente estructural del desempleo.

Figuras sociales, como jóvenes buscando su primer trabajo o trabajadores precarios o temporales, son los que dominan el desempleo actualmente.

De acuerdo con Arrazola et al. (2018), la tasa de paro juvenil es significativamente superior a la de los adultos, lo que muestra que resulta más complicado para los jóvenes disponer de un puesto de trabajo.

Por otro lado, el desempleo juvenil en España tiene un marcado carácter femenino, dado que para las mujeres la tasa de paro se sitúa en el 26,18% en 2004, frente al 17,77% de los hombres (Molina y Barbero, 2005).

En el caso español, llama mucho la atención las elevadas tasas de desempleo en comparación a los países de su alrededor. Esta situación, tan mala, se origina en la crisis del 2007 conocida como "la Gran Recesión". Antes de esta, las tasas de paro de España y las de la UE-28 eran casi idénticas, después de esta crisis, las tasas de España aumentan y se alejan significativamente de las tasas de desempleo de la UE-28 (Arrazola et al., 2018).

#### **1.1.4 Causas del desempleo**

La complejidad del problema que genera el desempleo no nos permite abordarlo desde una perspectiva monocausal.

Según Hayek (1976), la causa principal de paro se fundamenta en la existencia de conflictos entre el reparto de la demanda de bienes y servicios y la retribución y otros recursos para producir dichos bienes y servicios.

Existe un fenómeno denominado «coexistencia de alta tasa de inflación con alto índice de paro», que nos explica que «la transición de un sistema monetario caracterizado por prolongados períodos de estabilidad, a otros de notoria variedad, provoca efectos en los esquemas institucionales» (Friedman, 2012).

La inflación es una «elevación del nivel general de precios» (Real Academia Española, f.Econ., acepción 4). Esta inflación se produce cuando la demanda aumenta más que la producción de bienes y servicios.

Otra causa que explicaría el desempleo masivo actual sería la diferencia entre la distribución del trabajo y la distribución de la demanda. Esta

diferencia solo podría corregirse «estableciendo en cada sector económico precios y salarios tales en los que la oferta se iguala con la demanda» (Hayek, 1976).

El pluriempleo es otra de las causas del desempleo actual, conociéndose este como «situación social caracterizada por el desempeño de varios cargos, empleos, oficios, etc., por la misma persona» (Real Academia Española, m). El hecho de que una persona esté pluriempleada reduce la oferta de empleo para las personas desempleadas.

Según Prieto (1981), los trabajos estacionales (albañiles, agricultores, camareros, etc.), son propensos a paro temporal.

En cuanto a los estudios de género, Prieto (1981) reveló que, en los hombres, a más nivel de estudios, menor proporción de paro. En cambio, con las mujeres, a más nivel de estudios, más proporción de paro.

Aun así, «los jóvenes que carecen de la adecuada formación y especialidad técnica tienen mayores dificultades para emplearse» (Prieto, 1981).

#### **1.1.5 Consecuencias del desempleo**

«El desempleo es un elemento que erosiona fuertemente la cohesión y estabilidad social, y que genera una fuerte insatisfacción y frustración social, no solo de quien lo sufre, sino también de la sociedad en su conjunto» (Arrazola et al., 2018).

Según Arrazola et al. (2018), como consecuencia de la existencia de persistentes y elevadas tasas de paro juvenil, las condiciones laborales y salariales que se ven obligados a aceptar los jóvenes suelen ser malas en términos relativos.

En otro orden de cosas, las nuevas tecnologías exigen un nivel de cualificación que no todos los trabajadores poseen. Este avance tecnológico influye de manera especialmente negativa a los desempleados de más de 45 años, ya que es muy complicado que vuelvan a ser contratados, puesto que deben competir con jóvenes muy bien cualificados. Esto les convierte en un colectivo susceptible a no salir de su situación de desempleo (Arrazola et al., 2018).

Numerosos estudios de González, et al. (2012), muestran que el desempleo incrementa el riesgo de inestabilidad y conflictos en los núcleos familiares con algún miembro desempleado.

Respecto a esto, Martínez y Téllez (2016) vieron que, estar en paro por mucho tiempo, acrecienta los problemas conyugales, y a veces, puede desembocar en episodios de violencia de género.

## **1.2 ESTADO DE ÁNIMO**

### **1.2.1 ¿Qué es el estado de ánimo?**

Por estado de ánimo entendemos la «disposición en que se encuentra alguien, causada por la alegría, la tristeza, el abatimiento, etc.» (Real Academia Española, s.m).

Shuare (1990), lo define como «un estado emocional general e indeterminado de la personalidad que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones.»

### **1.2.2 Diferencia entre estado de ánimo y emoción**

Pese a parecer similares y compartir ciertas características, estado de ánimo y emociones presentan diferencias significativas.

De entrada, en la reacción emocional «participan estímulos inductores que activan un sistema de respuesta y que otorgan su punto de partida» (Palmero et al., 2002).

Mientras que los estados de ánimo «no tienen un evento o estímulo claro que los ocasione, o de existir, no es claramente identificable por quien lo experimenta» (Gendolla, 2000). Según Gendolla (2002), esto es lo que le otorga al estado de ánimo su no intencionalidad, estableciendo estados difusos, de mayor duración y sin un objeto específico.

Emociones y estado de ánimo se unen cuando las primeras son tan intensas y repetitivas que generan estados de ánimo. «Una emoción puede convertirse en estado de ánimo cuando deja de focalizarse la atención en el objeto o causa emocional, quedándose sin objeto o siendo este inespecífico» (Silva, 2003).

Dicho lo anterior, Neumann (2000), demostró que «el estado de ánimo previo influye en el componente experiencial de la respuesta emocional

posterior. Es en este sentido que nuestros estados de ánimo nos predisponen, automáticamente, a tener una respuesta emocional de mayor o menor intensidad, dependiendo de la congruencia de la respuesta posterior.» Es decir, nuestro estado de ánimo intensificará las emociones congruentes a él y debilitará las incongruentes.

### **1.2.3 ¿Cómo se originan los estados de ánimo?**

Clark y Watson (1994), crearon un modelo esquemático para clasificar los factores que intervienen en los estados de ánimo. En dicho modelo, se tratan factores de temperamento y rasgos afectivos y factores exógenos.

Primeramente, están los factores referidos a temperamento y rasgos afectivos. Por rasgos afectivos entendemos las «diferencias individuales estables en la tendencia a experimentar un estado de ánimo correspondiente» (Clark y Watson, 1994). Dicho de otro modo, las diferencias individuales en la percepción de experiencias afectivas negativas o positivas contribuyen a su persistencia a lo largo del tiempo y su generalización. El término temperamento, implica que «aquellas diferencias individuales son parcialmente heredables y que en alguna medida ya están presentes desde el nacimiento. Además de incluir varios rasgos de afecto, incluye distintas características cognitivas y conductuales» (Clark y Watson, 1994).

En segundo lugar, están los factores exógenos, que son «variables situacionales o medioambientales de corta duración que producen significativa fluctuación transitoria en los ánimos» (Clark y Watson, 1994). En esta categoría entrarían eventos y actividades, ingesta de sustancias y aspectos físicos del medio ambiente (temperatura, humedad, etc.).

### **1.2.4 Depresión**

«La depresión es una enfermedad que afecta el estado de ánimo, los pensamientos y, por lo tanto, al organismo total. Es un sentimiento persistente de inutilidad, de pérdida de interés por el mundo y de falta de esperanza en el futuro que modifica negativamente la funcionalidad del sujeto» (Baena et al., 2005).

Para Suárez (1995), «la depresión es el resultado de la interacción entre las características biológicas y las vulnerabilidades fisiológicas de una persona y la frecuencia de sucesos estresantes o situaciones difíciles de superar en su vida.»

Algunos de los síntomas del trastorno depresivo mayor incluyen «sensaciones de desesperanza, insatisfacción o ansiedad, disminución o aumento del apetito, dificultad para dormir y múltiples despertares durante la noche, tener cansancio exagerado, inquietud, irritabilidad, cambios en las funciones psicomotrices, pérdida del interés, de energía y de la capacidad para el placer, sentimientos de culpabilidad, pensamientos de muerte y disminución en la concentración, encuentran difícil finalizar algunas tareas, empeora su rendimiento escolar y laboral, y disminuye su motivación para emprender nuevos proyectos» (Baena et al., 2005).

Asimismo, sus pensamientos se organizan en tres componentes: considerarse insignificantes o culpables de lo que sucede, sentirse incapaces de cambiar su situación y negar una mejora en el futuro (Suárez, 1995).

En el 50% de los pacientes, este trastorno inicia entre los 20 y los 50 años. Actualmente, la cantidad de personas deprimidas (frecuencia) y la cantidad de casos nuevos (incidencia) aumenta entre los jóvenes y disminuye entre los mayores. Es más frecuente en personas que no tienen relaciones interpersonales íntimas o que están separados o divorciados. Dicho trastorno presenta una prevalencia dos veces mayor en las mujeres (25%) que en los hombres (15%) (Fernández, 2001).

Por otra parte, existe la distimia, que es un trastorno caracterizado por un estado de ánimo deprimido que se mantiene durante la mayor parte del día y la mayoría de los días, y que no alcanza el grado de gravedad necesario para cumplir los criterios de otros trastornos depresivos (APA, 2013). Según el DSM-V (2013), las características principales del trastorno son poca energía o fatiga, baja autoestima, falta de concentración o dificultad para tomar decisiones, sentimientos de desesperanza, poco apetito o sobre alimentación e insomnio o hipersomnía.

Para diagnosticar este trastorno debe existir la presencia de ánimo deprimido la mayoría del tiempo «al menos durante dos años en adultos, y uno en niños y adolescentes.» El paciente no debe presentar síntomas que permitan diagnosticar un trastorno depresivo mayor o algún trastorno esquizofrénico y «no haber sufrido ningún episodio maníaco o hipomaníaco» (APA, 2013).

### **1.2.5 Ansiedad**

«La ansiedad es una sensación subjetiva que presentamos ante situaciones que valoramos como amenaza o riesgo, ya sea por su carácter novedoso o imprevisto, o por la intensidad del estímulo» (Schlatter, 2003). El cerebro se alerta y es el encargado de dar una respuesta adecuada ante esta situación. Lo más habitual, es que esta ansiedad se presente dentro de un grupo de síntomas donde se incluyen síntomas motores, síntomas fisiológicos o síntomas psicológicos (Schlatter, 2003).

Dicha ansiedad puede ser de dos tipos: normal o patológica. En lo que a la patológica se refiere, se produce cuando «la respuesta de alerta es desproporcionada para la situación existente, se prolonga excesivamente en el tiempo o se presenta sin un motivo aparente» (Schlatter, 2003). La ansiedad normal, en cambio, se asocia al proceso de crecimiento personal, a cambios y nuevas experiencias de la vida y al descubrimiento de la persona, de su identidad y sentido de la vida (Schlatter, 2003).

Asimismo, la ansiedad se manifiesta de dos maneras, psíquica y somáticamente. En el caso de la ansiedad psíquica, se refiere al «componente de preocupación, obsesividad, miedo, percepción de pérdida del control, etc.» (Schlatter, 2003). La ansiedad somática, por lo contrario, se refiere a las «manifestaciones corporales: palpitaciones o aceleración del ritmo cardíaco, temblor, escalofríos, hormigueos, sudoración, etc.» (Schlatter, 2003). Ambos componentes están estrechamente relacionados, la ansiedad psíquica genera la somática y viceversa.

Pasando al origen de la ansiedad, puede ser exógena o endógena. Diremos que es exógena, cuando el origen resida en un estímulo externo al individuo, como podría ser una situación estresante o el efecto de alguna sustancia. Diremos que es endógena, cuando la ansiedad sea generada por el propio individuo, ya sea dentro de un trastorno de ansiedad o debido a una disfunción fisiológica. La ansiedad endógena es principalmente somática, mientras que la exógena es más psíquica (Schlatter, 2003).

## **1.3 RELACIÓN ENTRE ESTADO DE ÁNIMO Y DESEMPLEO**

«Obtener un empleo es una expectativa social y cultural adquirida desde la infancia y desde entonces continuamente reforzada a través de las influencias de la escuela, la familia y los medios de comunicación; y cuando

el individuo logra insertarse en el mundo del trabajo, accede a un nuevo estatus y a una nueva identidad social. El desempleo interrumpe este proceso, lo que supone una serie de alteraciones en el funcionamiento cognitivo y emocional de la persona afectada» (Buendía, 1990).

Dicho desempleo modifica el autoconcepto del individuo al tener que responder ante esta situación y al pensamiento de cómo es visto por los demás. Esto le produce a la persona cierta dislocación psicológica (Buendía, 1990). Es en el momento en que se considera un desempleado más, que empieza el resentimiento, la frustración, la inseguridad, el déficit de autoestima, el sentimiento de fracaso y rechazo y el pensamiento de ineptitud (Buendía, 1990).

Varios estudios de Galatzer-Levy et al. (2010), afirman que «la pérdida de empleo tiene efectos psicológicos profundos, duraderos, y negativos que superan los efectos económicos asociados con la pérdida de ingresos.» Reiteran la idea de que pese a reincorporarse en el mundo laboral, dichos efectos psicológicos son tan persistentes que los individuos se verían afectados en cuanto a su productividad, autoconcepto, eficiencia cognoscitiva y actitud (Galatzer-Levy et al., 2010).

Según estudios transversales de Wanberg et al. (2001), los niveles de bienestar físico y psicológico en desempleados suelen ser menores que en empleados. Wanberg et al. (2001) también realizó un seguimiento de personas empleadas hasta que estas quedaron desempleadas y, los resultados muestran una disminución del bienestar físico y psicológico al quedar desempleados.

Paralelamente, una de las consecuencias más frecuentes del desempleo es la reducción de contactos sociales y el deterioro de las relaciones familiares, llegando a quedar la persona desempleada excluida por los demás y por él mismo de ciertas actividades sociales por vergüenza o falta de recursos económicos (Viney, 1985). El concepto que tiene de sí mismo la persona desempleada está estrechamente relacionado por la forma en que es visto y tratado por sus iguales.

Como se señaló anteriormente, el desempleo aumenta tensiones y conflictos familiares, por lo que también «representa una amenaza a la principal fuente de apoyo social y de relaciones estables de que dispone el individuo en nuestra sociedad, la familia» (Viney, 1985).

Como siguiente punto, debemos mencionar la perspectiva de género en cuanto al desempleo. Para las mujeres casadas, el trabajo todavía es considerado algo secundario y adicional al de su marido, siendo sus tareas principales las labores de casa y el cuidado de los hijos. Por consiguiente, el desempleo no parece producir en ellas el mismo grado de sentimiento de fracaso que en los hombres (Buendía, 1990).

En otro orden de ideas, Jahoda (1982) introdujo el modelo de privación latente, en el que analiza los beneficios del trabajo. Para él, «el trabajo nos ofrece beneficios manifiestos (relacionados con los ingresos económicos) y beneficios latentes (relacionados con la satisfacción de las necesidades psicológicas). La privación del empleo implica una privación tanto de los beneficios latentes como manifiestos, pero es la pérdida de los beneficios latentes lo que tiene un impacto negativo en el bienestar psicológico.» Más adelante, Creed y Macintyre (2001), demostraron que ambos beneficios son importantes en la situación de desempleo. Tanto los beneficios latentes como manifiestos contribuyen significativamente a la predicción de bienestar, pese a que los manifiestos son los más predictivos. También Jahoda (1982), se dio cuenta de que se producían cuatro fases psicológicas ante la pérdida de empleo. La primera de ellas es la reacción de perplejidad que siente la persona al quedar desempleada. Esta fase suele durar alrededor de una semana y en ella se producen sentimientos de desorientación, confusión y miedo, acompañados de la sensación de fracaso e incapacidad. Si la situación no se resuelve en esa primera fase, la ansiedad aparece como consecuencia de la pérdida de control sobre la situación. La segunda fase se identifica por un optimismo irreal que invade al desempleado. Este aún no ha asimilado su estado y tiene la impresión de estar “de vacaciones”. Vive su desempleo como algo temporal y aprovecha su tiempo para hacer tareas domésticas. Esta fase suele durar varias semanas. A esta fase le sigue el momento en que el individuo empieza a temer estar sin trabajo mucho tiempo. Aquí es cuando se empieza con la búsqueda de un nuevo empleo y cuando esta fracasa, el individuo se vuelve pesimista, ansioso, melancólico e irritable, apareciendo en algunos casos trastornos psicofisiológicos. Esta fase puede durar varios meses dependiendo del apoyo social y la capacidad de afrontamiento personal. Finalmente, se produce la fase de reconocimiento de la propia identidad de

desempleado, asumiendo así todas sus características psicológicas. En esta fase se agrava el fatalismo y la búsqueda de empleo se vuelve ocasional y sin esperanza de éxito, produciéndose sentimientos de fracaso personal y vacío y aislamiento.

Por otro lado, la mayoría de los trastornos relacionados con el desempleo son de índole depresiva (Buendía, 1990). «Las personas responden a la pérdida de empleo con sentimientos de inutilidad, disminución de la autoestima y angustia. También manifiestan intensa amargura, impulsos de cólera, ideas suicidas o abuso de alcohol y de tabaco» (Buendía, 1990).

De acuerdo con Buendía (1990), las personas paradas presentan más alteraciones psicológicas que las personas trabajadoras. Entre dichas alteraciones encontramos: disminución de la salud mental general y de la autoestima, aumento de estados depresivos y ansiosos, aislamiento social, dependencia, etc.

A nivel cognitivo, las personas que llevan más de un año desempleadas informan de dificultades para tomar decisiones, mayor número de errores en las conversaciones, equivocaciones en las operaciones económicas, problemas de concentración, etc. (Olmedo, 2011).

«Desde un punto de vista teórico se predice que los efectos del desempleo serán más intensos entre los que perciben el trabajo como algo atractivo, tienen altas expectativas de conseguir empleo, y están muy motivados para buscar trabajo. En este sentido, la sintomatología depresiva será mayor entre dichos desempleados y el hecho de no tener trabajo se asociará con una pobre y confusa percepción de sí mismo» (Buendía, 1990).

En otra investigación, Buendía (1990) pudo observar que, efectivamente, las personas que tienen una actitud más positiva hacia el trabajo van a sufrir con más intensidad los efectos del paro. De igual forma, observó que la baja autoestima y la apatía para encontrar trabajo estaban asociados con la duración del desempleo.

La existencia de apoyo social facilita la resolución de problemas, afirma la identidad individual y asegura el cuidado, valor y estima del sujeto (Olmedo, 2011).

En otros términos, el apoyo social se convierte en un importante factor amortiguador en la aparición de alteraciones psicológicas entre las personas en situación de paro laboral. La eficacia de dicho apoyo varía en función de

la fuente de la que proviene, siendo más beneficioso el apoyo proveniente de las relaciones de pareja. Las personas que creen tener falta de apoyo se sienten más reacias a buscar un nuevo empleo, al mismo tiempo que padecen mayor sintomatología depresiva en comparación a personas con apoyo (Buendía, 1990).

## **2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS**

### **2.1 OBJETIVO GENERAL**

El objetivo principal de este estudio es analizar la relación existente entre desempleo y estado de ánimo.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analizar si existen diferencias entre el estado de ánimo de las personas desempleadas y de las personas con trabajo activo.
- Analizar la relación entre la desocupación y otros factores no relacionados exclusivamente con el estado de ánimo, como son: las ayudas recibidas, la edad, el tener familia a cargo o no, etc.
- Analizar las expectativas que tienen y el cumplimiento o no de estas, en personas desocupadas participantes de un programa de orientación laboral.

### **2.3 HIPÓTESIS**

- Las personas desempleadas presentan mayores puntuaciones en depresión y ansiedad que las personas con trabajo activo, significando eso un peor estado de ánimo en los primeros.
- Existe una relación positiva entre factores como la edad, el género, datos socioeconómicos, familiares, etc. y desempleo.
- Las expectativas que presentan las personas participantes de un programa de orientación laboral se cumplen al este ser finalizado.

## **3. METODOLOGÍA**

### **3.1 MUESTRA**

Los criterios de inclusión para participar en estudio fueron:

- Estar desempleado en el momento de la recogida de datos.
- Dar el consentimiento para la recogida de datos.

Los criterios de exclusión para este estudio fueron:

- No entender el español, porque el cuestionario solo estaba disponible en este idioma.
- Ser menor de edad.

En este estudio participaron 46 personas, con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años ( $M = 37.06$ ;  $DT = 14.36$ ). En cuanto al género de los participantes, el 33% eran hombres y el 67% mujeres. Una de las preguntas principales fue el estar desempleado o no, donde un 50% respondió estarlo y, el 50% restante, dijo estar trabajando activamente. Las personas desempleadas seguían un programa de orientación laboral en el momento de obtener la muestra.

Las personas desempleadas que realizaron la encuesta llevan un promedio de 2.7 meses desempleados y 2.1 meses buscando trabajo, teniendo el 73% algún tipo de ayuda/subsidio por su desempleo (siendo en su mayoría la "Renta Garantizada de Ciudadanía"). De media, estas personas han ido a 2 entrevistas de trabajo y no han superado el proceso de selección en 1. En cuanto a los estudios, un 13% de las personas desempleadas encuestadas estudian en la actualidad, y el promedio de últimos estudios cursados es bachillerato. El 52% cuenta con alguien en casa (pareja, hijos, padres, etc.) con sueldo estable y el 60% tienen familia dependiente económicamente de ellos.

Estas 23 personas desempleadas se dividían en tres grupos: estar iniciando un programa de orientación laboral, estar cursando un programa de orientación laboral o estar finalizando un programa de orientación laboral. Cada grupo contaba con 5 participantes. En cuanto al grupo iniciando, las 5 participantes eran mujeres con una edad media de 42.34 años. En lo que al grupo cursando se refiere, encontramos a 3 mujeres y 2 hombres con una

edad media de 38.92 años. Por último, el grupo finalizando cuenta con 2 mujeres y 3 hombres con una edad promedio de 44.81 años.

### **3.2 INSTRUMENTOS**

Para la recogida de datos se creó un cuestionario en el programa Microsoft Forms de 38 ítems, entre los que se encontraba la escala HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), además de ítems de elaboración propia.

El Hospital Anxiety and Depression Scale o HADS (Zigmond y Snaith, 1983) de 14 ítems, es una escala diseñada para evaluar la ansiedad y la depresión (7 ítems relacionados con la ansiedad y 7 con la depresión). Tiene formato Likert de 0 a 3, siendo 0 (nunca o en absoluto) y 3 (siempre o completamente).

En cuanto a los ítems de elaboración propia, se dividen en dos categorías. La primera relacionada con datos socio demográficos de los participantes (edad, sexo, nivel de estudios, etc.). La segunda categoría se centra en su experiencia y expectativas en referencia a un programa de orientación laboral de una entidad del Camp de Tarragona. Algunas preguntas que podemos encontrar en esta categoría son: "Me ayudará a crecer a nivel personal", "He descubierto cosas que antes no sabía" o "Repetiría el programa". Podemos observar todas las preguntas realizadas en el anexo I. En el cuestionario encontramos también un grupo de ítems que conforman las fases que dicho programa de orientación sigue. Estas fases son agrupadas en módulos y después divididas en sesiones. Cada módulo busca trabajar diferentes aspectos.

De entrada, encontramos las fases correspondientes al módulo 1: el autoconocimiento. Dichas fases son "Intereses y motivaciones", "Balance competencial" y "Esferas vitales". Este primer módulo se centra en que la persona se conozca a sí misma, sus fortalezas y debilidades antes de empezar a establecer el objetivo laboral y la búsqueda de empleo.

El módulo 2 comprende las fases "Análisis del entorno socioeconómico" y "Análisis del sector y ámbito profesional diana" y recibe el nombre de Análisis del mercado de trabajo y ocupaciones. En este módulo se presenta el mercado laboral y la situación de este. También se empieza a establecer el perfil profesional del individuo.

La fase "Análisis de la ocupabilidad y definición del objetivo laboral" es el módulo 3, en el que la persona define su objetivo laboral a corto y largo plazo en función de las competencias de las que dispone y de las que puede trabajar.

El módulo 4: ejecución del proyecto profesional, es el más extenso y se descompone en "Desarrollo de competencias transversales", "Sensibilización, asesoramiento y derivación a recursos", "Capacitación digital", "Canales de búsqueda de empleo", "Herramientas de búsqueda de empleo", "Proceso de selección", "Marca personal y huella digital", "Las TIC aplicadas a la búsqueda de empleo" y "Acciones de emprendeduría". Las tareas en este módulo consisten a mejorar las competencias de la persona "transversales e informáticas", mostrar le los canales y herramientas para buscar empleo y prepararle para futuros procesos de selección.

En último lugar, tenemos el módulo 5 con las fases "Tutoría de apoyo a la inserción" y "Gestión de ofertas" llamado Acciones de prospección e intermediación con la empresa. Este último módulo es en el que se hace la búsqueda de empleo como tal. Se ayuda a la persona en la búsqueda de ofertas y en la inserción a puestos de trabajo.

Para poder recoger la muestra de datos necesaria, se recibió la ayuda de las trabajadoras (orientadoras) de un programa de orientación en una entidad del Camp de Tarragona. Ellas trabajan con individuos y con grupos de personas, y fue gracias a ellas que se pudo acceder a la muestra.

### **3.3 PROCEDIMIENTO**

En primer lugar, se diseñó el estudio en teniendo en cuenta de los criterios del "Comité Ético de investigación en personas, sociedad y medioambiente" (CEIPSA) recibiendo la referencia **CEIPSA-2023-TFG-0071**.

Una vez obtenida la aprobación del comité, se elaboró un cuestionario a través de la plataforma Microsoft Forms, plataforma con la que luego también se administró dicho cuestionario a los participantes.

Antes de iniciar el cuestionario, todos los participantes fueron informados sobre el objetivo del estudio, el carácter anónimo y confidencial de sus respuestas y la opción de abandonar el estudio en cualquier momento si así lo deseaban. Los datos se recogieron entre el mes de junio y julio de 2023.

En cuanto a los participantes trabajadores, su muestra fue recogida a través de WhatsApp. Se les envió el cuestionario a aquellas personas que aceptaron y ellos en su tiempo libre lo completaron.

En lo que a los participantes desocupados se refiere, su recogida de datos se produjo de dos maneras diferentes. Por un lado, las orientadoras del programa citaron a diferentes grupos de personas en diferentes sesiones, enviando el cuestionario por WhatsApp y completándolo en la propia sesión. Por otro lado, para los individuos que decidieron libremente participar, pero que no podían acudir a la sesión presencial, el centro les envió por WhatsApp el cuestionario y se lo autoadministraron en su tiempo libre.

### **3.4 ANÁLISIS DE DATOS**

El análisis de datos se realizó gracias al programa SPSS versión 29. Se pasaron las respuestas obtenidas en el cuestionario de Microsoft Forms al programa Excel, dónde se codificaron usando números. Este documento fue exportado a SPSS y desde ahí se analizaron los datos siguiendo los objetivos propuestos.

En primer lugar, se obtuvieron las frecuencias estadísticas de la muestra utilizada, tales como la media, la desviación típica, etc.

En segundo lugar, gracias a la prueba T de Student para muestras independientes, analizamos si las diferencias entre la puntuación total del test entre personas empleadas y la puntuación total del test en personas desempleadas eran estadísticamente significativas. También utilizamos dicha prueba para comprobar en qué ítems concretos del test se producían diferencias y en qué ítems no.

Finalmente, se utilizó Chi Cuadrado para identificar alguna relación entre el nivel de síntomas de ansiedad y depresión de los encuestados y las diferentes variables estudiadas.

## 4. RESULTADOS

### 4.1 ANÁLISIS DE UN PROGRAMA DE ORIENTACIÓN

#### 4.1.1 Iniciando el programa

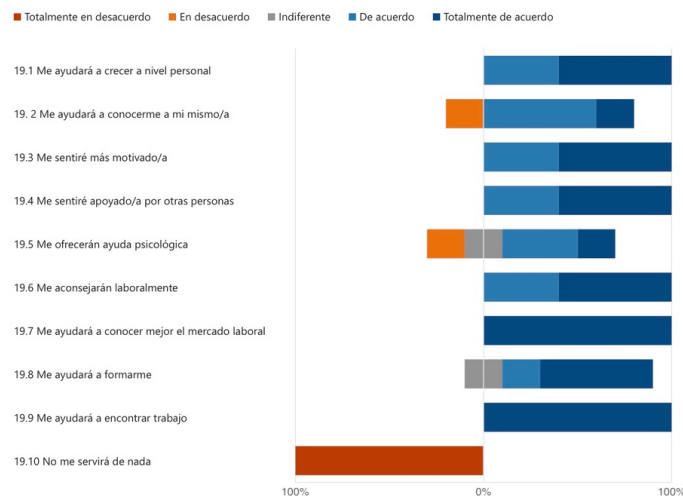
En primer lugar, como observamos en la Figura 1, la gente encuestada que se encuentra iniciando el programa, obtiene los siguientes resultados:

Por un lado, observamos que empiezan el programa mostrando altas expectativas en cuanto a crecimiento personal, motivación, apoyo grupal, consejo laboral, conocimiento del mercado laboral y ayuda para encontrar trabajo.

En cambio, muestran bajas expectativas para conocerse a sí mismo u obtener ayuda psicológica.

**Figura 1**

*Likert de expectativas de inicio del programa*



Otro punto investigado fue la motivación respecto a las diferentes fases del programa (ver Figura 2), los resultados obtenidos en el grupo de sujetos iniciantes son los siguientes:

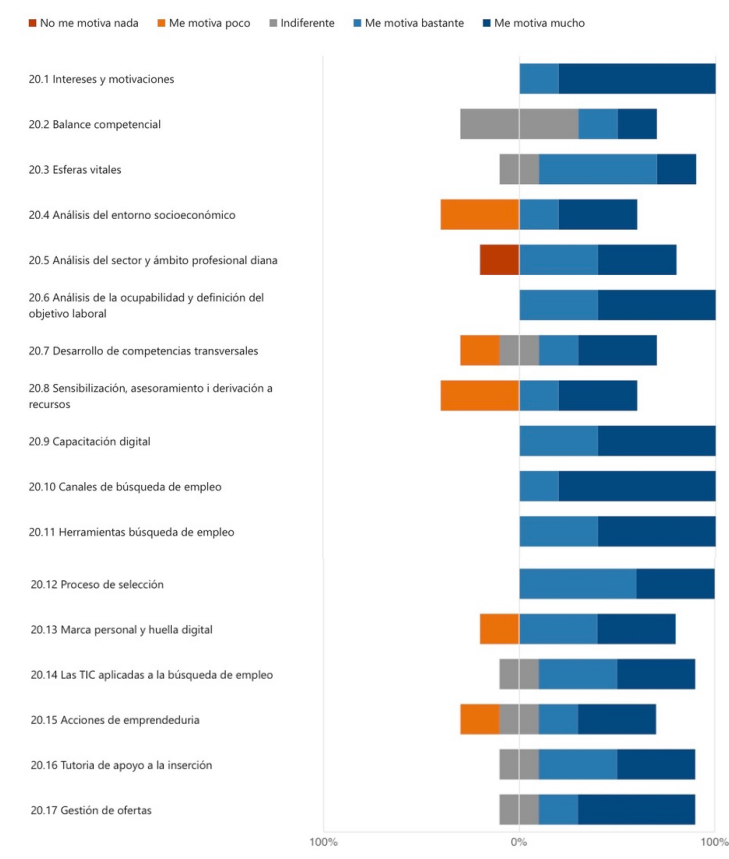
Las fases que producen más motivación son intereses y motivaciones, análisis de la ocupabilidad y definición del objetivo laboral, capacitación digital, canales de búsqueda de empleo, herramientas de búsqueda de empleo y proceso de selección.

Por otro lado, las que menos motivan a los encuestados son el análisis del entorno socioeconómico, el análisis del sector y ámbito profesional diana, el

desarrollo de competencias transversales, la sensibilización, asesoramiento y derivación a recursos, la marca personal y huella digital y las acciones de emprendeduría.

**Figura 2**

*Likert de motivación hacia las fases del programa*



#### **4.1.2 Cursando el programa**

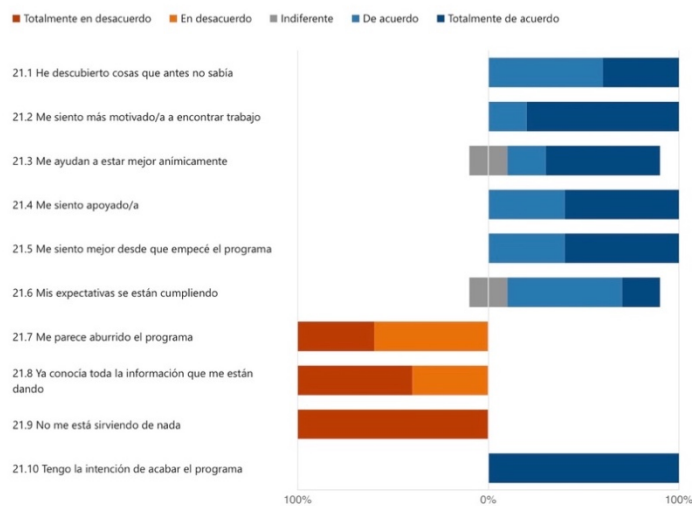
Como distinguimos en la Figura 3, los sujetos que se encuentran cursando el programa, evalúan su progreso de la siguiente manera:

Dicen haber descubierto cosas que antes no sabían, sentirse más motivados para encontrar trabajo, sentirse apoyados, sentirse mejor y tienen la intención de acabar el programa.

Positivamente, no les parece aburrido el programa, no conocían la información recibida y consideran que les está sirviendo para algo dicho programa.

**Figura 3**

*Likert de progreso en el programa*



### 4.1.3 Finalizando el programa

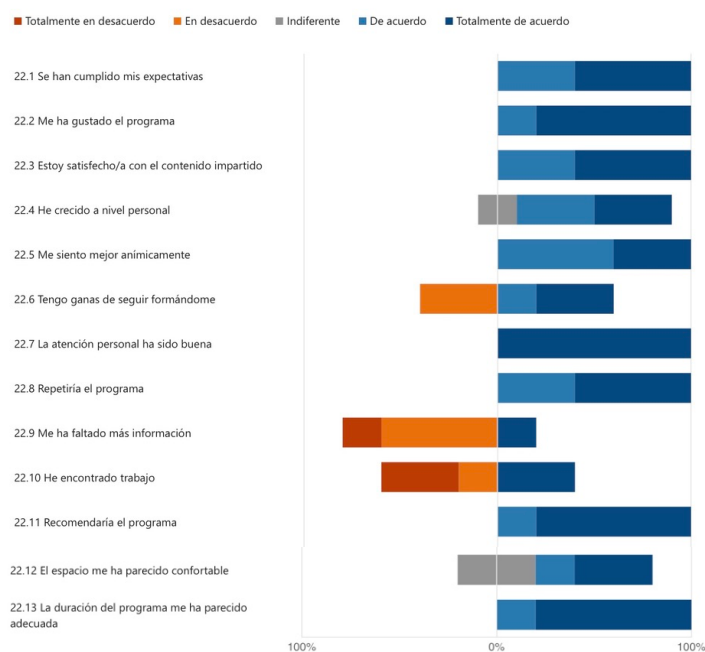
Finalmente, en la Figura 4 encontramos a los individuos finalizando el programa, de los que se han cumplido las siguientes expectativas:

Dicen haber cumplido sus expectativas, les ha gustado el programa, están satisfechos con el contenido impartido, se sienten mejor anímicamente, alaban la atención personal recibida, repetirían el programa, recomendarían el programa y la duración del programa del les pareció adecuada.

Por el contrario, en su mayoría, no tienen ganas de seguir formándose y no han encontrado trabajo.

**Figura 4**

*Likert de expectativas cumplidas de finalización del programa*



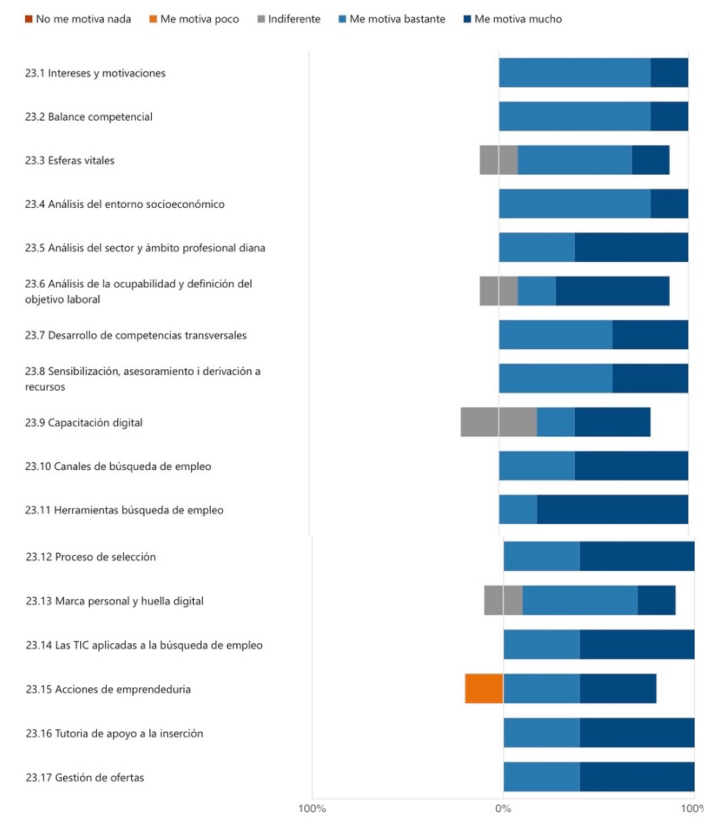
Al igual que en el grupo iniciante, al grupo que finaliza se le preguntó el grado en qué había disfrutado las diferentes fases del programa (ver Figura 5).

En su caso, las fases que más disfrutaron fueron la de intereses y motivaciones, la de balance competencial, el análisis del entorno socioeconómico, el análisis del sector y ámbito profesional diana, el desarrollo de competencias transversales, la sensibilización, asesoramiento y derivación de recursos, los canales de búsqueda de empleo, las herramientas de búsqueda de empleo, el proceso de selección, las TIC aplicadas a la búsqueda de empleo, la tutoría de apoyo de inserción y la gestión de ofertas.

Contrariamente, este grupo de individuos no disfrutaron de la fase de acciones de emprendeduría.

**Figura 5**

*Likert de agrado hacia las fases del programa*



## **4.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA HADS**

Como siguiente punto, analizamos la prueba "Hospital Anxiety and Depression Scale". Toda la muestra recogida obtuvo una puntuación media de 12.6. Corrigiendo esta media, vemos que el nivel medio de ansiedad y depresión de los encuestados es moderado.

Separando los ítems de ansiedad y de depresión, observamos un promedio más alto en las puntuaciones de ansiedad (7.36), que en las puntuaciones de depresión (5.23), significando eso, que los encuestados sufren más de ansiedad que de depresión.

La puntuación más alta obtenida en la prueba representa a una mujer desempleada de 40 años. Su puntuación es de 32, lo que indica que presenta síntomas severos de ansiedad y depresión.

Contrariamente, la puntuación más baja pertenece a cuatro personas (dos hombres y dos mujeres) trabajadoras de entre 20 y 50 años. Su puntuación es 0, lo que indica ausencia de síntomas.

Separamos la muestra en personas desempleadas y personas empleadas y analizamos los promedios. En cuanto a las personas desempleadas, su promedio total del test es de 15.26, mostrando síntomas severos de depresión y ansiedad. En lo que a personas trabajadoras se refiere, su promedio es de 12.6, lo que nos indica síntomas moderados de ansiedad y depresión.

### **4.2.1 T de Student**

Tal como se expuso en el apartado anterior, observamos diferencias entre las puntuaciones de las personas desempleadas y las puntuaciones de las personas empleadas. Para comprobar si dichas diferencias son significativas, aplicaremos una T de Student.

Como podemos contemplar en la Tabla 6, la prueba de Lévène (0.384) indica igualdad de varianzas. Con unos grados de libertad de 44 y una t de 2.333, podemos afirmar que existen diferencias significativas entre las puntuaciones de personas desempleadas y empleadas, siendo las personas desempleadas las que muestran mayor ansiedad y depresión.

### **Tabla 6**

*Prueba T de diferencias entre la puntuación total del test y el estado de los encuestados*

	¿Cuál es tu situación actual?	N	Media	Desviación típica	Error típico de la media
Total del test	Estoy desempleado/a	23	15.3478	8.60026	1.79328
	Soy un trabajador/a activo/a	23	9.8696	7.26952	1.51580

		Prueba de Lévene		Prueba T		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
Total del test	Se han asumido varianzas iguales	.774	.384	2.333	44	.024
	No se han asumido varianzas iguales			2.333	42.813	.024

Vistos los resultados anteriores, buscamos ver en qué ítems concretos del test se producen dichas diferencias significativas.

Tal como se expone en la Tabla 7, gracias a la prueba de Lévene, los grados de libertad y la t de Student de los diferentes ítems, extraemos las siguientes conclusiones.

En lo que a ítems de ansiedad se refiere, concluimos que las personas desempleadas se sienten más tensas o nerviosas que las personas empleadas. Dichas personas desempleadas, demuestran asimismo tener más preocupaciones en la cabeza que las personas empleadas. Podemos concluir también que, en el caso de las personas con trabajo, no se experimenta tanto una desagradable sensación de «nervios y hormigueo» en el estómago como en las personas sin empleo.

Para los ítems de depresión, encontramos que las personas desempleadas disfrutaban menos de las cosas que las personas empleadas. De la misma manera, se sienten menos capaces de reír y ver el lado gracioso de las cosas en comparación a las personas con trabajo. Apreciamos que las

personas empleadas esperan las cosas con más ilusión que las personas sin empleo. Estas últimas se sienten menos capacitadas para disfrutar sus aficiones en comparación a las primeras.

**Tabla 7**

*Prueba T de diferencias entre los ítems del test y el estado de los encuestados*

	¿Cuál es tu situación actual?	N	Media	Desviación típica	Error típico de la media
Me siento tenso/a o nervioso/a	Estoy desempleado/a	23	1.30	.703	.147
	Soy un trabajador/a activo/a	23	.87	.626	.130
Tengo la cabeza llena de preocupaciones	Estoy desempleado/a	23	1.65	.775	.162
	Soy un trabajador/a activo/a	23	1.22	.902	.188
Experimento una desagradable sensación de «nervios y hormigueo» en el estómago	Estoy desempleado/a	23	1.35	.775	.162
	Soy un trabajador/a activo/a	23	.87	.757	.158
Sigo disfrutando de las cosas como siempre	Estoy desempleado/a	23	.96	.825	.172
	Soy un trabajador/a activo/a	23	.52	.593	.124
Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas	Estoy desempleado/a	23	.87	.757	.158
	Soy un trabajador/a activo/a	23	.39	.499	.104
Espero las cosas con ilusión	Estoy desempleado/a	23	1.00	.798	.166

	Soy un trabajador/a activo/a	23	.43	.507	.106
Soy capaz de disfrutar de mis aficiones en mi tiempo libre	Estoy desempleado/a	23	.91	.949	.198
	Soy un trabajador/a activo/a	23	.35	.647	.135

		Prueba de Lévene		Prueba T		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
Me siento tenso/a o nervioso/a	Se han asumido varianzas iguales	.959	.333	2.216	44	.032
	No se han asumido varianzas iguales			2.216	43.415	.032
Tengo la cabeza llena de preocupaciones	Se han asumido varianzas iguales	.084	.773	1.753	44	.087
	No se han asumido varianzas iguales			1.753	43.021	.087
Experimento una desagradable sensación de «nervios y hormigueo» en el estómago	Se han asumido varianzas iguales	.161	.690	2.117	44	.040
	No se han asumido varianzas iguales			2.117	43.976	.040
Sigo disfrutando de las cosas como siempre	Se han asumido varianzas iguales	.089	.766	2.053	44	.046
	No se han			2.053	39.081	.047

	asumido varianzas iguales					
Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas	Se han asumido varianzas iguales	1.878	.177	2.530	44	.015
	No se han asumido varianzas iguales			2.530	38.081	.016
Espero las cosas con ilusión	Se han asumido varianzas iguales	.059	.809	2.868	44	.006
	No se han asumido varianzas iguales			2.868	37.274	.007
Soy capaz de disfrutar de mis aficiones en mi tiempo libre	Se han asumido varianzas iguales	4.679	.036	2.359	44	.023
	No se han asumido varianzas iguales			2.359	38.820	.023

### 4.3 CHI CUADRADO

Deseamos comprobar si el nivel de ansiedad y depresión de las personas desempleadas tiene algún efecto sobre otros factores no relacionados con el estado de ánimo. Para analizar dicha relación, utilizaremos Chi Cuadrado.

Como podemos observar en las Tablas 8, 9, 10, 11 y 12, todos los  $X^2$  son considerados hipótesis nulas, razón por la cual, los interpretamos como una relación inexistente entre las variables y, por tanto, no podemos decir que una variable afecte a la otra.

**Tabla 8**

*Chi Cuadrado entre el nivel de síntomas y el tiempo desempleado*

	Menos de 3 meses	Entre 3 y 6 meses	Entre 6 y 12 meses	De 1 a 2 años	Más de 2 años
No tener síntomas	1 (0.52)	0 (0.35)	0 (0.69)	1 (0.69)	2 (1.74)
Tener síntomas leves	0 (0.52)	1 (0.35)	0 (0.69)	0 (0.69)	3 (1.74)
Tener síntomas moderados	0 (0.39)	0 (0.26)	1 (0.52)	0 (0.52)	2 (1.30)
Tener síntomas graves	2 (1.56)	1 (1.04)	3 (2.09)	3 (2.09)	3 (5.22)

$X^2 = 9.532$  Grados de libertad = 12  $X^2_{(0.05, 12)} = 21.026$

**Tabla 9**

*Chi Cuadrado entre el nivel de síntomas y el contar o no con alguien con sueldo estable*

	Contar con alguien	No contar con nadie
No tener síntomas	3 (2.09)	1 (1.91)
Tener síntomas leves	2 (2.09)	2 (1.91)
Tener síntomas moderados	2 (1.56)	1 (1.43)
Tener síntomas graves	5 (6.26)	7 (5.74)

$X^2 = 1.621$  Grados de libertad = 3  $X^2_{(0.05, 3)} = 7.815$

**Tabla 10**

*Chi Cuadrado entre el nivel de síntomas y el tener o no familia dependiente económicamente*

	Tener familia dependiente	No tener familia dependiente
No tener síntomas	4 (2.43)	0 (1.56)
Tener síntomas leves	2 (2.43)	2 (1.56)
Tener síntomas moderados	2 (1.83)	1 (1.17)
Tener síntomas graves	6 (7.30)	6 (4.69)

$X^2 = 3.412$  Grados de libertad = 3  $X^2_{(0.05, 3)} = 7.815$

**Tabla 11**

*Chi Cuadrado entre el nivel de síntomas y el número de entrevistas realizadas*

	0	1	2	3	Más de 3
No tener síntomas	1 (1.39)	0 (0.52)	1 (0.87)	1 (0.35)	1 (0.87)
Tener síntomas leves	2 (1.39)	0 (0.52)	1 (0.87)	0 (0.35)	1 (0.87)
Tener síntomas moderados	1 (1.04)	1 (0.39)	0 (0.65)	0 (0.26)	1 (1.65)
Tener síntomas graves	4 (4.17)	2 (1.56)	3 (2.61)	1 (1.04)	2 (2.61)

$X^2 = 5.439$  Grados de libertad = 12  $X^2_{(0.05, 12)} = 21.026$

**Tabla 12**

*Chi Cuadrado entre el nivel de síntomas y el seguir o no algún programa de orientación laboral*

	Seguir un programa	No seguir un programa
No tener síntomas	4 (3.30)	0 (0.69)

Tener síntomas leves	3 (3.30)	1 (0.69)
Tener síntomas moderados	2 (2.48)	1 (0.52)
Tener síntomas graves	10 (9.91)	2 (2.09)

$X^2 = 1.54$  Grados de libertad = 3  $X^2_{(0.05, 3)} = 7.815$

## **5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

El objetivo principal de este estudio fue analizar la relación existente entre desempleo y estado de ánimo. Los resultados obtenidos confirman la existencia de dicha relación, las personas desempleadas sufren más ansiedad y depresión y, por tanto, un peor estado de ánimo. Estudios como el de Wanberg et al. (2001) confirman que los niveles de bienestar físico y psicológico en desempleados suelen ser menores que en empleados. También Galatzer-Levy et al. (2010) demostró el importante impacto psicológico que supone la pérdida de empleo.

En primer lugar, se buscó investigar las diferencias entre el estado de ánimo de las personas desempleadas y de las empleadas. Examinamos la muestra con la que contamos para el estudio y encontramos diferencias significativas entre las puntuaciones de las personas desempleadas y los trabajadores activos, siendo que las personas desempleadas muestran mayor ansiedad y depresión. Las personas paradas muestran síntomas más acusados de depresión y ansiedad, mientras que los empleados muestran síntomas moderados. Estos resultados van en la misma línea que los estudios de Buendía (1990), en los cuales encontró que las personas sin empleo presentan más alteraciones psicológicas que las personas empleadas. Con alteraciones psicológicas se refería a disminución de la salud mental general, disminución de la autoestima, aumento de los estados depresivos y ansiosos, aislamiento, dependencia, etc.

Profundizamos los resultados anteriores, observando que las personas desempleadas se sienten más tensas o nerviosas, tienen más preocupaciones en la cabeza y experimentan una desagradable sensación de «nervios y hormigueo» en el estómago en mayor medida que las personas empleadas. De la misma manera, dichos desempleados, disfrutan menos de las cosas, se sienten menos capaces de reír y ver el lado gracioso de las cosas, esperan las cosas con menor ilusión y se sienten menos capacitadas para disfrutar sus aficiones en comparación a las personas empleadas. Buendía (1990) y Viney (1985) llegaron a conclusiones

parecidas en sus estudios. En el caso de Buendía (1990), explicó los sentimientos de fracaso, rechazo, resentimiento, frustración, inseguridad, déficit de autoestima y pensamiento de ineptitud que experimenta el sujeto desempleado. Viney (1985) en cambio, investigó la exclusión de ciertas actividades sociales de la persona al quedar desempleada, siendo excluida por sus contactos sociales o por ella misma al sentir vergüenza de su situación.

Nuestro segundo objetivo buscaba analizar la relación entre la desocupación y otros factores no relacionados con el estado de ánimo. Los resultados obtenidos en nuestro estudio no indican ninguna relación entre estas variables, por tanto, no podemos afirmar que dichas variables influyan entre ellas. Estos resultados podrían deberse a una muestra no representativa, ya que todos los participantes desempleados se encontraban realizando un programa de orientación laboral.

Finalmente, el último objetivo de este estudio pretendía analizar las expectativas que tienen y el cumplimiento o no de estas, en personas desocupadas participantes de un programa de orientación laboral. El análisis realizado muestra que las personas que inician el programa muestran altas expectativas en cuanto a crecimiento personal, apoyo y consejo (social y laboral) y ayuda para encontrar trabajo. Dichas expectativas se siguen sosteniendo mientras cursan el programa, siendo que se van cumpliendo a medida que avanza el programa. Finalmente, al finalizar el programa, los sujetos afirman haber cumplido sus expectativas y estar satisfechos con el programa. La única expectativa no cumplida es la de encontrar trabajo, siendo que la mayoría de los participantes no encontraron trabajo al finalizar el programa.

Para este mismo objetivo se analizó el grado de motivación que presentaba la gente al iniciar y al finalizar el programa respecto a las fases de dicho programa. Observamos que las fases que más motivaron a los participantes (tanto iniciando como finalizando), pertenecían en su mayoría al módulo 4, módulo dedicado a la ejecución del proyecto profesional. Un módulo que no motivaba a las personas iniciando el programa, pero que finalmente resultó

muy motivador para las personas que finalizaban, fue el módulo 2, llamado "análisis del mercado de trabajo y ocupaciones".

Con relación a las hipótesis planteadas, podemos aceptar la primera hipótesis: "las personas desempleadas presentan mayores puntuaciones en depresión y ansiedad que las personas con trabajo activo, significando eso un peor estado de ánimo en los primeros."

La segunda hipótesis: "existe una relación positiva entre factores como la edad, el género, datos socioeconómicos, familiares, etc. y desempleo" no puede ser aceptada debido a que los resultados obtenidos no muestran dicha relación.

Finalmente, aceptamos también la tercera hipótesis "las expectativas que presentan las personas participantes de un programa de orientación laboral se cumplen al este ser finalizado."

## 6. REFERENCIAS

- Aguado, L. (2020). Efecto del empleo y el desempleo en el estado de ánimo de jóvenes universitarios recién egresados. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 38-46.
- American Psychological Association (2013). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5). Editorial Médica Panamericana.
- Arévalo, G. (2012). Tendencias en la investigación psicológica sobre desempleo y salud. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*. 17-30.
- Arrazola, M., Galán, S. y Hevia, J. (2018). Desempleo juvenil en España: situación, consecuencias e impacto sobre la vida laboral de los adultos. *Revista Papeles de Economía Española*. 62-75.
- Baena, A., Sandoval, M., Urbina, C., Helen, N. y Villaseñor, S. (2005). Los trastornos del estado de ánimo. *Revista Digital Universitaria*.
- Buendía, J. (1990). Psicopatología del desempleo. *Anales de Psicología*. 21-36.
- Gallardo, R. (2006). Naturaleza del Estado de Ánimo. *Revista Chilena de Neuropsicología*. 29-40.
- Herrador, F. (2002). Aproximación teórica al fenómeno del desempleo: el caso del desempleo de larga duración. *Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*. 121-142.
- Izquierdo, M. y Regil, A. (2006). Actualización de las estimaciones de la tasa de desempleo estructural de la economía española. *Dirección General del Servicio de Estudios*. 57-62.
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment: A social-psychological analysis*. Cambridge, Inglaterra: Cambridge University Press.
- Martínez, J. y Téllez, A. (2016). El efecto de la crisis y el desempleo desde una perspectiva de género. *Cuestiones de género: de la igualdad y la diferencia*. 351-372.
- Molina, J. y Barbero, E. (2005). El desempleo Juvenil en Europa y España. *Acciones e Investigaciones Sociales*. 137-155.

- Olmedo M. (2011). Consecuencias psicológicas del desempleo. *Revista Crítica*. 61-65.
- Prieto, G. (1981). El paro: sus causas y sus remedios. *Madrid: Real Academia de Ciencias Morales y Políticas*. 137-162.
- Pugliese, E. (2000). Qué es el desempleo. *Revista Política y sociedad*. 59-68.
- Ramos, V. (2015). Introducción a la macroeconomía. Capítulo 8, 29-32.
- Real Academia Española. (f.Econ). Inflación. *En diccionario de la lengua española*.
- Real Academia Española. (m). Pluriempleo. *En diccionario de la lengua española*.
- Real Academia Española. (s.m). Estado de ánimo. *En diccionario de la lengua española*.
- Schlatter, J. (2003). La ansiedad: Un enemigo sin rostro. *Ediciones Universidad de Navarra*.
- Shuare, M. (1990). La psicología soviética tal como yo la veo. Moscú, Rusia: *Editorial Progreso*.
- Stern, A. (2014). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Occupational Medicine*. 393-394.
- Wanberg, C., Kammeyer-Mueller, J. y Shi, K. (2001). Job loss and the experience of unemployment: International research and perspectives. *Handbook of industrial, work and organizational psychology*. 253-269.
- Yáñez, M. y Cano, K. (2012). Tipología del desempleo: un análisis a través de la Curva de Beveridge. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. 215-233.

## **ANEXO I: CUESTIONARIO ONLINE**

1. Edad:

- 18-24 años
- 25-35 años
- 36-45 años
- 46-55 años
- 56-65 años
- +65 años

2. Sexo:

- Mujer
- Hombre
- No binario

3. ¿Cuál es tu situación actual?

- Soy un trabajador/a activo/a
- Estoy desempleado/a

4. ¿Cuánto tiempo llevas desempleado/a?

- Menos de 3 meses
- Entre 3 y 6 meses
- Entre 6 y 12 meses
- De 1 a 2 años
- Más de 2 años

5. ¿Cuánto tiempo llevas buscando trabajo?

- Menos de 3 meses
- Entre 3 y 6 meses
- Entre 6 y 12 meses
- De 1 a 2 años
- Más de 2 años

6. ¿Estás estudiando en estos momentos?

- Sí
- No

7. ¿Cuál es tu último nivel de estudios cursado?

- Educación primaria
- Educación secundaria obligatoria (ESO o EGB)
- Bachillerato
- Ciclo de grado medio
- Ciclo de grado superior
- Universidad
- Postgrado, máster o doctorado

8. ¿Estás cobrando algún tipo de ayuda/subsidio por tu desempleo?

- Sí
- No

9. Si la respuesta anterior es sí, ¿de qué ayuda se trata?

- Prestación por desempleo
- Subsidio por insuficiencia de cotización
- Subsidio por agotamiento de la prestación contributiva
- Subsidio para mayores de 52 años
- Renta Activa de Inserción (RAI)
- Subsidio extraordinario por desempleo (SED)
- Ayuda familiar
- Rentas de Inserción o Rentas Sociales
- Renta Garantizada de Ciudadanía
- Otras

10. ¿Cuentas con alguien en casa (pareja, hijos, padres, etc.) con sueldo estable?

- Sí

- No

11. ¿Tienes familia que dependa económicamente de ti?

- Sí
- No

12. ¿A cuántas entrevistas de trabajo has ido desde que estás desempleado/a?

- 0
- 1
- 2
- 3
- +3

13. ¿En cuántas de estas entrevistas no has superado el proceso de selección?

- 0
- 1
- 2
- 3
- +3

14. ¿Estás siguiendo actualmente algún programa de orientación laboral en alguna entidad social?

- Sí
- No

15. ¿Estás actualmente siguiendo algún programa de Fundació Intermedia?

- Sí
- No

16. ¿Estás siguiendo el programa Orienta?

- Sí
- No

17. Situación actual:

- Iniciando el programa
- Cursando el programa
- Finalizando el programa

18. Evalúa las siguientes afirmaciones en función de tus expectativas respecto al programa orienta.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
19.1 Me ayudará a crecer a nivel personal					
19.2 Me ayudará a conocerme a mí mismo/a					
19.3 Me sentiré más motivado/a					
19.4 Me sentiré apoyado/a por otras personas					
19.5 Me ofrecerán ayuda psicológica					
19.6 Me aconsejarán laboralmente					
19.7 Me ayudará a conocer mejor el mercado laboral					
19.8 Me ayudará a formarme					
19.9 Me ayudará a encontrar trabajo					
19.10 No me servirá de nada					

19. Evalúa las siguientes fases del programa en base a la motivación que te producen.

	No me motiva nada	Me motiva poco	Indiferente	Me motiva bastante	Me motiva mucho
20.1 Intereses y motivaciones					
20.2 Balance competencial					
20.3 Esferas vitales					
20.4 Análisis del entorno socioeconómico					
20.5 Análisis del sector y ámbito profesional diana					
20.6 Análisis de la ocupabilidad y definición del objetivo laboral					
20.7 Desarrollo de competencias transversales					
20.8 Sensibilización, asesoramiento y derivación a recursos					
20.9 Capacitación digital					
20.10 Canales de búsqueda de empleo					
20.11 Herramientas de búsqueda de empleo					
20.12 Proceso de selección					
20.13 Marca personal y huella digital					

20.14 Las TIC aplicadas a la búsqueda de empleo					
20.15 Acciones de emprendeduría					
20.16 Tutoría de apoyo a la inserción					
20.17 Gestión de ofertas					

20. Evalúa las siguientes afirmaciones en función de tu progreso desde que estás en el programa.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
21.1 He descubierto cosas que antes no sabía					
21.2 Me siento más motivado/a a encontrar trabajo					
21.3 Me ayudan a estar mejor anímicamente					
21.4 Me siento apoyado/a					
21.5 Me siento mejor desde que empecé el programa					
21.6 Mis expectativas se están cumpliendo					
21.7 Me parece aburrido el programa					
21.8 Ya conocía toda la información que me están dando					

21.9 No me está sirviendo de nada					
21.10 Tengo la intención de acabar el programa					

21. Evalúa las siguientes afirmaciones en función de tu experiencia en el programa.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
22.1 Se han cumplido mis expectativas					
22.2 Me ha gustado el programa					
22.3 Estoy satisfecho/a con el contenido impartido					
22.4 He crecido a nivel personal					
22.5 Me siento mejor anímicamente					
22.6 Tengo ganas de seguir formándome					
22.7 La atención personal ha sido buena					
22.8 Repetiría el programa					
22.9 Me ha faltado más información					
22.10 He encontrado trabajo					
22.11 Recomendaría el programa					

22.12 El espacio me ha parecido confortable					
22.13 La duración del programa me ha parecido adecuada					

22. Evalúa a qué nivel te han gustado estas fases.

	No me motiva nada	Me motiva poco	Indiferente	Me motiva bastante	Me motiva mucho
20.1 Intereses y motivaciones					
20.2 Balance competencial					
20.3 Esferas vitales					
20.4 Análisis del entorno socioeconómico					
20.5 Análisis del sector y ámbito profesional diana					
20.6 Análisis de la ocupabilidad y definición del objetivo laboral					
20.7 Desarrollo de competencias transversales					
20.8 Sensibilización, asesoramiento y derivación a recursos					
20.9 Capacitación digital					
20.10 Canales de búsqueda de empleo					

20.11 Herramientas de búsqueda de empleo					
20.12 Proceso de selección					
20.13 Marca personal y huella digital					
20.14 Las TIC aplicadas a la búsqueda de empleo					
20.15 Acciones de emprendeduría					
20.16 Tutoría de apoyo a la inserción					
20.17 Gestión de ofertas					

Lee cada pregunta y subraya la respuesta que consideres que coincide con tu propio estado emocional actual.

No es necesario que pienses mucho tiempo cada respuesta; en este cuestionario las respuestas espontáneas tienen más valor que las que se piensan mucho.

23. Me siento tenso/a o nervioso/a:

- Todo el día
- Gran parte del día
- De vez en cuando
- Nunca

24. Siento una especie de temor como si algo malo fuera a suceder:

- Sí, y muy intenso
- Sí, pero no muy intenso
- Sí, pero no me preocupa
- No siento nada de eso

25. Tengo la cabeza llena de preocupaciones:

- Todo el día
- Gran parte del día
- De vez en cuando
- Nunca

26. Soy capaz de permanecer sentado/a, tranquilo/a y relajado/a:

- Siempre
- A menudo
- Raras veces
- Nunca

27. Experimento una desagradable sensación de «nervios y hormigueo»  
en el estómago:

- Siempre
- A menudo
- Raras veces
- Nunca

28. Me siento inquieto/a como si no pudiera parar de moverme:

- Mucho
- Bastante
- Poco
- En absoluto

29. Experimento de repente sensaciones de gran angustia o temor:

- Muy a menudo
- Con cierta frecuencia
- Raramente
- Nunca

Lee cada pregunta y subraya la respuesta que consideres que coincide con tu propio estado emocional actual.

No es necesario que pienses mucho tiempo cada respuesta; en este cuestionario las respuestas espontáneas tienen más valor que las que se piensan mucho.

30. Sigo disfrutando de las cosas como siempre:

- Ciertamente, igual que antes
- No tanto como antes
- Solamente un poco
- Ya no disfruto con nada

31. Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas:

- Igual que siempre
- Actualmente, algo menos
- Actualmente, mucho menos
- Actualmente, en absoluto

32. Me siento alegre:

- Gran parte del día
- En algunas ocasiones
- Muy pocas veces
- Nunca

33. Me siento lento/a y torpe:

- Gran parte del día
- En algunas ocasiones
- Muy pocas veces
- Nunca

34. He perdido el interés por mi aspecto personal:

- Completamente

- No me cuida como debería hacerlo
- Es posible que no me cuide como debiera
- Me cuida como siempre lo he hecho

35. Espero las cosas con ilusión:

- Como siempre
- Algo menos que antes
- Mucho menos que antes
- En absoluto

36. Soy capaz de disfrutar de mis aficiones en mi tiempo libre:

- A menudo
- Algunas veces
- Pocas veces
- Casi nunca

37. Observaciones: